

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

НИКИТИНА ПОЛИНА АНАТОЛЬЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Педагогические приемы повышения мотивации девушек 28-32 лет,
занимающихся бегом на длинные дистанции»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере
физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.18

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.05.18

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

16.05.18

(дата, подпись)

Обучающийся Никитина П.А.

(фамилия, инициалы)

11.05.18

(дата, подпись)

Красноярск 2018

Реферат

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕВУШЕК 28-32 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Ключевые слова: мотивация женщин, бег на длинные дистанции, педагогические приемы

Объект исследования: процесс занятий бегом на длинные дистанции у женщин 28-32 лет.

Предмет исследования: приемы формирования для мотивации девушек 28-30 лет к занятиям бегом на длинные дистанции.

Цель: разработать педагогические приемы повышения уровня мотивации у женщин 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции.

Задачи:

1. Из анализа литературных источников установить возрастные особенности организма девушек 28-32 лет и проанализировать способы организации учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.
2. Установить мотивы занятий бегом женщин 28-32 лет.
3. Выявить особенности построения учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции у девушек 28-32 лет
4. Повысить у девушек 28-32 лет уровень мотивации к занятиям бегом.

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод экспертных оценок;

Новизна: разработка педагогических приемов для мотивации к занятию бегом женщин от 28-32 лет

Практическая значимость: приемы, которые нами даны, помогут мотивировать женщин 28-32 лет для занятий бегом.

Диссертация объемом в 78 страниц, включающая в себя 10 рисунков, 14 таблиц, 16 приложений, 54 источника.

PEDAGOGICAL ADVICES OF IMPROVING MOTIVATION OF GIRLS OF 28-30 YEARS, RUNNING FOR LONG DISTANCE

Key words: women's motivation, long-distance running, pedagogical methods

Object of the study: the process of long-distance running in women 28-32 years.

The subject of the study: the methods of forming for motivating girls 28-32 years of age to run on long distances.

The purpose: to develop pedagogical methods of increasing the level of motivation in women of 28-32 years of age to run on long distances.

Tasks:

1. From the analysis of literature sources to establish the age-specific features of the organism of girls 28-32 years old and to analyze the ways of organizing the training process in running for long distances.
2. Set the motives of the running of women 28-32 years.
3. Identify the features of the construction of the training process in running for long distances in girls 28-32 years
4. To increase the girls' 28-32 years old level of motivation for running.

Methods of research:

1. Study and analysis of scientific and methodological literature, documentary and archival materials.
2. Questioning.
3. Pedagogical observation.

4. Pedagogical experiment.

5. The method of expert assessments.

Novelty: the development of pedagogical techniques for motivating women to run from 28-32 years

Practical significance: the techniques that we are given will help in the initial stage to motivate women of 28-32 years of age for running.

The thesis is 78 pages in size, including - 10 illustrations, 14 tables, 16 applications, 54 sources.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	
1.1 Морфофункциональные особенности женского организма в возрасте 28-32 лет.....	5
1.2 Традиционные методики подготовки девушек стайеров.....	12
1.3 Организация тренировочного процесса в стайерском беге.....	18
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1 Организация исследований.....	24
2.2 Методы исследований.....	25
3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1 Особенности мотивации девушек 28-32 лет в стайерском беге..	28
3.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции у девушек 28-32 лет.....	34
3.3 Педагогические условия формирования спортивной мотивации у девушек 28-32 лет.....	39
ВЫВОДЫ	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	54
ПРИЛОЖЕНИЕ	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: в современных трудных условиях жизни для оздоровления населения Российской Федерации особое значение приобретает пропаганда простых и доступных физических упражнений, к числу которых относится бег. Именно он, как показывает практика, является одним из естественных видов физической активности человека на различных этапах его жизнедеятельности. Девушки, особенно на этапе становления профессиональной карьеры и обустройства семейных вопросов, является наиболее уязвимой частью общества, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением бытовой нагрузки, слабой двигательной активностью, относительной несвободой родительской жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем, женщины - это трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации [21].

Объект исследования: процесс занятий бегом на длинные дистанции у женщин 28-32 лет.

Предмет исследования: приемы формирования мотивации девушек 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции.

Цель: разработать педагогические приемы повышения уровня мотивации у женщин 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции.

Задачи:

1. Из анализа литературных источников установить возрастные особенности организма девушек 28-32 лет и проанализировать способы организации учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции.
2. Установить мотивы занятий бегом женщин 28-32 лет.
3. Выявить особенности построения учебно-тренировочного процесса в бега на длинные дистанции у девушек 28-32 лет

4. Повысить у девушек 28-32 лет уровень мотивации к занятиям бегом.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанные нами педагогические условия формирования спортивной мотивации и педагогические приемы их реализации позволят повысить у девушек 28-32 лет уровень мотивации к занятиям бегом на длинные дистанции.

Практическая значимость:

Методы исследований:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.

1 ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

1.1 Морфофункциональные особенности женского организма в возрасте 28-32 лет

В 'этом возрасте происходит постепенное снижение ряда показателей физического состояния и уровня физических возможностей человека. Вес тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону повышения, а показатели физической работоспособности идут на спад.

Всоответствии с физиологией человека, каждому возрастному периоду соответствует свой уровень физических возможностей и физических показателей. По данным Я.М. Коца, возраст человека является как бы точкой отсчета его жизни. В физиологии принято выделять несколько типов возраста: абсолютный возраст и условный возраст или возраст развития [24].

В период ранней взрослости – от 20 до 40 лет наблюдается физический расцвет силы и выносливости человека, самый пик ее активности,

У большинства людей работа органов, быстрота реакций, двигательные возможности достигают своего пика в период между 20 и 30 годами.

Возрастные отклонения в этот промежуток нередко начинаются с возникновения нарушений в работе центральной нервной и сердечнососудистой систем. Это проявляется, в первую очередь, в ухудшении памяти, возникновения различных неврозов, отмечается дискоординация движений, снижается возможность к развитию новых двигательных навыков, происходит ухудшение физической и в отдельных случаях умственной деятельности.

В данном возрастном периоде происходят заметные возрастные изменения в строениях мышц и суставов, что сильно влияет на изменение двигательной активности и ухудшению уровня развития физических качеств. Также снижаются функциональные возможности сердечнососудистой системы, это

вызвано ухудшением сократительной функции миокарда и спадом его кровоснабжения [33;39].

По мнению Б.А. Ашмарина, физиологические рефлексы на физическую нагрузку, а также и механизмы, показывающие функциональный потенциал организма и их изменение под влиянием спортивной тренировки, у женщин и мужчин сильно не различаются. Некоторые количественные различия между ними, хорошо просматриваются соотношением мировых спортивных рекордов. Рекордные результаты у женщин на беговых дистанциях на 8-13% ниже, чем у мужчин.

При сравнении функциональных показателей у женщин и мужчин нужно прежде всего обращать внимание на различия в размерах тела. В среднем женский рост ниже, чем мужской. Только из-за этих различий при всех других равных условиях многие функциональные показатели у женщин, в частности их работоспособность, должны отличаться от соответствующих показателей у мужчин [2].

Если сравнивать с мужчинами, у женщин меньше объем, циркулирующей крови, а также общий объем сердца: в среднем соответственно около 600 и 800 мл, или 9 и 12 мл/кг веса тела. Это значит, что и величина полостей сердца (желудочков) у женщин в общем меньше, чем у мужчин. Все это говорит о том, что у женщин по сравнению с мужчинами меньше и максимальный систолический объем. У нетренированных женщин он составляет в среднем около 90 мл, а у нетренированных мужчин 120 мл.

