

УДК 797.215

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ 12–13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шепеленко С.А., Дудченко П.П., Шинко С.П.

*ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого»,
Тула, e-mail: info@tsput.ru*

В статье раскрывается важность мотивации и эмоционального состояния в достижении спортивных успехов. Проанализированы основные мотивы занятий плаванием в ластах спортсменов детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва. Показана взаимосвязь мотивации и состояний самочувствия, активности и настроения юных пловцов. Обоснованы причины, ведущие к потере интереса и снижению мотивации юных спортсменов. Показана необходимость расширения используемых средств в тренировочном процессе пловцов в ластах ввиду узкого набора используемых средств и монотонности проводимых занятий. Представлено обоснование применения средств современных акватехнологий в тренировочном процессе юных пловцов. Показано, что большое количество разнообразных видов упражнений, выполняемых в воде под музыкальное сопровождение, различный инвентарь и способы проведения занятий способны удовлетворить интересы и потребности всех юных спортсменов без снижения основной нагрузки. Представлены результаты методики САИ по выявлению эмоциональных состояний юных пловцов до и после применения средств акватехнологий. Полученные данные педагогического исследования демонстрируют эффективность применения средств современных акватехнологий в тренировочном процессе пловцов в ластах 12–13 лет с целью поддержания высокого уровня мотивации и эмоциональных состояний.

Ключевые слова: плавание в ластах, аквафитнес, методика САИ, мотивация, эмоциональное состояние

PECULIARITIES OF MOTIVATION AND EMOTIONAL STATE OF 12–13 YEAR OLD FLIPPER SWIMMERS DURING TRAINING ACTIVITY

Shepelenko S.A., Dudchenko P.P., Shinko S.P.

Lev Tolstoy Tula State Pedagogical University, Tula, e-mail: info@tsput.ru

The article reveals the importance of motivation and emotional state in achieving sports success. The basic motives of swimming in flippers of children and youth sports school of Olympic reserve are analyzed. The interrelation of motivation and states of well-being, activity and mood of young swimmers is shown. The reasons leading to the loss of interest and decrease of motivation of young athletes are substantiated. The necessity of increasing the means used in the process of training of flipper swimmers because of the narrow set of means used and the monotony of the conducted training is shown. A substantiation of the use of modern aqua-technologies in the training process of young swimmers is presented. It is shown that a great number of different types of exercises in the water with musical accompaniment, various equipment and ways of training are able to meet interests and needs of all young sportsmen without reducing the basic load. The results of the SUN technique to identify the emotional states of young swimmers before and after the use of aqua-fitness are presented. The obtained data of the pedagogical study demonstrate the effectiveness of the use of modern aqua-technologies in the training process of flipper swimmers of 12–13 years old in order to maintain a high level of motivation and emotional states.

Keywords: swimming in flippers, aqua-fitness, SUN technique, motivation, emotional state

Спорт является особой деятельностью человека, которая связана с ежедневными серьёзными физическими нагрузками и которая требует от спортсмена постоянного самосовершенствования на основе устойчивой положительной мотивации. В процессе учебно-тренировочной деятельности мотивация оказывает большое влияние на все процессы, происходящие в организме, напрямую влияя на результативность выполняемой работы. Формирование спортивной мотивации и устойчивого интереса к занятиям спортом, наряду с повышением физической, технико-тактической и психологической подготовки, является одним из требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов [1].

Актуальность нашего исследования заключается в определении ведущей роли по-

ложительного мотивационного отношения и психоэмоционального состояния подростков-спортсменов в процессе учебно-тренировочной деятельности. Наши исследования согласуются с данными специалистов (Е.Б. Кузьмин, Е.Г. Бабушкин и др.) которые указывают, что именно подростковый возраст является тем возрастным периодом, когда многие спортсмены решают прекратить тренировочные занятия, что влечёт за собой низкий процент спортсменов, выходящих впоследствии на профессиональный уровень.

По данным исследований Р.А. Пилюяна, Е.Г. Бабушкина, А.П. Шумилина и др. среди причин прекращения занятий спортом наиболее частой является как раз отсутствие или снижение мотивации спортсменов. В связи с чем тренерам необходимо внимательнее относиться к своим подопеч-

ным и уже на этапе начальной подготовки формировать мотивацию к спортивным занятиям.

Проблеме изучения спортивной мотивации посвящены работы В.Л. Маришук, Г.Д. Бабушкина, Е.Г. Бабушкина, Е.П. Ильина, Р.А. Пилюна и др., а в ряде научных исследований раскрыты особенности формирования мотивации в различных видах спорта (Канатов А.В., 2005; Кузьмин Е.Б., 2009; Шумилин А.П., 2003; Антипин В.Б., 2006).

