

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ МОТИВАЦІЙНОЇ СТРУКТУРИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ

У статті розглядається аспект мотивації та його роль у підготовці спортсменів-легкоатлетів (метальників).

Ключові слова: легка атлетика, метальники, легкоатлети-метальники, спортивна підготовка, мотивація.

The article examines the aspect of motivation and its role in the training of athletes-athletes (throwers).

Key words: athletics, throwers, throwers, sports training, motivation.

Спрямованість спортсменів до максимально можливих досягнень – це не просто особисті амбіції та харизма, а цілком закономірний та природний прояв спортивного характеру, без якого важко уявити прагнення перемоги та прогресування у обраному виді спорту, адже за ним стоять роки спланованої роботи з набуття та відточування цілого комплексу фізичних та психологічних якостей.

Які ж аспекти та компоненти формують мотиваційний вплив на тренувально-змагальну діяльність спортсменів – ми розглянемо у представленій розвідці.

Мета наукової статті – охарактеризувати компоненти мотиваційної структури легкоатлетів-метальників.

Метання представляють собою такі фізичні вправи швидко-силового характеру, що мають на меті переміщення легкоатлетичного снаряду в просторі на якомога більшу відстань. Такі вправи потребують дуже потужних вибухових зусиль, в яких задіяні м'язи рук, ніг, плечового поясу та тулуба. Не залежно від виду метань, всі вони вимагають розвитку таких якостей як сила, швидкість, координація рухів і не тільки [6].

Ніщо не мотивує краще, ніж наявний прогрес у тренувальному процесі та планомірний розвиток тих якостей спортсмена, які потрібні для перевершення своїх попередніх результатів та перемоги у змаганнях. Як відомо, фізична підготовка складається з розвитку загальнофізичних якостей, що відповідають загальній тренуваності, розвитку всіх груп м'язів, зв'язок та суглобів, та спеціальних фізичних якостей – тих, що є специфічними для певного виду спорту. Разом із фізичними якостями у нерозривній єдності розвиваються також і психічні та психо-емоційні сторони, і, по мірі підвищення рівня майстерності спортсмена, саме психічні якості відіграють вирішальну роль [2]. Адже рівень фізичної підготовленості та сформованих загальних і спеціальних фізичних навичок у спортсменів одного рівня майстерності може бути приблизно на одному рівні – це пояснюється біомеханічним устроєм людського організму, бо, не зважаючи на те, що всі люди мають свої індивідуальні особливості, проте, загальна фізична побудова у всіх однакова. Тому вкрай важливо, на кожному з етапів підготовки спортсменів-метальників, особливо, якщо мова йде про першорозрядників, приділяти особливу увагу мотиваційній сфері, як прояву усвідомленої реакції на підготовку та участь у змагальній діяльності [7].

На думку фахівців загальної та спортивної психології, прийнято виділяти наступні компоненти мотиваційної сфери: емоційний, інтелектуальний, понятійний, вербальний та поведінковий компоненти [1, 2, 6]. Кожен з цих компонентів розвивається по мірі дорослішання та становлення спортсмена як особистості і є невід'ємною частиною вдосконалення початкової фізичної підготовки метальників.

На сьогоднішній день через постійне ускладнення змагальних програм та підвищення вимог щодо здачі нормативів, все менше спортсменів цікавляться метаннями як видом легкоатлетичних вправ, отже даний напрям спортивної діяльності потребує

розробки дієвих методик роботи зі спортсменами різного рівня майстерності, які включатимуть в себе новітній підхід до засвоєння металевих вправ, в тому числі психологічний компонент як основу для міцного мотиваційного фундаменту [3].

Як відомо, метання належать до технічно складних видів спорту, що вимагають розвитку пластики плечового поясу, значної швидкісно-силової підготовки, зокрема формування спеціальних швидкісно-вибухових навичок, і така робота має бути добре спланованою та потребує поступового напрацювання [5]. Проте, функціональні та фізичні можливості легкоатлетів не розвиваються рівномірно, наприклад, сила і координація рухів формується у 10-12 років, а швидкість і витривалість лише у 12–14 років [4]. Крім того, слід враховувати, що статеве дозрівання, супроводжуване цими процесами, також має значний вплив як на фізичну (збільшується сила, швидкість), так і на емоційну сферу спортсмена, що може проявлятися як внутрішніми, так і зовнішніми конфліктами, ускладнюючи процес спортивної підготовки. Проте, і це підтверджують численні дослідження [1, 4, 7], даний компонент, при своєчасному впливі та грамотному керуванню тренерського складу, стає могутнім мотиваційним рушієм для значного прогресу спортсмена в період статевого дозрівання, що в подальшій спортивній діяльності має вирішальне значення для всіх сфер тренуваності.