Максимальная ЧСС у нетренированных женщин в среднем немного выше, чем у нетренированных мужчин: соответственно около 205 и 200 уд/мин. Однако она не компенсирует сниженного систолического объема, так что максимальный сердечный выброс у нетренированных женщин заметно ниже, чем у нетренированных мужчин: в среднем соответственно 18 и 24 л/мин. Таким образом, сниженный максимальный сердечный выброс у женщин ограничен уменьшенным, в сравнении с мужчинами, систолическим объемом [12;38].

М.Г. Пшенникова полагает, что физиологическое состояние разнообразных систем и физическая дееспособность в целом у женщин находятся под влиянием фаз менструального цикла. Хотя и физические тренировки могут воздействовать на его протекание. При сильно весомых личных вариантах в характере и интенсивности физиологических изменений в течения менструального цикла, выделяют наиболее общие, чаще всего совпадающие изменения.

Как правило менструальный цикл сильно не воздействует на спортивную функциональность. Хотя возможны разные индивидуальные варианты. Во первых, есть зависимость от вида спорта. Меньше всего менструальный цикл влияет на активность спринтеров и и гораздо сильнее на работоспособность девушек, тренирующих выносливость. Во время менструации работоспособность волейболисток, баскетболисток, гимнасток немного ниже обычной, но сравнительно выше, чем у специализирующихся в упражнениях на выносливость [41].

По мнению А.С. Солодкова, возможны разные точки зрения на определение начала процесса старения организма женщин, или периода жизни начала «нисходящего периода развития». Этот возраст, обычно, начинается в третьем десятилетии жизни, определяется переходом от молодости к зрелости. В этот период происходит спад двигательной активности, по причине социальных метаморфоз в жизни женщин. В организме происходит постепенная перестройка эндокринной, сердечно-сосудистой, нервной систем и обмена веществ, показывающая себя в нарушениях ритма сна, повышенной утомляемостью, эмоциональной лабильностью, ухудшением памяти, изменениями в кровеносных сосудах, появлением избыточного веса. Ухудшаются функциональные и адаптивные возможности по сравнению с молодым организмом [45;46].

В.Н. Аненков считает, что в этом периоде у женщин происходят значительные изменения и в координации движений: ухудшается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается быстрота

реакции, замедляется скорость изучения новых двигательных действий. С возрастом функциональная дееспособность мозга существенно изменяется, ухудшается лабильность многих его структур. У девушек идет активный спад содержания эстрадиола и прогестерона, а концентрация тестостерона возрастает.

Во время средней зрелости начинаются изменения структуры и функций внутренних органов и систем организма. В период, после 30 лет замедляется работоспособность нервной системы, скелет теряет свою гибкость, кожа и мышцы становятся менее эластичными, в некоторых частях тела идет процесс накопления подкожного жира. Коронарные сосуды сужаются на одну треть, если сравнивать с молодым возрастом, количество крови, которую перекачивает сердце, уменьшается на восемь процентов с периодичностью каждые десять лет увеличения возраста. Объем легких также снижается [1;16].

Л.П. Матвеев распределяет средства оздоровительной гимнастики для данного возраста в следующем порядке:

1. По целевому признаку: направленные на улучшение физических качеств, на развитие грациозности и пластичности, на воспитание танцевальности, на стабилизацию физического состояния, на снижение веса тела при избыточном его увеличении.

2. По направленности воздействия на различные системы организма: на улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы, а также на поддержку основных систем организма, на развитие опорно-двигательного аппарата, регуляции и восстановления функций, нарушенных при неблагоприятных условиях труда, на регуляцию психического состояния.

На тренировках с женщинами данного возрастного периода следует заниматься в среднем темпе, немного снижая количество повторов, делать отдых между ними. Три основополагающие компоненты на тренировках – доступность, эффективность и эмоциональность делают занятия физической культурой и спортом с женщинами такими востребованными [28;29].

По мнению А.А. Невского, организм женщины в период 30 лет попадает под влияние возрастных изменений, связанных с функциональными и морфологическими метаморфозами со стороны различных органов и систем. К примеру, с возрастом уменьшаются показатели жизненной емкости легких, бронхиальной проходимости, величина клубочковой фильтрации в почках, возрастает масса жировой ткани и снижается мышечная масса (включая диафрагму). В этот период характерно хроническое течение заболеваний. Прогрессированию многих хронических заболеваний способствуют возрастные неблагоприятные эндокринно-обменные и иммунные сдвиги. Изменение защитных, в первую очередь иммунных, реакций [34].

М.Р. Сапин отмечает симптомы инволюции у женщин 30 лет, возникающие вне зависимости от образа жизни и проявляющиеся следующим образом:

- изменения в худшую сторону показателей физического развития (увеличиваются масса тела, ТЖС, индексы телосложения;
- ухудшения функциональных возможностей организма (снижение ЖЕЛ, повышения ЧСС, СД, снижение работоспособности и др.);
- спад уровня двигательной активности и обменных процессов в организме [43;47]

Возрастные изменения необратимо происходят в нашем организме. Кульминация развития физической работоспособности и работоспособности всех систем приходится примерно на 30 лет, а затем начинается период медленного спада.

По мнению С.П. Евсеева, наиболее существенные изменения это:

1. Уменьшение мышечной массы (25-30%) и замедление скорости нервной проводимости (10-15%). Такой спад проявляется в основном в потере мышечных волокон, от которых зависит скорость выполнения повседневных движений – ходьба, спускание по ступенькам и т.д. В процессе старения все движения выполняются всё медленней и медленней.
2. Снижение гибкости примерно на 20%.

3. Уменьшение массы кости в пределах 15-20% у мужчин и 25-30% у женщин.
4. Увеличение жировой массы.
5. Отсутствие баланса между мышцами атогинистами (одна мышца сильнее другой), что приводит к точности в выполнении повседневных движений.
6. Ухудшение функций почек примерно на 20-30%.
7. С сорока лет начинается ухудшение зрения.
8. С тридцати лет начинается медленное ухудшение слуха.

Беря во внимание все особенности женского организма, ряд авторов советуют включать в тренировочную программу динамические упражнения с большой амплитудой с целью оздоровительного и учебно-тренировочного эффекта для женщин, так как малоамплитудные и статичные тренировки малоэффективны утомительны для женщин. Женщинам характерны высокие эмоциональные всплески, нервные процессы очень быстротечны, в связи с этим сложная длительная и монотонная нагрузка переносится ими труднее. При этом, если нагрузка умеренной интенсивности или с равномерными паузами для отдыха, она воспринимается женщинами более эффективно и они проявляют большую выносливость. К тому же установлено, что женщины лучше справляются с различными движениями рук. Во время тренировок, на которых разнообразная подвижность и высокая вариабельность смены поз, женщины меньше устают. Однако, женщины двигаются с менее высокой скоростью, когда выполняют движения отдельных звеньев тела [11;27;44]. Психомоторные реакции и сенсорные навыки тоже терпят ряд изменений в период взросления, реакция становится более медленной, а ускоряется уже в годы старости. Если у женщины есть возможность систематично тренироваться и большой спортивный опыта, то двигательные навыки остаются неизменными, в обратном случае наблюдается ухудшение двигательных навыков. Освоение новых движений и навыков в среднем возрасте становится сложнее [17;26;48].

