

и проводили эпизодические соревнования. Активная работа по лыжному спорту началась с 1907 г., в 32 городах России.

Московская лига лыжебежцев (МЛЛ) – первая организация общественно-го руководства лыжным спортом в Москве. Всероссийский союз лыжебежцев (ВСЛ) – первая организация общественного руководства лыжным спортом в России. Значительным событием в истории лыжного спорта в России являлись большие лыжные переходы. Преподавательско-тренерские кадры специально не готовились, занятия в клубах проводили наиболее способные спортсмены. 22 апреля 1918 г. В. И. Лениным подготовлен Декрет о всеобщем военном обучении рабочих в возрасте до 40 лет и допризывной подготовке молодежи начиная с 16 лет. В 1919 г. Совет обороны обязал Всевобуч заняться подготовкой и формированием лыжных отрядов. В период с 1918 по 1923 г. Всевобуч и Красная Армия оказали основное влияние на массовое развитие лыжного спорта в нашей стране.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: учебник для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. М. Бутин. – Москва : Владос - Пресса, 2014. – 192 с.
2. Масленников И. Б. Лыжные гонки. Сер. Азбука спорта / И. Б. Масленников, Г. А. Смирнов. – Москва : ФиС, 2013. – 199 с.

THE LITERATURE

1. Butin IM Skiing: the textbook for students obrazovat. media institutions. prof. Education / IM Butin. - Moscow: ñ - Press, 2014. - 192 p.
2. Maslennikov IB Cross-country skiing. Ser. The ABC Sports / IB Maslennikov GA Smirnov. - Moscow: FIS, 2013. - 199 p.

HISTORY OF DEVELOPMENT OF SKIING

Judicheva Elena Viktorovna,

*The student of the Bashkir state university of group NiNo-41,
Sterlitamak, Russia*

УДК: 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ

Юров Игорь А. Александрович

*кандидат психологических наук, ст. преподаватель,
Сочинский государственный университет, г. Сочи*

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые личностные характеристики спортсменов – мотивация, фрустрация и уровень притязаний с учетом квалификационной, гендерной и возрастной дифференциации.

Ключевые слова: мотивация, фрустрация, квалификация, гендер, толерантность, защитные механизмы, уровень притязаний.

Abstract. In the article key personal characteristics – motivation and frustration – taking into account qualification, gender and age differentiation are considered.

Index terms: motivation, frustration, qualification, gender, tolerance, protective mechanisms, level aspiration.

Введение. Установлено, что высокие достижения зависят не только от физической, теоретической, тактической, технической, функциональной подготовленности, но и от психологического сопровождения спортсменов. В спортивной психологии весьма актуальным является проблема изучения индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте.

Цели и задачи работы. Цель – изучить психологические (личностные) факторы, влияющие на спортивную успешность. За основу описание личности спортсменов нами взята концепция комплексного подхода к пониманию человека Б.Г. Ананьева [1]. Он подчеркивал необходимость изучения ключевых характеристик действующего и активного человека, а именно фрустрированности, мотивации и уровня притязаний, которые могут при специальной психологической подготовке способствовать достижению высокого жизненного результата.

Методы, организация исследований. Эмпирическую базу исследования составили результаты диагностики пловцов высокой спортивной квалификации 17–20 лет (оптимальном возрасте для достижения высокого спортивного результата), в условиях учебно-тренировочных сборов в г. Сочи с учетом квалификационной и гендерной дифференциации. В экспериментах приняло участие 70 человек: 35 мужчин (17 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса – «мастера» (успешные); 18 – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта – «немастера» (менее успешные) и 35 женщин (18 «мастеров» (успешные) и 17 «немастеров» (менее успешные) [2]. Типы и направленность реакции фрустрации исследовались с помощью теста С. Розенцвейга, мотивация – модифицированного теста Б. Кретти, 234 уровень притязаний – по собственному опроснику. Анализ межгрупповых данных проведен с помощью критерия Стьюдента [3].