Помимо мотивации немаловажным компонентом в процессе учебно-тренировочной деятельности выступают эмоциональные состояния, которые отличают спорт от других видов деятельности человека. Эмоциональность тренировочных и соревновательных упражнений определяется условиями и содержанием самой тренировки или соревнования, которые обусловлены наличием ситуаций соперничества, а также успеха или неудач, воспитания характера и воли, настойчивости в достижении цели в условиях спортивной борьбы и т.п. [2, 3].

При этом работоспособность спортсмена напрямую зависит от его эмоционального состояния, в связи с чем для достижения определённых целей и задач помимо прикладываемых физических усилий необходимо поддерживать соответствующее эмоциональное состояние. Для этого тренеру необходимо знать, в каком состоянии в данный момент находится спортсмен, и при низких показателях постараться изменить данное состояние в сторону улучшения.

Мотивационная и эмоциональная составляющие и их взаимосвязь играют большую роль в деятельности любого спортсмена. Положительное эмоциональное состояние является важным условием эффективности тренировочного и соревновательного процессов, и это необходимо учитывать при формировании мотивационной составляющей [4].

Плавание в ластах является одним из видов спорта, где основу тренировочной деятельности составляют однотипные физические нагрузки. Число тренировочных средств в этом виде спорта существенно меньше, чем в обычном плавании, что значительно повышает монотонность процесса подготовки и может вести к снижению мотивации и потере интереса к занятиям [5]. При этом однообразная деятельность в одинаковых условиях сначала вызывает состояние утомления, а затем на его фоне развивается состояние монотонии. Под монотонией понимается напряжение, вызываемое однообразием выполняемых действий, повышенными требованиями к концентрации

и устойчивости внимания» [6]. На фоне монотонности занятий пропадает заинтересованность в работе, инициативность, резко снижается мотивация [7]. Важным фактором здесь выступает монотонность спортсмена, т.е. сопротивляемость негативному психическому состоянию. Характерные признаки состояния монотонии начинают проявляться уже у юных пловцов-подводников, начиная с 11–12 лет [8].

Всё вышесказанное требует пересмотра содержательной стороны подготовки пловцов ластах – путём внедрения широкого спектра средств и методов в их подготовку с целью повышения мотивации и устойчивого интереса к тренировочным занятиям, а также формирования монотонности и улучшения психоэмоционального состояния, что в конечном итоге может привести к уменьшению отсева спортсменов.

Цель исследования – повышение мотивации и психоэмоционального состояния пловцов в ластах 12–13 лет в процессе тренировочной деятельности.

Материалы и методы исследования

В эксперименте приняли участие 20 пловцов в ластах 12–13 лет с одинаковым стажем занятий, занимающихся в тренировочных группах Тульской областной комплексной спортивной школы олимпийского резерва (ОКСШОР). Эксперимент проводился в течение шести месяцев (сентябрь 2020 – февраль 2021 г.) в бассейне 50 м и «сухом» зале. Занятия проводились по стандартным планам подготовки тренировочных групп ОКСШОР. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ данных научных исследований, анкетирование, беседы, наблюдение, методика САН, выявление доминирующих мотивов занятий по методике А.В. Шаболтас.

Результаты исследования и их обсуждение

На начальном этапе исследования мы попытались выяснить мотивы занятий пловцов в ластах 12–13 лет. Результаты анкетирования показали, что большинство опрошенных (87%) понимают значение и ценность занятий физической культурой и спортом и стремятся вести здоровый образ жизни. Поддержку в выборе вида спорта и большой интерес со стороны родителей к своей спортивной деятельности ощущают 67% юных пловцов в ластах. Добиться высоких результатов в спорте стремятся 47% опрошенных, 43% получают удовольствие от самого процесса тренировок и общения внутри группы, 10% хотят стать профессиональными спор-

тсменами. На вопрос о причинах пропуска занятий 36% юных спортсменов отметили нехватку времени на учёбу; 22% обосновали нежелание идти на тренировку желанием пойти на прогулку или провести время с друзьями; 24% спортсменов отметили, что им надоедают однообразные монотонные занятия; 18% указали на нежелание переносить серьёзные физические нагрузки.