Ж.К. Холодов считает, что в 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции. В 30 лет снижается уровень развития координационных способностей, также снижается способность к освоению новых движений. По мнению этих специалистов характер возрастных изменений зависит от образа жизни человека, уровня его двигательной активности и физической активности. Изучая научные и практические данные можно сделать вывод, что процессом инволюционных изменений можно управлять, можно тормозить регресс организма используя рациональную двигательную активность [52].

Женщины наделены от природы непростыми физиологическими процессами, которые не имеют аналогов у мужчин: менструальной функцией, беременностью, необходимыми для основного биологического назначения женского организма - возможностью к деторождению, продлению рода.

Для понимания того как влияет изменения гормонального статуса на функциональную систему дыхания и физическую работоспособность женщин-спортсменок используется менструальный цикл, как естественная биологическая модель в разные фазы МЦ. Который показывают следующее:

Лучше всего женщины – спортсменки справляются с физической нагрузкой в пост менструальной и пост овуляторной фазах цикла. Общая и специальная работоспособность минимальна - в предменструальной и менструальной. Низкая работоспособность и в фазе овуляции;

Эти различия у спортсменок, в восприимчивости к физическим нагрузкам, на протяжении МЦ связана с изменением дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, что обусловлено меняющейся интенсивностью потребления кислорода, кислородными режимами организма, кислородной стоимостью выполненной работы;

Хуже всего экономичность вегетативных функций организма при выполнении напряженных физических нагрузок характерна для овуляторной, предменструальной и менструальной фаз цикла. Высокой экономичностью

функций характеризуются пост менструальная и пост овуляторная фазы цикла;

Так же по разному проявляется психическое состояние девушек на протяжении МЦ;

Во время пост менструальной и пост овуляторной фаз цикла лучше всего развиваются у спортсменок силовые физические качества, быстрота, выносливость;

Период и предменструальной менструальной фаз лучше всего подходит для развития гибкости женскому организму;

Быстрее всего протекания процесса восстановления у спортсменок после физических нагрузок происходит в пост менструальной и пост овуляторной фазах [13;40].

1.2 Традиционные методики подготовки девушек стайеров

Рядом специалистов в области физической культуры и спорта установлено, что необходимо начинать развитие и совершенствование своей выносливости, придерживаясь определенной логики для процесса построения тренировки, т.к. неразумное комбинирование в тренировках нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению тренированности.

Для начала лучше всего сосредоточиться на развитии аэробных способностей одновременно с развитием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата (т.е. на развитии общей выносливости). Для осуществления этой задачи необходимы определённые волевые усилия, последовательность увеличения заданий, постепенность применения средств и систематичности тренировок.

Далее, на втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, для осуществления этой

задачи подходит непрерывная равномерная работа в виде темпового бега, кросса, плавания и т. д. в широком спектре скоростей до около предельной включительно, к тому же необходимо добавлять различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе, здесь уже делается упор на повышение требований к профессионально-прикладной физической подготовке, поэтому следует увеличить объёмы тренировочных нагрузок с помощью применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и многоповторной физической нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и выборочно тренируя отдельные компоненты специальной выносливости. Но когда нет упора на повышенные требования к уровню развития выносливости условиями профессиональной деятельности, то можно лишь поддерживать достигнутый её уровень освоенными объёмами тренировочных нагрузок [4;8;15;23].

По мнению В.М. Зациорского, чтобы определить интенсивность физической нагрузки необходимо проанализировать частоту сердечных сокращений в зависимости от возраста, т.к. возрастные изменения влияют на кардиореспираторную систему человека, что как правило приводит к снижению ЧСС. Для оптимального определения диапазона ЧСС для тренировочной деятельности выведены специальные формулы: $220 - \text{возраст}$ (верх. граница), $(220 - \text{возраст}) * 0,87$ (нижн. граница).

Упражнение, которое способен осилить каждый занимающийся, любого возраста и с любой физической подготовкой, которое является самой простой и доступной тренировкой, это бег трусцой. Для начала нужно пробежать трусцой 3 км. В случае, когда во время трусцы частота пульса превышает доступный диапазон, необходимо переходить на шаг, в этом случае, чтобы нагрузка была рациональной, необходимо бег чередовать с ходьбой. Как только организм в процессе адаптации привыкнет к такой нагрузке, задание следует усложнять и переходить на бег в течение 30-45 мин. с темпом 6-7 мин на 1 км. Такие тренировки необходимо проводить 2 раза в неделю на

протяжении 2-4 недель. Увеличивать степень интенсивности следует очень постепенно, это зависит от индивидуальных особенностей адаптации к нагрузке. Если самочувствие и подготовка позволяют, можно ежедневно заниматься лёгким бегом трусцой по 5-6 км. Это позволит плавно повысить уровень общей выносливости, которая, в свою очередь, влияет на дальнейшее развитие скорости бега. Каждые 2-3 недели, лучше всего в выходной день, следует делать длительную тренировку - около 10-15 км в равномерном темпе с той же скоростью. По мере адаптации организма к нагрузкам следует увеличивать скорость [18;22].

Ю.В. Верхошанский считает, что развивать выносливость можно с помощью использования разнообразных методов тренировки, которые делятся на подгруппы: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. В зависимости от вида упражнений (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), меняется физиологическая направленность выполняемой работы.

Равномерный непрерывный метод заключается в выполнении упражнений равномерном темпе малой и умеренной интенсивности, продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от самых медленных(ходьба) до темпового кроссового бега и подобных по интенсивности других видов упражнений. Данный метод необходим для развития аэробных качеств. Такая работа необходима для развития соответствующего адаптационного эффекта, очень важно чтобы объём физической деятельности длился не менее 30 минут. Пропорционально увеличению скорости бега, увеличивается активизация анаэробных процессов и становятся более выражены реакции вегетативных систем обеспечения такой работы, а степень потребления кислорода поднимается до

80-95% от предела, но не доходит до своих «предельных» значений. Это весьма сложная для организма нагрузка, она предполагает значительные усилия в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, проявления силы воли. При изменении интенсивности (скорость передвижения), можно регулировать воздействие на разные компоненты аэробных возможностей [5;6;50].

Этот вид работы доступен, как правило, людям любого возраста и уровня подготовленности, и рассчитан на выполнение по времени от 30 до 60 минут. Нагрузки более продолжительные для оздоровительных целей, особенно людям старше 50 лет, лучше проводить под более тщательным медицинским и педагогическим контролем, поэтому не рекомендуется их выполнять на самостоятельных занятиях. Увеличение интенсивности физической деятельности (скорость передвижения), приводит к увеличению вклада анаэробных источников энергии в обеспечение работы. Однако ограничения возможностей человеческого организма к осуществлению непрерывной равномерной и интенсивной нагрузки, делают данный метод тренировки для развития аэробных возможностей. Важно чтобы длительность тренировки при этом составляла более 10 минут [14;19].

По мнению И.А. Медведева, отличие переменного непрерывного метода от регламентированного равномерного в периодических изменениях интенсивности непрерывно выполняемой физической деятельности, характерной, например, для спортивных и подвижных игр, единоборств. В лёгкой атлетике такая физическая деятельность называется «фартлек» («игра скоростей»). Данный вид нагрузки заключается в том, что в процессе длительного бега на местности - кросса - добавляются ускорения на отрезках от 100 до 500 м. Данная физическая деятельность с переменной мощностью применяется при беге по холмам, или на лыжах по сильно пересечённой местности. В связи с этим лыжники и бегуны на средние и длинные дистанции очень часто применяют такую работу в своих тренировках. Такая работа хорошо увеличивает напряжённость вегетативных реакций организма,

периодически провоцируя предельную активизацию аэробного метаболизма с одновременным увеличением анаэробных процессов [9;30]

Исходя из выше сказанного следует, что применение переменного непрерывного метода подходит как для развития как специальной, так и общей выносливости, но рекомендуется только для хорошо подготовленных людей. Цель данного метода развивать аэробные способности, возможности организма выдерживать гипоксические состояния и кислородные «долги», за счет периодически возникающих в ходе выполнения ускорений и быстро восстанавливаться за счет последующего снижения интенсивности физической деятельности [20;54].

