

MEDICAL PSYCHOLOGY

Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів з мотивацією уникнення невдач

Д. Л. Нечипоренко, Л. С. Фролова, Ю. О. Петренко

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна

Paper received 03.06.18; Accepted for publication 10.06.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2018-168VI27-09>

Анотація. Досліджено фізичну підготовленість кваліфікованих легкоатлетів. Розроблено та експериментально перевірено на практиці програму тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів, які орієнтовані на уникнення невдачі. У експериментальній групі спостерігалось підвищення рівня мотивації до тенденції на успіх та природи результатів з бігу на 100 м і з 10-х багатоскоків. Відсутність відмінностей у показниках фізичної підготовленості легкоатлетів контрольної та експериментальної груп вказують на недостатню ефективність розробленої програми, яка потребує урахування інших психологічних чинників.

Ключові слова: фізична підготовленість, кваліфіковані легкоатлети, мотив уникнення невдач, програмування підготовки, констатувальний і формувальний експерименти.

Вступ. Комерціалізація в сучасному спорті вищих досягнень безумовно має значний позитивний вплив на розвиток та популяризацію спорту в цілому. Однак, варто зазначити, що це зумовлює збільшення змагальної практики, що в свою чергу зменшує період підготовки спортсменів. Тому, пошук ефективних шляхів управління тренувальним процесом спортсменів, на разі є головним завданням тренерів та спортивних менеджерів.

На сьогодні пропонуються різні підходи до управління підготовкою та змагальною діяльністю кваліфікованих спортсменів. Базуються ці підходи, з точки зору О. К. Козлової [3], на необхідності комплексного вдосконалення теоретико-методичних основ підготовки з урахуванням чинників, які забезпечують ефективність змагальної діяльності спортсменів. Одним із шляхів вирішення проблеми Т. Кутек [5] вбачає у розробці концептуальної моделі управління підготовкою з урахування спеціальної фізичної і технічної підготовленості. Л. С. Фролова та інші [10] пропонують застосування інтерактивних технологій для управління змагальною діяльністю кваліфікованих гандболістів. В. І. Бобровник та інші [1] рекомендують корегувати спортивну підготовку з урахуванням типологічних особливостей нервової системи та темпераменту. Л. Корбейнікова та інші [4] вбачають стан тривожності фактором підвищення ефективності підготовки кваліфікованих борців. Ши Лей [13] рекомендує у змагальному періоді застосувати позатренувальні засоби для підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих легкоатлетів з бігу на 400 м.

Короткий огляд публікацій за темою. Як напрям вирішення проблеми управління підготовкою кваліфікованих спортсменів можна розглядати і дослідження психологічної підготовленості. В спорті є безліч прикладів, коли спортсмен, який сильніший фізично, програвав через психологічну нестійкість. На нашу думку, один з основних факторів, який визначає психологічну готовність до змагальної боротьби, це орієнтація спортсмена на мотивацію у діяльності. Спортсмен мотивує себе або на досягнення успі-

ху, або на уникнення невдач. Вибір мотивації залежить не тільки від суперника чи рівня змагань, але й від особистісної орієнтації спортсмена на рівень досягнень. Е. Ильин [2] вважає, що мотив досягнення є відносно стійким особистісним утворенням, але з динамічними характеристиками, що залежать від потреб і цінностей спортсмена. О. Нечаєва [7] розглядає мотив досягнення успіху, як намагання підвищити рівень своїх здібностей та вмій, і тримати їх на високому рівні. На думку Х. Хекхаузена [11], мотив досягнення – це спонукання до людської активності, яке пов'язане з прагненням особистості успішно виконати певну діяльність. Це визначення, на нашу думку, є найбільш точним.