Для выявления доминирующих мотивов занятий плаванием в ластах было проведено исследование по методике А.В. Шаболтас, которая включала в себя 10 мотивов-категорий. Спортсменам предлагалось выбрать, те, которые отражают различные причины занятий спортом и которые в большей степени им подходят. Так, большинство спортсменов (61,1%) выбрали социально-эмоциональный мотив, который говорит о стремлении к занятиям спортом ввиду их высокой эмоциональности, а также получаемых эмоций во время тренировочного процесса и в результате неформального общения; о желании проявить себя и заявить о себе, услышать одобрение от тренера высказались 41% юных спортсменов (мотив социального самоутверждения); стремятся улучшить свои спортивные результаты и добиться выполнения спортивных нормативов 46,4% юных спортсменов. Таким образом, основными причинами занятий спортом пловцов в ластах 12–13 лет являются: получение эмоционального удовольствия от тренировочных занятий и общения с товарищами по команде, а также желание видеть свои личные успехи и достижения. Мотив подготовки к будущей профессиональной деятельности (10%) и гражданско-патриотический мотив (11,1%), который выражается в стремлении побеждать с целью поддержания престижа города и страны, оказались незначительными.

В сентябре 2020 г. на момент начала сезона был проведён опрос САН с целью оперативной оценки самочувствия, активности и настроения юных пловцов. Спортсмены оценивали свое состояние дважды (до и после тренировки), выбирая между противоположными понятиями по смыслу. Было предложено тридцать пар слов противоположного значения, отражающих самочувствие, активность и настроение. Под активностью понимается подвижность, темп и скорость протекания функций; под самочувствием понимается состояние здоровья на текущий момент, настроение отражает соответствующее эмоциональное состояние. Спортсмены выбирали цифру, которая точно отражала бы их состояние в момент обследования. Результаты представлены на рис. 1.

Если до тренировок общее эмоциональное состояние в среднем по группе было на высоком уровне (5,1 б), то после занятий мы отмечаем снижение (4,8 б), однако результаты оказались недостоверны ($P > 0,05$). Достоверно менялись в основном два показателя, это активность, отвечающая за скорость протекания процессов в организме (5,28 б «до» и 4,19 б «после»), и настроение, отвечающее за эмоциональное состояние (5,19 б «до» и 4,0 б «после»). Данное снижение показателей после тренировочных занятий можно объяснить монотонностью и однообразием выполнения физической нагрузки, что является спецификой плавания в ластах, это и отразилось как на физическом, так и на эмоциональном состоянии юных спортсменов. В целом спортсмены отмечали хорошее настроение и желание тренироваться. Это можно объяснить началом сезона тренировочных занятий и соответствующим объёмом нагрузок во втягивающем периоде.

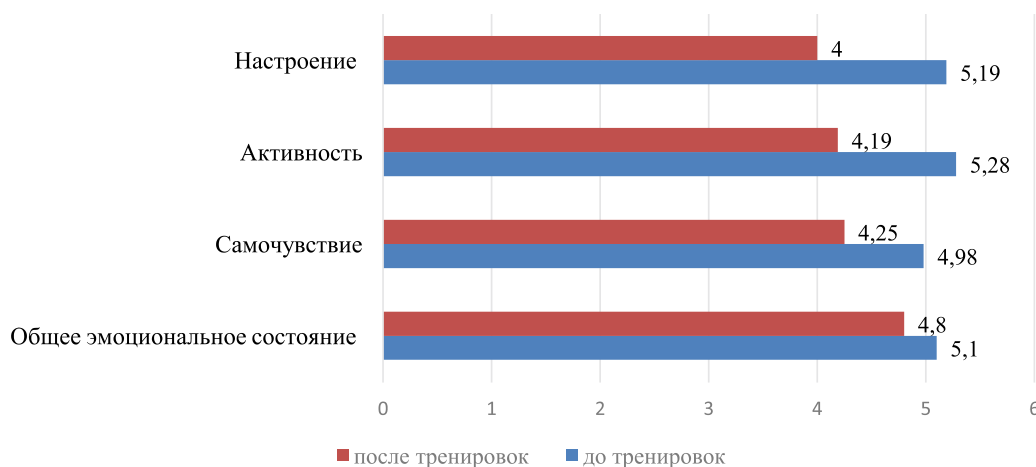


Рис. 1. Результаты опроса САН у юных спортсменов на момент начала сезона

По истечении трёх месяцев мы решили повторно провести опрос по методике САН, разделив спортсменов на две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 чел. в каждой. Результаты представлены на рис. 2.

Так, по сравнению с результатами, полученными на момент начала сезона, через три месяца отмечается снижение общего эмоционального состояния юных пловцов в силу возрастания объёма однотипных нагрузок. Отдельно снизились показатели самочувствия, активности и настроения. Однако результаты оказались недостоверны между группами, что показывает однородность значений.