Д.Г. Миндиашвили считает, что эффективность интервального метода нагрузки заключается в том чтобы выполнять упражнения с дозированными повторами и с относительно короткой длительностью (обычно до 120 секунд) при этом строго соблюдая выбранные интервалы отдыха. Данный метод лучше всего подходит для совершенствования специфической выносливости к нужному виду спорта, его достаточно часто применяют в спортивной тренировке, особенно легкоатлетами, пловцами. При изменении таких параметров физической деятельности, как интенсивность его выполнения, длительность, величину интервалов отдыха и количество повторений упражнения, можно специально регулировать подготовку как анаэробных, так и аэробных составляющих выносливости.

Для развития скоростной выносливости, в тренировке используются методы которые направлены на истощение алактатных анаэробных резервов в задействованных мышцах и усиление устойчивости основных ферментов фосфагенной системы энергообеспечения. Таким образом, скоростная выносливость развивается за счет повторения упражнений высокой интенсивности (90-95% от предела) длительностью 10-15 секунд. Как правило тренировка состоит из несколько серий предельных упражнений по 3-6 повторений в каждой с интервалами отдыха от 1 до 5 минут. Если цель физической деятельности развитие гликолитических анаэробных

составляющих выносливости, необходимо постепенно увеличивать длительность выполнения упражнений от 15-30 секунд и до 1,5 минут. При этом, что нагрузка должна быть предельной с интенсивностью 90-95% от максимальной, интервалы для отдыха следует делать достаточно длительными до максимального восстановления. Эффект такой работы заключается в развитии гликолитической мощности [31;32;42].

Ж.К. Холодов рекомендует для развития аэробных качеств использовать многоповторные упражнения с околопредельной (80-90%) мощностью, длительностью от 10 до 20 секунд с небольшой положительностью для отдыха. Цель этого метода выработать максимальное увеличение аэробного метаболизма в тканях или увеличение максимального поглощения кислорода, что происходит за счет повторения упражнений, длительность каждого из которых не превышает времени вработывания для развёртывания аэробных процессов. Механизм данного метода заключается в том что каждым повтором потребление кислорода быстро возрастает в начале упражнения, затем немного снижается в период отдыха, затем вновь увеличивается. По длительности такая нагрузка должно занимать от 3 до 6 минут. Физическая деятельность в режиме вработывание-восстановление с резкими перепадами в уровне аэробного метаболизма очень хорошо стимулирует совершенствование и синхронизацию работу систем вегетативного обеспечения. Тренировки в таком режиме способствуют развитию аэробной мощности и эффективности [35;51].¹

Метод «миоглобинной» интервальной тренировки направлен на развитие аэробной эффективности. В профессионально-прикладных занятиях спортом он подходит при тренировке аэробной эффективности для передвижения с резким ускорением, плавания, рукопашного боя и т.п. Самая отличительная форма интервального метода это круговая тренировка, смысл которой в повторении серий нециклических, обычно скоростно-силовых, или общеразвивающих упражнений с фиксированными параметрами интенсивности, продолжительности работы и интервалами отдыха.

Особенности организации данного метода заключаются в одновременном выполнении группой спортсменов комплекса специально подобранных упражнений «по кругу»: каждое упражнение выполняется на определённом месте (станции), а занимающиеся переходят от одной станции к другой («по кругу»), тренировка длится пока весь комплекс упражнений не будет выполнен [10;53].¹

По мнению В.К. Бальсевича, суть повторного метода состоит в том чтобы выполнять упражнения с повторами при этом интенсивность должна быть предельной или околопредельной, а время отдыха произвольной продолжительности до необходимой степени восстановления организма. Данный метод популярен во всех циклических видах спорта (бег, лыжи, коньки, плавание, гребля и т.д.), так же скоростно-силовые виды спорта и в единоборствах применяется для совершенствования специальной выносливости и её отдельных компонентов.

Контрольный (соревновательный) заключается в выполнении тестов для оценки выносливости может выполняться как однократно, так и с повторами. Интенсивность как правило максимальная, но не всегда, так как существуют «непредельные» тесты. Поэтому уровень развития выносливости лучше всего для достоверности определять по результатам участия в спортивных соревнованиях или контрольных проверках [3].

1.3 Организация тренировочного процесса в стайерском беге

Для построения тренировочного процесса для бега на стайерские дистанции необходимо, чтобы каждый недельный цикл включал в себя четыре вида беговой тренировки: тренировку дистанционную, тренировку на уровне порога, тренировку интервальную и тренировку скоростную. Каждая из этих вариантов тренировок имеет соответствующий и только ей характерный эффект на развитие функциональности бегуна. Если правильно скоординировать и сопоставить данные варианты тренировочных нагрузок в

рамках общей программы подготовки тренер может³ спланировать эффективный, управляемый механизм регуляции результативности спортсмена [36;37].³

По мнению ряда специалистов можно выделить несколько способов организации учебно-тренировочного процесса при подготовке бегунов в стайерском беге:

1. Длительная тренировка.
2. Околопредельная тренировка.
3. Интервальная тренировка.
4. Скоростная тренировка.

ДЛИТЕЛЬНАЯ(ДИСТАНЦИОННАЯ) ТРЕНИРОВКА

Для построения тренировочного процесса для бега на длинные дистанции необходимо, чтобы каждый недельный цикл включал в себя четыре вида беговой тренировки: тренировку дистанционную, тренировку на уровне порога, тренировку интервальную и тренировку скоростную. Каждая из этих³ вариантов тренировок имеет соответствующий и только ей характерный эффект на развитие функциональности бегуна. Если правильно скоординировать и сопоставить данные варианты тренировочных нагрузок в рамках общей программы подготовки тренер может³ поработать эффективный, управляемый механизм регуляции результативности спортсмена [36;37].³

По мнению ряда специалистов можно выделить несколько способов организации учебно-тренировочного процесса при подготовке бегунов в стайерском беге:

1. Длительная тренировка.
2. Околопредельная тренировка.
3. Интервальная тренировка.
4. Скоростная тренировка.

ДЛИТЕЛЬНАЯ(ДИСТАНЦИОННАЯ) ТРЕНИРОВКА

Составляет от 70 до 80% общего недельного километража и она является основой для построения тренировочного плана занятий.

Длительная тренировка представляет собой бег по пульсу на уровне около 70 процентов от максимальной величины ЧСС, по времени не менее 30 минут (или чуть больше). Должно получиться так, что, каждый километр пробегается на полторы минуты медленнее, чем в соревнованиях в беге на 5000 м. Такой вид тренировки оказывает эффективное воздействие на организм в следующих физиологических аспектах:

- ускоряется рост капилляров в работающих мышцах, что, в свою очередь, увеличивает мощность кровяного потока к клеткам мышц, которые непосредственно участвуют в беговом процессе;
- укрепляется сердечная мышца, и, как следствие, увеличивается количество крови, "перекачиваемое" в организме во время каждого сокращения;
- возрастает внутриклеточный запас питательных элементов в виде глюкозы и кислорода, участвующих в выработке энергии. Чем больше энергии может выработать клетка, тем большую работу она, соответственно, может выполнять.