Нами було проведено дослідження, в ході якого ми вивчали особливості фізичної підготовки спортсменів-легкоатлетів (метальників), зокрема, стан компонентів мотиваційної сфери. Контингент склали чотири студенти Херсонського вищого училища фізичної культури, віком від 14 до 17 років, рівень майстерності – 1 розряд, серед яких нами було проведено опитування на предмет того, що, за їх власною оцінкою, виступає найбільш вагомим мотиваційним фактором в їхній тренувально-змагальній діяльності. Кожному з обстежуваних було запропоновано бланк з переліком компонентів мотиваційної діяльності: вербальний, емоційний, поведінковий, інтелектуальний, понятійний; та було запропоновано проставити навпроти кожного з компонентів цифру від 1 до 5, що відповідає ступеню важливості та впливу саме на його спортивну діяльність. Так, 5 – дуже важливо, відповідно 1 – найменш важливо з даного переліку. Анкетування проводилося в групі, у формі вільного спілкування, всі пункти даного переліку були попередньо обговорені.

Так, усі четверо спортсменів вказали, що вербальний та понятійний компоненти є для них найменш вираженими як мотивуючі фактори, зокрема тому, що звикли більше довіряти своїм навичкам, досвіду власному та тренерському, а не вербальному впливу. Крім того, понятійний компонент вони описали для себе більш пріоритетний у якості фізичної навички, яку можна продемонструвати, проаналізувати через відчуття та зорове сприйняття набагато краще, ніж через словесне пояснення, чи більш глибоке розуміння суті, передане словами.

Лідуючими компонентами в опитуванні стали емоційний та інтелектуальний компонент, що вказує на наявність та важливість усебічного інтегрального розвитку легкоатлетів-метальників, а також на високий рівень і їхньої спортивної майстерності, і особистої замотивованості кожного спортсмена. Адже виховання таких якостей потребують цілеспрямованої багаторічної роботи у тісному тандемі з досвідченими тренерами.

Крім того, в обговоренні результатів опитування, спортсменами було вказано, що важливими елементами мотиваційного впливу для них слугують:

- Змотивованість тренера та його особисте орієнтування на розкриття потенціалу конкретного спортсмена;
- Своєчасна рання поглиблена спеціалізація та індивідуалізація тренувального процесу;
- Єдність загальної та спеціальної підготовки, а також активне впровадження новітніх технологій та методик;

- Циклічність тренувального процесу із урахуванням індивідуальних рис і досвіду попередніх циклів.

Висновок. Високі спортивні досягнення змушують відшукувати ефективну методику досягнення максимальних висот та розкриття максимальних резервів організму без шкоди для нього, та, особливо, без шкоди для психіки спортсмена. Саме тому мотиваційна сфера та її компоненти являють собою інтерес для глибокого вивчення вченими, тренерами та фахівцями всього світу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
3. Мазур В. А. Гоншовський В. М. Характеристика тренувальних засобів та особливості їх використання у підготовчому періоді легкоатлетів, які спеціалізуються у легкоатлетичних метань. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. Вип 19. Т. 2. С.106-107*
4. Небож В.Т. Вдосконалення швидкісно-силових якостей легкоатлетів-метальників на етапі початкової спортивної спеціалізації// Інноваційна Педагогіка. Випуск 13. Т. 2. 2019. с. 100-106. <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-13-2-21>
5. Небож, В. Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-метальників. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал.* 2016. № 4. С. 145-148.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
7. Черкашин Р., Бичук І, Іваніцький Р. Оптимізація тренувального процесу легкоатлетів-метальників. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал* уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 23. С. 144-148.

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Еделєв О.С.