С целью внесения разнообразия в тренировочный процесс было решено включить в содержание занятий экспериментальной группы комплексы современных упражнений аквафитнеса. В контрольной группе проводились тренировочные занятия по стандартным планам подготовки. В обеих группах нагрузка выполнялась в полном объёме. В содержание занятий экс-

периментальной группы два раза в неделю в конце основной тренировки проводились комплексы упражнений аквафитнеса преимущественно скоростно-силовой направленности под музыкальное сопровождение, продолжительностью 15 мин. Один раз в неделю (по субботам) тренировка полностью была посвящена аквааэробике. Проводились круговые и интервальные тренировки, тренировки с применением инвентаря (нудлы, перчатки, джогеры и др.), занятия на основе танцев, элементов бокса, кикбоксинга и др. Предполагалось, что включение данных комплексов, выполняемых под соответствующее музыкальное сопровождение и с определённым сюжетно-игровым содержанием, будет способствовать повышению эмоционального состояния юных спортсменов и позволит избежать проявления отрицательного состояния монотонии.

Результаты, полученные по окончании экспериментального периода, представлены на рис. 3.

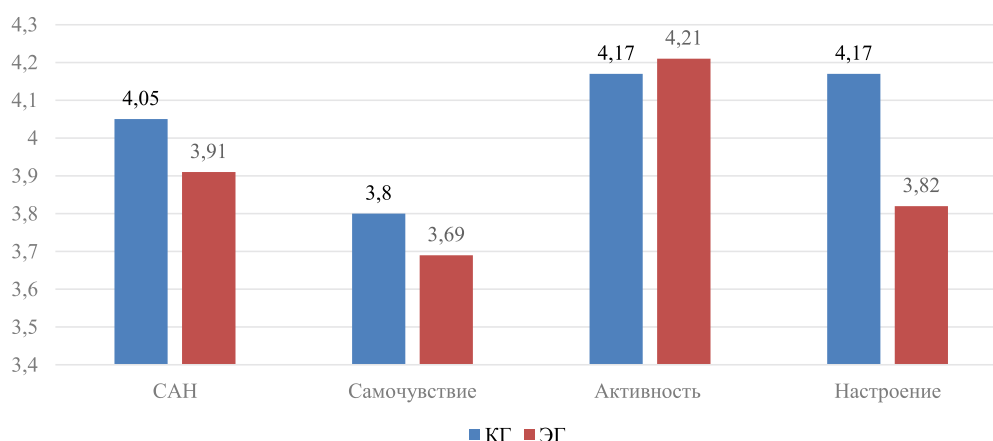


Рис. 2. Результаты опроса САН у юных спортсменов на этапе констатирующего эксперимента

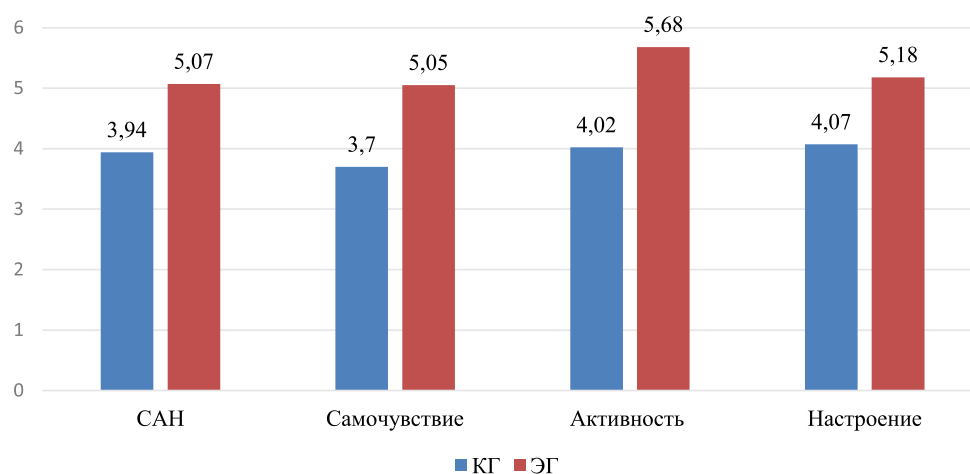


Рис. 3. Результаты опроса САН у юных спортсменов на этапе формирующего эксперимента

Так, анализируя данные опроса САН, можно отметить, что занятия, проведённые в экспериментальной группе с применением средств аквафитнеса, дали достоверный положительный результат, как в общем эмоциональном состоянии, так и отдельно в показателях активности, самочувствия и настроения, по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,05$). Самочувствие в контрольной группе в среднем составило 3,7 балла, что является показателем на уровне средних значений, в экспериментальной группе результат составил 5,05 баллов, что можно отнести к значениям выше среднего. При этом результаты достоверны.