Все эти перечисленные положительные качества улучшают возможность организма использовать кислород во время физической нагрузки. Длительные тренировки приносят максимальную пользу не столько от скорости бега, сколько от времени затраченного на тренировку. Если темп оказался высоким организму не хватит времени для клеточной адаптации, а это, в свою очередь, вызывает преждевременную усталость и снижает эффективность тренировки,³ так на восстановление уйдет больше времени [7].

ТРЕНИРОВКА НА УРОВНЕ ПОРОГА

Данный вид тренировки заключается в выполнении пробежки на повторных отрезках от 400 до 1600 м с небольшими (как правило, 60 с) промежутками

отдыха, Интенсивность работы очень высокая около 90 процентов от максимальной ЧСС. Недельный план должен включать не более 8-10 процентов таких тренировок от недельного километража, минимальный объем - 4800-5000 м в неделю. Данный вид физической деятельности развивает выносливость спортсмена, так как при ее выполнении увеличивается лактатный порог.

Чтобы выбрать темп преодоления отрезков необходимо отталкиваться от соревновательного результата в беге на 5000 м к которому спортсмен уже готов на настоящий момент. Далее с помощью секундомера определяется и контролируется время отрезков.

Околопредельные и предельные тренировки с высокой интенсивностью способствуют поднятию порога до максимальных пределов, что влияет в лучшую сторону на восприимчивость спортсмена к накоплению в мышцах молочной кислоты, в результате чего, развивается скорость и выносливость. В зависимости от степени готовности бегуна, постепенно увеличивается длина повторяющихся отрезков, а увеличение интенсивности таких нагрузок рекомендуется не чаще чем раз в 4-6 недель, - этот параметр зависит от того как быстро адаптируется организм спортсмена.

В качестве примера такого вида тренировки, можно привести так называемые темповые пробежки продолжительностью 15-20 минут, интенсивность которых достигает 90 процентов от максимального уровня ЧСС. Во время подобных тренировок, ко всему прочему, развивается концентрации внимания, так как необходимо контролировать свою скорость во время бега на дистанции [25].

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Данный вид тренировки заключается в том, что спортсмен преодолевает повторяющиеся отрезки со скоростью и ЧСС с которой выступает на соревнованиях, то есть максимально возможный. Длина отрезков может меняться, так как она устанавливается в зависимости от длины дистанции к которой идет подготовка. Время для отдыха должно быть равным времени

затраченному на преодоления отрезка – если есть необходимость (скапливается слишком много молочной кислоты в организме) время для отдыха между отрезками можно немного увеличить.

Благодаря интервальным тренировкам поднимается уровень потребления кислорода во время занятий бегом, что способствует значительному повышению уровня работоспособности. Ко всему прочему, интервальная тренировка стимулирует положительные изменения в буферной системе крови, благодаря которым организм учится работать в околопрельеном режиме, не смотря на то, что концентрация молочной кислоты достигает достаточно высокого уровня [21].

СКОРОСТНАЯ ТРЕНИРОВКА

Скоростная тренировка заключается в том, что спортсмен преодолевает 400-метровые отрезки с темпом, на 8-10 быстрее соревновательного на дистанции 5000 м. Отдых между отрезками необходимо делать достаточно продолжительным - 4-5 мин на каждую минуту бега, т.е. до максимального восстановления

Такие тренировки очень хорошо развивают плавную работу мышц и конечно улучшают скоростные качества атлета. Еще можно отметить, что скоростные тренировки способствуют развитию двум очень важным изменениям в организме. Во первых стимулирует положительные изменения в буферной системе крови, благодаря которым организм учится работать в околопрельеном режиме, не смотря на то, что концентрация молочной кислоты достигает достаточно высокого уровня. Во вторых, в процессе такого вида тренировок стимулируются быстросокращающиеся мышечные волокна которые задействованы в работе при максимальном усилии, например во время финишного спрута.

Организм любого человека генетически предрасположен к наличию индивидуального соотношения быстросокращающихся и медленносокращающихся мышечных волокон. Быстросокращающиеся необходимы для бега на короткие дистанции, в прыжках, в темповых

упражнениях штангистов и т.д. Медленносокращающиеся включаются в стайерском беге, в гребле, в лыжных гонках. Генетическая предрасположенность человека к стайерской или спринтерской работе зависит от соотношения этих волокон. Если у спортсмена преобладают медленносокращающиеся мышечные волокна, то от природы он наделен способностями к бегу на длинные дистанции., и быстро сокращающиеся волокна у него в меньшем количестве и их необходимо постоянно развивать. Скоростная тренировка с этой целью и включается в тренировочный план.

Скоростные тренировки в недельном тренировочном плане не должны превышать 5% от недельного бегового километража.

Приведенные выше методические рекомендации практически не включают в себя указания об объемах нагрузок, например количество повторений преодолений отрезков. Здесь можно сказать одно: тренерская работа заключается в использовании описанных видов тренировок в общей программе и их введение в программу остается прерогативой тренера. Он должен учитывать, определяя объемы нагрузок, индивидуальные возможности своих воспитанников, их генетические особенности, физический и психический потенциал. В любом случае использование рекомендуемых тренировочных средств должно проводиться под постоянным контролем и дозироваться в соответствии с самочувствием спортсмена. Стоит помнить, что все эти виды занятий носят интенсивный характер и что тренировки обязательно должны компенсироваться днями отдыха и восстановлением [49].

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

1 этап – сбор и анализ литературных источников, нами было собрано и проанализировано 54 литературных источника, которые мы разделили на несколько вопросов: «Морфофункциональные особенности женского организма в возрасте 28-32 лет», «Традиционные методики подготовки девушек стайеров», «Организация тренировочного процесса в стайерском беге».

2 этап – в период с марта по апрель 2017 года нами было проведено анкетирование, в ходе которого мы исследовали особенности мотивации у девушек 28-32 лет к занятиям стайерским бегом. В анкетировании приняли участие 50 респондентов женщин в возрасте 28-32 лет, города Красноярск, специализирующиеся по бегу на длинные дистанции, стаж в среднем от 2 до 20 лет - , - это спортсмены профессионалы 20% и спортсмены-любители 80%, мастера спорта составили 10%, кандидаты в мастера спорта составили 10%.

3 этап – на данном этапе работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило в период с января по март 2017 года. Основной целью педагогического наблюдения было определение уровня заинтересованности девушек 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие девушки в возрасте 28-32 лет, занимающихся бегом на длинные дистанции из клубов и школ г. Красноярска, нами было набрано две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 12 девушек. В тренировочный процесс экспериментальной группы нами были внедрены, педагогические приемы повышения уровня мотивации к занятиям бегом.

5 этап – подведение итогов работы.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод заключался в сборе и анализе литературных источников по интересующей нас теме. В результате его проведения нами были выявлены морфофункциональные особенности женского организма в возрасте 28-32 лет, изучены традиционные методики подготовки девушек стайеров, проанализированы основные способы организации учебно-тренировочного процесса в стайерском беге.

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Анкетирование было направлено на выявление особенностей появления мотивации девушек 28-32 лет к занятиям стайерским бегом. Нами была разработана анкета, состоящая из 7 вопросов. Также респондентам было предложено оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побуждают продолжать заниматься этим видом спорта. Предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют никакого значения, оцениваются в 1 балл.