Досліджуючи особливості мотивації, А. Реан [9] встановив плюси та мінуси прагнень людини. Проте, автор вважає, що не слід сприймати одне прагнення лише як позитивне, а інше лише як негативне. Так, спираючись на дані Е. Ильина [2], можна встановити позитивні і негативні моменти мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Позитивними рисами, які притаманні для людей орієнтованих на успіх є націленість на позитивний результат з потужною мотивацією подолання можливих труднощів. До негативних моментів можна віднести ризик емоційного спаду через надмірне захоплення майбутнім успіхом, що може завести їх психологічний стан у «глухий кут». Що стосується людей, які орієнтовані на уникнення невдачі, то до позитивних рис варто віднести схильність до аналітичних прогнозів. До негативних рис варто віднести не визначеність у бажаннях та діях [6].

Таким чином, аналізуючи сильні та слабкі сторони тих, хто орієнтований на уникнення невдачі, можна констатувати, що такі спортсмени теж здатні на досягнення високих результатів та перемог на найголовніших стартах [8]. Однак, для цього, на нашу думку, треба використовувати інші прийоми в тренуванні, в порівнянні з спортсменами, які орієнтовані на успіх.

У своєму дослідженні Т. Чиркова та Л. Черигіна [12] дійшли висновку, що причинами прояву прагнення уникати невдачі є: страх наслідків невдачі;

страх перед засудженням близькими людьми; низький рівень самооцінки; негативні переживання, які пов'язані з пережитими невдачами; страх перед власним знеціненням для оточуючих. Таким чином, на нашу думку, всі ці причини є внутрішніми, суб'єктивними, а тому для їх вирішення необхідно використовувати особистісно-орієнтований підхід.

Основні негативні наслідки у спортсменів орієнтованих на уникнення невдачі спостерігаються під час змагань, але навчитися їх корегувати необхідно на тренуваннях. А для цього необхідно програмувати підготовку з урахуванням їх особистісних орієнтирів на досягнення результату.

Мета. Встановити особливості фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів з мотивацією уникнення невдач у ході реалізації розробленої програми підготовки з урахуванням психологічного стану.

Матеріали і методи: В експерименті взяло участь 14 легкоатлетів від 16 до 21 року, які спеціалізувалися в бігові на 400 та 800 метрів. Це спортсмени з різних областей України, які тренувались у різних тренерів. Ми поділили їх на дві групи: контрольну та експериментальну, по 7 осіб в кожній групі. Всі вони мали прагнення уникати невдачі, яке ми визначали за мето-

дикою А. А. Реана [9]. Дана методика складається з 20 тверджень, з якими досліджуваний або погоджується (+), або не погоджується (-). За спеціальним ключем відповідей ми обраховували кількість балів. Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується прагнення уникати невдачі. Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується прагнення на успіх. Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8-10, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 11-13, є певна тенденція мотивації на успіх. Ми поділили їх на дві групи: контрольну та експериментальну, по 7 осіб в кожній групі.

Результати та їх обговорення. На констатувальному етапі експерименту, нами було проведено тестування рівня фізичної підготовленості досліджуваних груп спортсменів. Ми провели такі тести: біг 100 метрів, 10-й багатоскок та біг 600 метрів. Аналізуючи результати констатувального експерименту, можна визначити, що рівень фізичної підготовленості обох груп майже однаковий. Результати констатувального етапу експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1. Рівень мотивації та фізична підготовленість кваліфікованих легкоатлетів на констатувальному етапі експерименту

Досліджувані групи	Кількість балів за методикою А. Реана	100 метрів (с)	10-й багатоскок (м)	600 метрів (с)
Контрольна група (n=7)	8,29±0,26	11,55±0,13	29,55±0,64	86,74±1,43
Експериментальна група (n=7)	8,00±0,35	11,58±0,11	29,58±0,62	86,61±1,80

Педагогічний експеримент проводився з вересня 2017 року до лютого 2018 року: початок експерименту у вересні, коли починаються перші тренування після літнього відпочинку, а завершення експерименту під Чемпіонат України. Направленість тренувань в обох групах була схожа. Так, протягом нашого педагогічного експерименту в контрольній групі було проведено 156 тренувань, а в експериментальній – 153. Аналізуючи зміст тренувань в обох групах, можна прослідкувати схожу послідовність в побудові тренувального процесу. Так, вересень в обох групах включав в себе втягуючий мезоцикл, завданням якого було підготувати всі системи організму спортсмена до великих навантажень. В цей період використовувалися вправи загальної фізичної підготовки, кроси, спортивні ігри, а частка тренувань з великими навантаженнями складала 10-15 % в обох групах. Протягом жовтня-листопада був період базового мезоциклу, який є основою для підвищення рівня функціональних можливостей спортсмена. Основу цього періоду складають ударні мікроцикли, навантаження в яких досягає 85-95 % від максимального. Для даного періоду характерні тренування для розвитку спеціальної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості.