Результаты исследования. В процессе исследования было установлено, что между мастерами и немастерами, мужчинами и женщинами установлены различия по типу и направленности фрустрации пловцов. Более успешные мужчины реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости), чаще пытаются защититься по сравнению с менее успешными мужчинами.

По направленности реакций у мужчин-мастеров больше внешнеобвинительных и самообвинительных, гораздо меньше безобвинительных реакций (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости) по сравнению с мужчинами-немастерами. Женщины-мастера по сравнению с женщинами-немастерами реже подчеркивают наличие препятствий, более акцентированы на разрешение ситуации (различия статистически достоверны на 5 % уровне значимости), чаще пытаются защититься.

По направленности реакций у женщин-мастеров больше самообвинительных, меньше безобвинительных реакций (различия статистически достоверны на 5 % и 1 % уровнях значимости), больше внешнеобвинительных реакций по сравнению с женщинами-немастерами. Общий профиль реакций фруст-

рированности у мужчин-мастеров по типу E-D> O-D> N-P, по направленности E > I> M. Профиль у женщин-мастеров по типу E-D>O -D> N-P, по направленности E> M> I. Профиль фрустрированности у немастеров – мужчин и женщин – одинаков и имеет вид: по типу E-D> O-D> N-P. по направленности M> E> I. По показателям мотивации было установлено, что между мужчинами- мастерами и немастерами обнаружено 5 статистически достоверных различий на 5 % уровне значимости по 4, 5, 6, 9 и 13 пунктам. Самыми различающимися сравниваемые группы оказались пункты в порядке убывания: 6, 13, 9, 4, 5.

Между женщинами-мастерами и немастерами обнаружено 4 статистически достоверные различия на 5 % уровне значимости по 4, 5, 6 и 13 вопросам теста. Самыми значимыми в порядке убывания оказались пункты: 13,6, 5,4. Основное, что отличает женщин-мастеров – это более выраженная потребность в общении, установлении личных контактов, иметь красивую фигуру, рельефные мышцы, соревноваться с товарищами по команде, с самим собой, но менее выраженная – потребность укрепить свое здоровье, развить физические качества, чем женщин-немастеров. По значимости в порядке предпочтения у мужчин оказались вопросы 6, 13, 9, 4, 5, у женщин – 13, 6, 5,4.

В результате анализа полученных данных было установлено, что к занятиям плаванием побуждает не один мотив, а целый комплекс одновременно взаимодействующих мотивов. Поэтому, на наш взгляд, модель выбора Дж. Аткинсона, определяемая двумя тенденциями – добиваться успеха и избегать неудачи, не исчерпывает всей информации о мотивах деятельности спортсменов-пловцов. 235 Более того, в исследовании установлено, что большое значение в спортивной деятельности имеют и биологические, и психологические, и социальные мотивы, выделенные в вопросах теста.

Они представлены во всех группах испытуемых. Однако степень их выраженности неодинакова. Так, у мужчин-мастеров большое значение имеют биологические (3, 4, 6 пункты), психологические (9 и 11 пункты) и социальные мотивы (13, 15 и 16 пункты), которые находятся в зоне много помогающих в спортивной деятельности. У женщин-мастеров большее значение имеют биологические (6 пункт), психологические (9 пункт) и социальные мотивы (13, 15 и 16 пункты). У немастеров – мужчин и женщин – нет оценок мотивации, которые много помогают (8–10) в спортивной деятельности, а есть оценки мотивации, которые средне помогают в спорте.

Мотивы могут переплетаться между собой, образуя динамические комплексы. Чем шире комплекс мотивов, действующих в данный период спортивной деятельности, тем более значимой, содержательной становится мотивация [4].

Результат, намеченный спортсменом показать в конце четырехлетнего периода, назван перспективным уровнем притязания, в течение одного спортивного сезона – текущим уровнем притязания, а в данном, конкретном соревновании – оперативным уровнем притязаний. Качественный анализ оперативного уровня притязаний позволил выяснить, что у мастеров он многовариантный, а у немастеров – одно- двухвариантный (выполнить норматив кандидата в мастера спорта, мастера, попасть в финальный заплыв).