Результаты активности в экспериментальной группе после тренировочных занятий оказались выше на достоверно значимом уровне, нежели в контрольной. Так среднегрупповые значения составили 4,02 балла в контрольной группе, что относится к средним значениям, и 5,68 баллов в экспериментальной, что можно отнести к высоким значениям. Данные показатели говорят об осмысленном отношении, устойчивом интересе и потребности юных пловцов в тренировочных занятиях. Достоверные результаты также отмечены в показателях настроения. Так, средние значения по группе составили 4,07 балла и 5,18 балла в контрольной и экспериментальной группах соответственно.

Таким образом, в контрольной группе, по мере нарастания тренировочных нагрузок и усталости, возникающей после тренировочных занятий, отмечается снижение активности и самочувствия в сравнении с настроением. В экспериментальной группе показатели самочувствия, настроения и активности находятся в пределах высоких значений и выше среднего. Полученные данные можно объяснить разнообразием упражнений аквафитнеса, различных способов организации занятий, а также наличием музыкального сопровождения, в отличие от однообразных заданий контрольной группы. Большой выбор специального инвентаря (нудлы, пояса, перчатки, гантели и др.) также внёс разнообразие в тренировочный процесс. Таким образом, занятия аквафитнесом, значительно «оживили» и эмоционально окрасили тренировочный процесс в экспериментальной группе, что положительным образом отразилось на работоспособности юных пловцов, в отличие от контрольной группы, где по мере нарастания усталости отмечается снижение активности и самочувствия по сравнению с результатами «до». Эти данные можно объяснить постоянной монотонной работой большого объёма, которая требует

больших волевых усилий и значительных энергетических затрат. Спортсмены экспериментальной группы отмечали хорошее самочувствие и настроение на тренировках, что способствовало выполнению тренировочных нагрузок с особым желанием и, как следствие, вело к повышению работоспособности.

Заключение

Подводя итоги проведённого исследования, следует отметить, что в контрольной группе, где не применялась экспериментальная методика, присутствует сниженная мотивация к занятиям и низкие значения общего эмоционального состояния, вызванное однотипностью проделываемых упражнений, которые впоследствии могут привести к потере контингента занимающихся. Внедрение новых разнообразных упражнений аквафитнеса, а также большой спектр способов и форм проведения занятий способствовали тому, что в экспериментальной группе наблюдается статистически значимый положительный прирост по всем исследуемым показателям, что подтверждает эффективность применяемой экспериментальной методики.

Следует ещё раз подчеркнуть необходимость поддержания высокого уровня мотивации и эмоционального состояния, которые во взаимосвязи дают повышенную работоспособность спортсменов, учитывая монотонность занятий плаванием в ластах. Также очень важным, особенно среди спортсменов подросткового возраста, является отсутствие противоречий между «побуждениями спортсменов и организацией тренировочного процесса, которые могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае повлечь за собой уход ребенка из спорта» [9].

Список литературы

1. Федерация подводного спорта России. Федеральный стандарт спортивной подготовки по подводному спорту. [Электронный ресурс]. URL: http://www.ruf.ru/assets/files/doc_FPSR/фед.стандарт-подводный-спорт.pdf (дата обращения: 29.09.2021).
2. Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Изд-во «Саратовский источник», 2016. С. 37–41.
3. Беспалова Т.А., Власова С.Е. Особенности эмоционального состояния пловцов 12–13 лет в условиях соревновательной и учебно-тренировочной деятельности // Стратегические чтения. 2019. № 27. С. 48–55.
4. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Взаимосвязь мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2014. [Электронный ресурс]. URL: <http://naukarus.com/vzaimosvyaz-motivatsii-i-emotsiy-v-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 29.09.2021).

5. Бугров Я.С. Отличительные особенности классического плавания и плавания в ластах // Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии «Дети. Спорт. Здоровье». Под ред. Р.Н. Дорохова. Смоленск, 2017. С. 89–91.
6. Фетискин Н.П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: дис. ... докт. психол. наук 19.00.03. Кострома, 1993. 462 с.
7. Юганкина Е.А., Дьякова Е.Ю. Обоснование актуальности проведения исследования адаптационных механизмов спортсменов, занимающихся подводным спортом // Физкультура, здравоохранение и образование. Томск, 2015. С. 204–207.
8. Дудченко П.П., Аксёнов В.П., Шепеленко С.А. Современные подходы к определению содержания подготовки юных пловцов в ластах в годичном макроцикле с учетом их мононоустойчивости // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 18–20.
9. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Санкт-Петербург, 1998. 184 с.