Починаючи з ударних мікроциклів, спостерігалася відмінність у підготовці контрольної та експериментальної груп. В експериментальній групі були впроваджені наші рекомендації в побудові тренувального процесу для легкоатлетів, які орієнтовані на уникнен-

ня невдачі. Вони полягали в наступному. Під час ударних тренувань легкоатлети тренувалися з рівними їм по силі, або з принциповими конкурентами. Варіювалося число серій та пробіжок, але зі збереженням тренувального об'єму. Також в кінці кожного тренування акцентувалася увага на позитивних зрушеннях спортсмена.

Перша методична рекомендація полягала в тому, що люди орієнтовані на уникнення невдачі намагаються уникати завдань середньої складності, вирішення яких залежить від їх зусиль та умінь. Вони схильні обирати завдання або дуже легкі, в вирішенні яких вони впевнені, або дуже складні, не вирішення яких не сприймається як невдача, бо ж мало хто може вирішити таке завдання [11]. Таким чином, під час ударних тренувань (а враховуючи спеціалізації наших досліджуваних це відрізки від 150 до 600 метрів) тренер зводив спортсменів з однаковими результатами на змагальній діяльності. Це створювало додаткове психологічне навантаження, але разом з тим і емоційно загартовувало спортсмена.

Друга рекомендація полягала у тому, що для досягнення кращих результатів іноді варто змінювати зміст бігового тренування зі збереженням об'єму. Наприклад, замість бігового тренування 2х3х300 метрів (2 серії по три рази в серії по 300 метрів) запропонувати 3х2х300 метрів. Об'єм тренування зберігається, але результати пробіжок кращі (про це свідчать результати тренувань), а самі спортсмени відмічають,

що другий варіант тренування легше сприймається психологічно.

Третя рекомендація полягає в постійному позитивному мотивуванні тренером легкоатлетів. Це сприятиме тому, що в легкоатлетів з орієнтацією на уникнення невдачі зростатиме самооцінка, що позитивно впливатиме не тільки на емоційний стан спортсмена, але й на його рівень домагань. Так, згідно досліджень Г. Меднікової [6], між рівнем домагань та самооцінкою особистості існує прямиий взаємозв'язок.

Отже, дані методичні рекомендації застосовувались в експериментальній групі протягом всього ударного мезоциклу. В грудні почався період перших змагань. Об'єм тренувань зменшувався, але збільшувалась інтенсивність, така тенденція спостерігалась як в контрольній так і в експериментальній групах. В цей період в експериментальній групі продовжували використовувати запропоновані нами методичні рекомендації, а також, ми просили тренерів експериментальної групи, по можливості, не ставити спортсменів з цієї групи в один забіг із їхніми запеклими конкурентами (на чемпіонатах області, які зазвичай проводять-

ся в грудні-січні це можливо зробити, адже забіги формуються суддею безпосередньо перед стартом, а не за попередніми заявками). На нашу думку, використання такого прийому мав лише позитивний ефект, бо якщо наш досліджуваний переміг свого конкурента (хоч і заочно), то його впевненість в собі зростала, а якщо програв – то ця поразка не сприймалась як особиста, бо спортсмени бігли в різних забігах. В період перших змагань, нашим завданням в експериментальній групі було підвищити рівень впевненості спортсмена у власних силах.