Педагогическое наблюдение – метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Суть педагогического наблюдения заключалась в отслеживании и фиксации тренировочного процесса девушек 28-32 лет, для этого мы посещали занятия по бегу, все полученные результаты мы фиксировали в протоколе. В ходе проведения педагогического наблюдения мы определяли уровень заинтересованности девушек 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции из клубов и школ бега в г. Красноярске, нами было посещено 50 тренировочных занятий по бегу, где мы отслеживали:

1. Количество девушек на тренировки данной возрастной категории
2. Вид тренировки, цель данной тренировки (согласно тренировочному планированию)
3. Длительность тренировки, время начала
4. На сколько ясна поставленная задача
5. Сколько спортсменок справились с поставленной задачей
6. Какие трудности возникли в ходе тренировочного процесса и пути их решения
7. Сколько спортсменок остались довольны проделанной работой
8. Какое отличие тренировочного процесса у девушек от парней
9. Какое планируется восстановление после тренировки
10. Взаимодействие с другими спортсменами
11. Степень утомления после тренировки
12. Когда планируется следующая тренировка
13. Настроение на начало и конец тренировки.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Перед началом и в конце проведения педагогического эксперимента нами среди участниц был проведен опрос по следующим методикам:

1. Методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтас.

2. Методика «Соревновательная мотивация», разработанная Г.Д. Бабушкиным.

Также в качестве оценки эффективности, проведенного нами педагогического эксперимента, мы проанализировали результаты в беге на полумарафонскую дистанцию (21,1 км). Нами были взяты результаты показанные участницами до проведения педагогического эксперимента (апрель 2017) и после проведения педагогического эксперимента (21 октября на набережной р. Енисей для любителей бега состоялся традиционный полумарафон «Енисей-Батюшка»).

Педагогические условия формирования спортивной мотивации мы разделили на 5 блоков, к каждому блоку нами были разработаны педагогические приемы из реализации.

Методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтас - предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Методика «Соревновательная мотивация», разработанная Г.Д. Бабушкиным. Цель данной методики - выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида мотивации: «Мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избежание неудачи». В случае преобладания в структуре спортивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избежание неудачи», результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности - его психофизиологическими особенностями.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Особенности мотивации девушек 28-32 лет в стайерском беге

Проблема сохранения и укрепления здоровья у женщин была и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы, и пропаганда быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья девушек, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Девушки, особенно на этапе становления профессиональной карьеры и обустройства семейных вопросов, является наиболее уязвимой частью общества, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением бытовой нагрузки, слабой двигательной активностью, относительной несвободой родительской жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Между тем, женщины - это трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с выше сказанным огромную роль может играть изучение мотивов, интересов и потребностей современных девушек в занятиях физическими упражнениями и бегом в частности.

Низкий уровень мотивации к занятиям спортом у женщин и не сформированность потребности к занятиям, вызваны слабым интересом к физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и недостаток времени из-за бытовых причин. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно привлекать женщин к занятиям спортом в частности бегом.

В настоящее время существует некоторое противоречие между постоянно растущими требованиями к физической форме женщин и отсутствием познавательного интереса к теоретическим и практическим аспектам физической культуры и спортом. Прежде чем перейти к непосредственному изучению причин возникновения мотивации к занятиям спортом у девушек, мы рассмотрим сущность понятия «мотивация», значение этого определения в спорте и виды формирующие мотивацию.

В марте-апреле 2017 года нами был проведен анкетный опрос на тему: «Особенности мотивации девушек 28 – 32 лет в стайерском беге». В анкетировании приняли участие 50 респондентов женщин в возрасте 28-32 лет, города Красноярск, специализирующиеся по бегу на длинные дистанции, стаж в среднем от 2 до 20 лет - , -это спортсмены профессионалы 20% и спортсмены-любители 80%, мастера спорта составили 10%, кандидаты в мастера спорта составили 10%. Мы проводили анкетирование, с целью выявления мотивации у женщин к бегу на длинные дистанции.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, что является для них основным мотивом посещения учебно-тренировочных занятий по бегу. Нами были получены следующие результаты. Основным мотивом занятий этим видом спорта, большинство респондентов отметили, что для них основным мотивом занятий бегом является желание достичь высоких результатов, так ответили 54% респондентов. По мнению 24% респондентов, самолюбие выступает основным мотивом для занятий бегом на длинные дистанции. И по мнению 22% респондентов «желание научиться чему-то новому» является основным мотивом для занятий бегом (Рис.1).

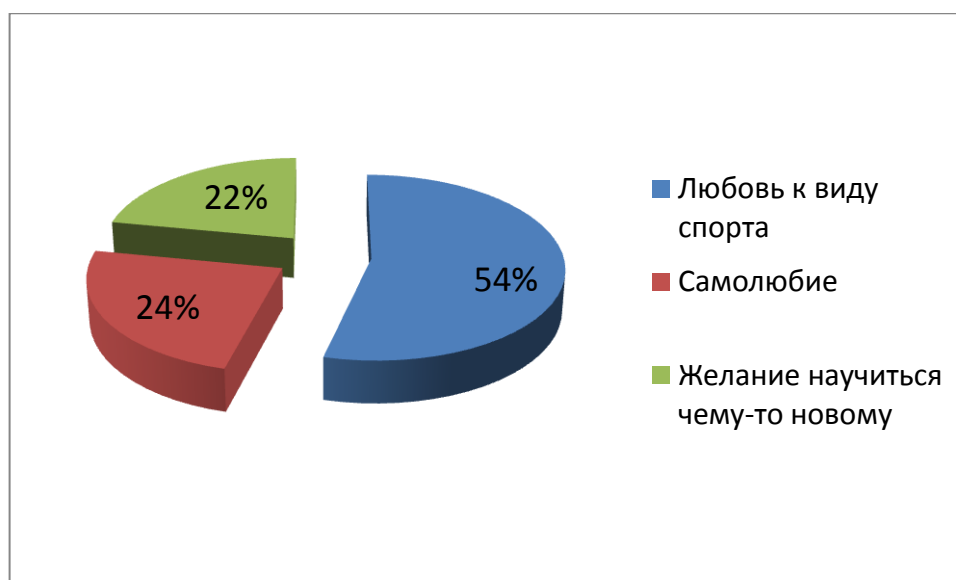


Рисунок 1 – Основные мотивы занятий спортом

Далее в ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов от чего, по их мнению, зависит успех достижения высоких результатов в беге на длинные дистанции. Так нами было установлено, что 48% респондентов считают, что успех выступления на соревнованиях зависит от уровня физической подготовленности и от того насколько грамотно тренер построит учебно-тренировочный процесс. 42% респондентов считают, что достижение высоких спортивных результатов зависит от умения спортсмена работать над собой, и 10% респондентов считают, что все зависит от индивидуальных способностей и предрасположенности к занятиям бегом на длинные дистанции.

Бег способен серьезно улучшать настроение и даже доставлять удовольствие. Причем речь идет не об обычном осознании полезности бега и даже не о том удовольствии, которое доставляет прекращение тренировки и завершение пробежки.

Бег способен доставлять удовольствие сам по себе, в процесс пробежки. Изначально считалось, что удовольствие бегуну доставляет выделение в процессе бега гормонов гипофиза – эндорфинов. Еще их называют гормонами радости.

Данные гормоны, попадая в кровь, резко поднимают настроение человека, снимают негативные переживания, устраняют чувство боли, голода и на некоторое время оставляют человека в состоянии радости.