Установлено, что у мастеров спорта уровень ожидания, как правило, равен реальной цели, а у немастеров уровень ожидания флюктуирует (может быть как выше, так и ниже реальной цели). В работе показано, что и мастера подвержены фрустрационным состояниям, но для выхода из этого неблагоприятного состояния используют активные защитные механизмы (рационализация, смещение, вытеснение, проекция и т.п.), которые по содержанию очень близки к мотивационным механизмам, гибко и оптимально используют механизмы уровня притязаний и ожиданий в спорте.

Сами мотивационные механизмы и оптимальные варианты уровня притязаний и ожиданий наиболее полно и комплексно представлены именно в деятельности мастеров (более успешных спортсменов)[5].

Выводы. Таким образом, в спортивной деятельности возникают фрустрационные состояния – как внешние, так и внутренние (эмоциональное выгорание и т.п.), которые отрицательно сказываются на достижении высокого результата в спорте.

Но если мотивация и оптимальный уровень притязаний сформированы на высоком уровне и в полном объеме (комплексно), включая и биологические, и психологические, и социальные, моральные мотивы, то они могут не только нивелировать действие неблагоприятных факторов, но и успешно преодолевать (подавлять) их, способствуя максимальной реализации возможностей спортсмена в сложной спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в комплексном исследовании психологических (личностных) особенностей спортсменов помимо представленных – черты личности, психосоматику, темперамент, способности к двигательной и соревновательной деятельности с учетом квалификационной и гендерной дифференциации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1977. – 380 с. 236.
2. Мельников В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2013. – №3. – С. 18–21.
3. Мельников, В.М. Структура личности в отечественной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров / Известия Сочинского государственного университета. – 2014. – № 4–2 (33). – С.1 58–162.
4. Юров, И.А. Психологическое сопровождение в спорте / И.А. Юров / Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 75–76.
5. Юров, И.А. Взаимосвязь физических качеств и психологических свойств спортсменов / И.А. Юров // Вестник спортивной науки. – 2013.– №3.– С. 23–28.

THE LITERATURE

1. Ananyev B. G. About problems of a modern chelovekoznaniiye / B. G. Ananyev. – M.: Science, 1977. – 380th page 236.
2. Melnikov, V. M.. Theoretical approaches to creation of psychological model of the "ideal" athlete / V. M. Melnikov, I.A. Yurov//Sports psychologist. – 2013. – No. 3. – Page 18-21.
3. Melnikov, V. M. Struktur of the personality in domestic psychology / V. M. Melnikov, I.A. Yurov / news of Sochi State University. – 2014. – No. 4-2 (33). – Page 1 58-162.
4. Yurov, I.A. Psychological maintenance in sport / I.A. Yurov / Theory and practice of physical culture. – 2009. – No. 6. – Page 75-76.

INDIVIDUAL AND PERSONALITY PREDICTORS OF ATHLETIC SUCCESS

Yurov I.A.

*Candidate of psychological sciences, Senior Lecturer
Sochi State University*

УДК 796

РОЛЬ МЕТОДОВ СТРОГО-РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,
заведующий кафедрой, Центра переподготовки и повышения квалификации
работников ДЮСШ.*

г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач; как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели; как форму освоения учебного материала и др.

Ключевые слова: методы, упражнения, двигательные навыки.

The summary. There are different definitions of methods. More often concept "method" define as a way of achievement of the laid down pedagogical aims; as a certain way of application of any means with the known, in advance planned purpose; as a way of mutual activity of the teacher and the pupil with which help performance of tasks in view is reached; as a set of methods and rules of activity of the teacher, applied to the decision of a certain circle of problems; as definitely ordered activity, i.e. system of the purposeful actions leading to achievement of result, answering planned the purpose; as the form of development of a teaching material, etc.

Keywords: methods, exercises, impellent skills.

Введение. Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Цель работы: изучить методы строго регламентированного упражнения, применяемые в физическом воспитании легкоатлетов.

Задачи исследования:

- выявить по данным современной научно-методической литературы основные методы строго-регламентированного упражнения.

- определить сущность понятия «метод» и его признаки.