В кінці січня проведені тестування, за якими знову оцінили орієнтацію мотиву досягнення за методикою А. Реана [5], а також визначили рівень фізичної підготовленості за тими ж тестами: біг 100 метрів, 10-разовий багатоскок та біг 600 метрів. Аналізуючи результати формуального етапу експерименту, можна констатувати відмінність у рівні мотивації, де можливі тенденції до мотивації на успіх спортсменів експериментальної групи. За показниками фізичної підготовленості відмінностей між досліджуваними групами не виявлено (табл. 2).

Таблиця 2. Рівень мотивації та фізична підготовленість кваліфікованих легкоатлетів на формуальному етапі експерименту

Досліджувані групи	Кількість балів за методикою А. Реана	100 метрів (с)	10-й багатоскок (м)	600 метрів (с)
Контрольна група (n=7)	8,86±0,24	11,18±0,15	30,52±0,48	83,55±1,10
Експериментальна група (n=7)	10,14±0,31*	11,17±0,07	30,75±0,18	83,12±0,51

Примітка: *p<0,05 – порівняно із контрольною групою

Однак, варто зазначити, що у експериментальній групі зафіксовано достовірний приріст показників фізичної підготовленості за рахунок зменшення різниці між результатами легкоатлетів. У ході формуального експерименту істотно зросли результати з бігу на 100 м – на 0,41 с (p<0,05) та 10-х багатоскоків – на 1,17 м (p<0,05). Достовірного приросту показників з бігу на 600 м у легкоатлетів експериментальної групи не встановлено (p>0,05). Також не отримано статистичного підтвердження зростанню показників легкоатлетів контрольної групи у всіх тестових вправах (p>0,05).

Висновки. Урахування мотивації діяльності при програмуванні тренувального процесу кваліфікованих

легкоатлетів є важливим аспектом підвищення ефективності управління підготовкою спортсменів. Спеціально розроблена програма на формування у кваліфікованих легкоатлетів позитиву у прагненні уникнути невдачу виявилася не достатньо ефективною, хоча у експериментальній групі досягнуто підвищення рівня мотивації до тенденцій на успіх та приріст результатів з бігу на 100 м (p<0,05) та 10-кратних багатоскоків (p<0,05). У подальших дослідженнях необхідно здійснювати програмування підготовки кваліфікованих легкоатлетів з урахуванням інших психологічних чинників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобровник В. І. Вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих легкоатлетів на етапах багаторічної підготовки / В. І. Бобровник, О. В. Криворученко, О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ. – 2011. – № 11. – С. 9-21.
2. Ильин Е. Н. Мотивация и мотивы / Е. Н. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
3. Козлова О. К. Напрямы дослідження проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики) / О. К. Козлова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ. – 2011. – № 12. – С. 42-45.
4. Коробейнікова Л. Особливості прояву нейродинамічних функцій борців високої кваліфікації в динаміці тренувального процесу / Л. Коробейнікова, Г. Коробейніков, Т. Ричок, Т. Данько, В. Шацьких // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 4. – С. 57-60.
5. Кутек Т. Управління багаторічною підготовкою кваліфікованих спортсменок-легкоатлеток / Т. Кутек // Фізичне виховання, спорт і здоров'я нації у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2014. – № 4 (28). – С. 130-134.
6. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Г. І. Меднікова. – Одеса, ОНУ ім. І. І. Мечнікова, 2002. – 22 с.
7. Нечаева О. С. Шляхи формування мотивації досягнення успіху в обдарованих підлітків / О. С. Нечаева // Обдарована дитина. – 2007. – № 9. – С. 25 – 30; № 10. – С. 56 – 63.
8. Нечипоренко Д. Л. Методичні рекомендації для підвищення рівня сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху в процесі розвитку фізичних якостей / Д. Л. Нечипоренко, І. О. Дудник, Л. А. Нечипоренко // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III

(33), Issue: 66, 2015. – С. 31–34.
 9. Реан А. А. Психология личности / А. А. Реан. – СПб. : Питер, 2016. – 288 с.
 10. Фролова Л. С. Управління змагальною діяльністю гандболісток із застосуванням інтерактивних технологій / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін, Ю. О. Петренко, Є. В. Руденко, М. В. Удод. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ. – 2012. – № 04. – С. 107-113.
 11. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Пер. с англ. / Х. Хекхаузен. – СПб. : Речь, 2001. – 238 с.
 12. Чиркова Т. І. Особенности мотивации достижения успе-