В ходе проведения анкетирования мы выявляли у респондентов, получают ли они удовольствие от занятий бегом на длинные дистанции. Нами было установлено, что 70% респондентов получают удовольствие от занятий бегом (Рис.2).

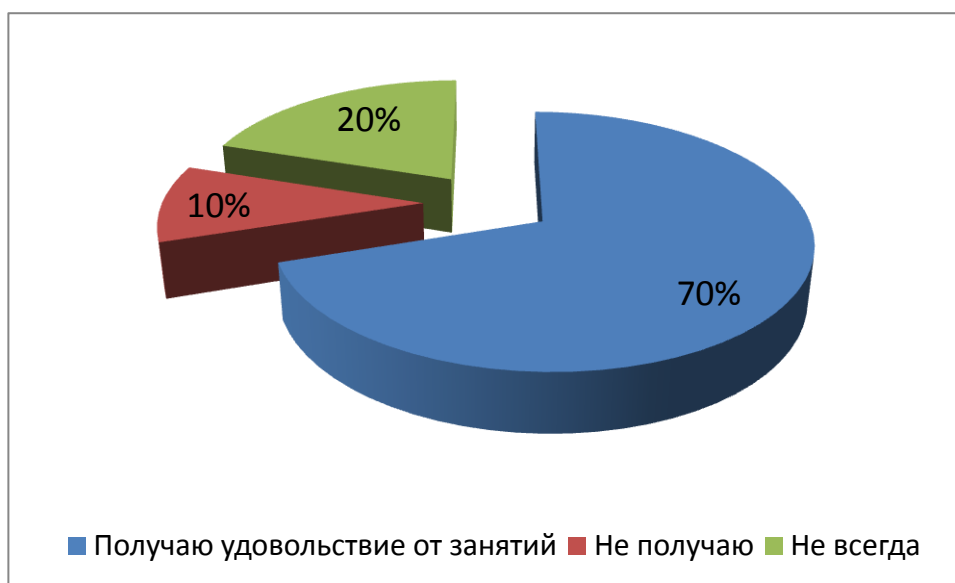


Рисунок 2 – Удовольствие от занятий бегом

В современных трудных условиях жизни для оздоровления населения Российской Федерации особое значение приобретает пропаганда простых и доступных физических упражнений, к числу которых относится оздоровительный бег. Именно он, как показывает практика, является одним из естественных видов физической активности человека на различных этапах его жизнедеятельности. Нами в ходе проведения анкетирования были установлены основные причины занятий бегом на длинные дистанции. Первое место среди причин занятий бегом на длинные дистанции занимает желание респондентов укрепить свое здоровье, поддержать фигуру, то есть стремление к самосовершенствованию.

Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть лучше других, быть похожим на выдающегося спортсмена), так ответили 4% респондента. По мнению 34% респондентов, удовлетворение духовных потребностей, таких как достижение высоких спортивных результатов, стать популярным в кругу своих друзей выступает основной причиной занятий бегом на длинные дистанции.

По мнению 10% респондентов удовлетворение материальных потребностей выступает основной причиной занятий бегом на длинные дистанции (Рис.3).



Рисунок 3 – Причины занятий бегом на длинные дистанции

Так же мы предложили постараться как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побуждают продолжать заниматься этим видом спорта. Предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют никакого значения, оцениваются в 1 балл.

Таблица 1

Обстоятельства, побуждающие респондентов заниматься бегом

Обстоятельство	1	2	3	4	5
По совету врача	10%	12%	48%	16%	14%
Потому что это красивый вид спорта	4%	14%	54%	18%	10%
Чтобы иметь больше друзей и товарищей	16%	16%	22%	36%	20%
Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение	10%	14%	36%	22%	18%
Желание развить подвижность и координацию	8%	8%	20%	26%	38%
С целью поддерживать хорошее самочувствие	10%	8%	26%	34%	22%
Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других	12%	14%	28%	30%	16%
Желание иметь красивую и стройную фигуру	6%	10%	26%	28%	30%
Желание быть в каком-нибудь коллективе	22%	18%	30%	14%	16%
Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов	10%	8%	26%	26%	30%
От нечего делать (много свободного времени)	38%	10%	2%	0%	0%
Желание стать мастером спорта	22%	26%	16%	16%	20%
Желание развить выносливость	4%	4%	22%	30%	40%
Желание развить скоростные качества	8%	16%	16%	28%	32%
Желание воспитать силу воли	0%	8%	20%	28%	44%
Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки	30%	16%	20%	16%	18%
Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта	98%	0%	0%	0% -	2%

1. Анкетирование определяет пути повышения мотивации среди женщин 28-32 лет для занятия бегом на длинные дистанции. Мотивации меняются по отношению к ценностным ориентирам, а ориентиры диктуют условия, в котором живут наши девушки, если должным образом обеспечить необходимой информацией и создавать благоприятные условия для реализации тех мотивационных ценностей, которые будут заложены в наших девушках, поддерживать их начинания и стимулировать их развитие можно добиться положительных результатов самосовершенствования, повышения качества жизни, укрепление здоровья и повышения спортивных результатов.

2. Интерес к занятию бегом, больше всего влияет на выбор этого спорта 58% опрошенных, 70% занимаются для себя. Любовь к спорту и желание

достичь высоких результатов – чаще всего является побудительной силой, заставляющей тренироваться дальше (54%). Большинство девушек считает, что хорошая физическая подготовка и тренер – залог достижения высоких результатов (48%), 70% получают удовольствия от занятия бегом на длинные дистанции. Большинство девушек (54%) занимаются с целью самосовершенствования (укрепления здоровья, поддержания фигуры и тонуса).

3.2 Особенности построения учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции у девушек 28-32 лет

Согласно статистике 52% россиян занимаются спортом, из них 13% делают это регулярно, 21%- время от времени и 18%- делают это крайне редко. Из них 78% -это молодежь в возрасте от 18 до 24 лет. Половина из опрошенных предпочитают заниматься дома. 13% ходят в спортивные секции или бассейн, 12%- занимаются в тренажерных залах или фитнес-клубах. 22% людей выбирают бег, причем мужчины выбирают такой тип тренировки чаще женщин (31% против 18%).

Низкий уровень мотивации к занятиям спортом у женщин и не сформированность потребности к занятиям, вызваны слабым интересом к физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и недостаток времени из-за бытовых причин. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно привлекать женщин к занятиям спортом в частности бегом.

В период с января по март 2017 года нами было проведено педагогическое наблюдение. Основной целью педагогического наблюдения было определение уровня заинтересованности девушек 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции. В ходе проведения педагогического наблюдения мы определяли уровень заинтересованности девушек 28-32 лет к занятиям бегом на длинные дистанции из клубов и школ бега в г.

Красноярске, нами было посещено 50 тренировочных занятий по бегу, где мы отслеживали:

1. Количество девушек на тренировки данной возрастной категории.
2. Вид тренировки, цель данной тренировки (согласно тренировочному планированию).
3. Длительность тренировки, время начала.
4. На сколько ясна поставленная задача.
5. Сколько спортсменок справились с поставленной задачей.
6. Какие трудности возникли в ходе тренировочного процесса и пути их решения.
7. Сколько спортсменок остались довольны проделанной работой.
8. Какое отличие тренировочного процесса у девушек от парней.
9. Какое планируется восстановление после тренировки.
10. Взаимодействие с другими спортсменами.
11. Степень утомления после тренировки.
12. Когда планируется следующая тренировка.
13. Настроение на начало и конец тренировки.