ха и избегания неудач у студентов, будущих психологов [Электронный ресурс] / Т. І. Чиркова, Л. А. Черигина – Режим доступа: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/osobennosti-motivacii-dostizheniy-uspeha-i-izbeganiya-neudach-u-studentov-budushchih>. –Название с экрана. – Дата обращения: 21.03.2015.
 13. Ши Лей. Стимуляція робото здатності кваліфікованих легкоатлетів у бігу на 400 м у змагальному періоді підготовки поза тренувальними засобами: автореф. дис. ... кан. н. з фізичного вих. і сп. 24.00.01 / Лей Ши. – Київ, 2017. – 20 с.

REFERENCES

1. Ylyn E.P. Motivation and motyvy / EP Ylyn // - St. Petersburg: Peter, 2000. - 512 p.
2. Mednikova G. I. Self-esteem and level of person's aspirations as a dynamic system [Text]: diss. ... Candidate psychologist. Sciences: 19.00.01 / Mednikova Anna Ihorivna. - Kh., 2002. - 195 p.
3. Nechaeva O. S. Ways building motivation to succeed in gifted adolescents / O. S.Nechaeva // gifted child. -2007. - №9. - P. 25-30; №10. - P. 56-63; - 2008. - №2. - P. 29-35.
4. Nechyporenko D. L. Methodical recommendations for raising the level of formation in adolescents for the motive for success in the development of physical qualities / D. L. Nechyporenko, I. O. Dudnik, L. A. Nechyporenko // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (33), Issue: 66, 2015. - P. 31 - 34.
5. Rean A. A. Psychology of personality / AA Rean. - St. Petersburg : Peter, 2016. - 288 p.
6. Hekhauzen H. Psychology motivation achievements: Per. with English / H. Hekhauzen // - St. Petersburg: Speech, 2001. - 238 p.
7. Chirkova T.I. Features of the motivation of achievement success and avoiding failures of students, future psychologists [Electronic resource] / T. I. Chirkova, L. A. Cherigina - Access mode: <http://mosi.ru/ru/conf / articles / osobennosti-motivacii-dostizheniy-uspeha-i-izbeganiya-neudach-u-studentov-budushchih>. - Title from the screen. - Date of appeal: March 21, 2015.
8. Frolova L. S., Glazyrin I. D., Petrenko Y. O., Rudenko E. V., Udod M. V. Management of female handball players' activity applying interactive technologies. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2012. 04:107-113.

Features of programming in the training process of athletes with the orientation of the motive of achievement to avoid failure D. L. Nechyporenko, L. S. Frolova, Yr. O. Petrenko

Abstract. The psychological and pedagogical literature devoted to the motive of success is analyzed. The identified mental characteristics, inherent in people with different orientation of the motive of achievement. The staging and forming stages of the experiment were conducted, which resulted in an assessment of the level of physical fitness of athletes. The methodical recommendations for constructing a training process for athletes, aimed at avoiding failure, have been developed and experimentally tested in practice.

Keywords: *motive of achievement of success, physical fitness, athlete, methodical recommendations.*

Изменения физической подготовленность квалифицированных легкоатлетов при программировании тренировочного процесса с учетом мотивации избегания неудач

Д. Л. Нечипоренко, Л. С. Фролова, Ю. О. Петренко

Аннотация. Исследовано физическую подготовленность квалифицированных легкоатлетов. Разработано и экспериментально проверено на практике программу тренировочного процесса квалифицированных легкоатлетов, которые ориентированы на избегание неудачи. Наблюдалось повышение уровня мотивации к тенденции на успех. Получен прирост показателей физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы, что показало эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, квалифицированные легкоатлеты, мотив достижения успеха, мотив избегания неудач, программирование подготовки.*