Чтобы выявить направление мотиваций девушек 28-32 лет к занятиям стайерским бегом мы провели наблюдение за 50 тренировочными процессами по бегу – это коммерческие и социально направленные школы по бегу («сойка» «I love running» «adidas» , «беркут»). Каждую тренировку мы определяли количество девушек в возрасте от 28 до 32, лет в процентном соотношении в среднем девушки 28-32 составили 16% . в расчёт берется 50 тренировок, на которые всего за 50 раз было 483 человека из них 78 девушек 28-32 лет.

От назначения (вида тренировки) зависит цель конкретного тренировочного процесса, мы наблюдали такие виды тренировок:

- Горная тренировка – работа представляет собой подъёмы в гору с набором высоты от 600 метров до 3000 метров. Цель тренировки: отработать

технику подъема и спуска, также увеличение специальной выносливости, развитие силовых качеств (10 тренировок – 20%)

- Интервальная темповая с короткими ускорениями (от 100 до 600 метров)- тренировка представляет ускорения с поледующим отдыхом. Цель тренировки – развить взрывную силу, увеличить максимальное поглощение кислорода, увеличить предел анаэробного порога (8 тренировок – 16%)

- Интервальная темповая с длинными ускорениями (от 1000 метров до 6000 метров). Цель тренировки – развитие специальной выносливости, улучшение техники и экономичности бега (7 тренировок – 14%)

- Темповая тренировка – длительный бег (от 10 км) на 80-90% от максимума. Цель тренировки-развитие специальной выносливости (5 тренировок – 10%)

- Восстановительная тренировка – тренировка в аэробной зоне (50 % от максимума). Цель тренировки – восстановление (2 тренировки – 4%)

- Специальные беговые упражнения – комплекс упражнений, направленный на укрепление связочного аппарата и улучшение техники бега (5 тренировок – 10%)

- Общая физическая подготовка – укрепление всех групп мышц. Цель – разносторонне развитие организма (3 тренировки – 6%)

- Длительный бег – бег в аэробной зоне (50-60% от максимума) длительность от 1 часа. Цель-улучшение общей выносливости (10 тренировок – 20%).

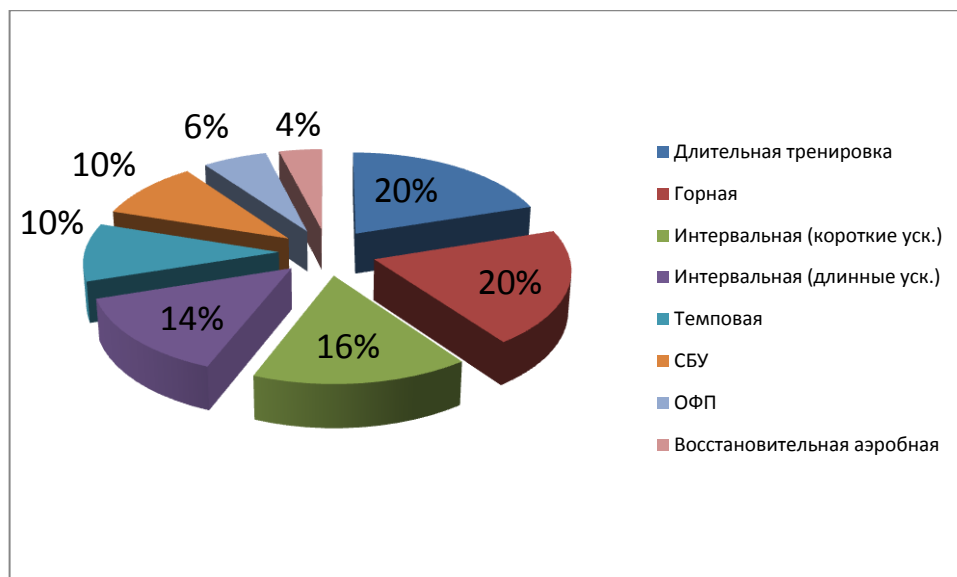


Рисунок 4 – Виды тренировок в беге на длинные дистанции

В ходе проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, в какое время чаще всего начинается учебно-тренировочный процесс. Так нами было установлено, что начало тренировки в основном приходилось на 19.30 (35 тренировок – 70%), длительность 1 час 30 минут (17 тренировок – 34%) и 2 часа (18 тренировок – 36%). Так же начало тренировки выпадало на 9.00 (15 тренировок – 30%).

Занятия бегом не терпят сиюминутности и краткосрочности. Нельзя бегать раз в неделю по настроению, и ждать от своего тела невероятных изменений.

С точки зрения тренировочного процесса несоизмеримо полезнее и целесообразнее бегать три раза в неделю по 40-60 минут, чем раз в месяц с невероятными усилиями.

Такая схема тренировок не принесет результата, а вероятнее всего, скажется изменениями в худшую сторону – после нечастых, но интенсивных тренировок организму требуется больше времени для восстановления, при этом прогресс будет совсем невелик.

Гораздо полезнее построить свой график таким образом, чтобы пробежки стали регулярными – 2-3 раза в неделю. Это 100%-ный способ

медленно, но верно «раскачать» свой организм и в дальнейшем достичь поставленных целей.

При проведении педагогического наблюдения нами была установлена оптимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия по бегу на длинные дистанции. 42% количества тренировок по бегу на длинные дистанции проходит в течение 2 часов, 34% количества тренировок длится 1,5 часа (Рис.5).

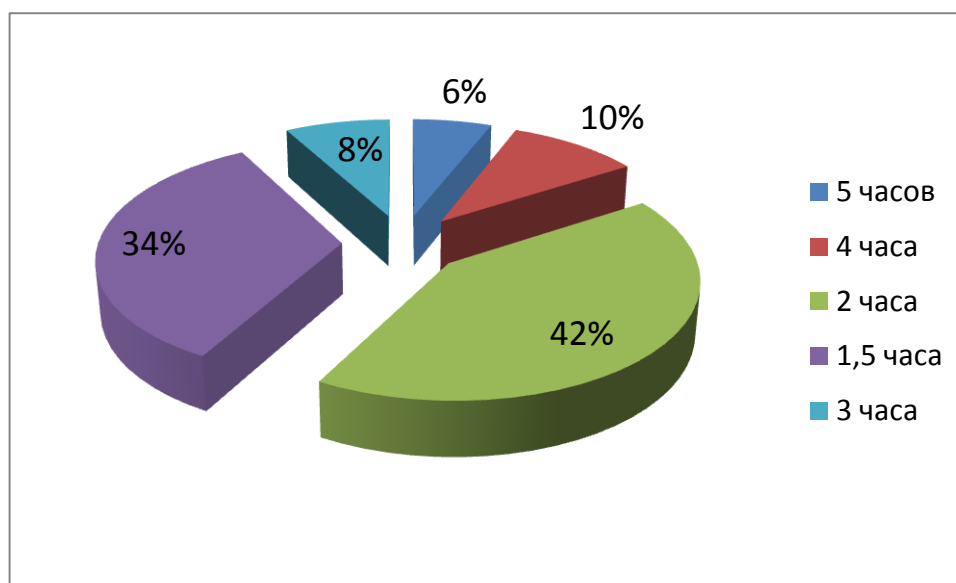


Рисунок 5 – Продолжительность тренировок по бегу на длинные дистанции

Из проанализированных наблюдений за тренировочным процессом делаем вывод, что 80%(40 тренировок) тренировок успешно отработаны спортсменками, на 20% тренировок с поставленной задачей не справились 12,5% спортсменок (10 девушек). Также в ходе проведения педагогического наблюдения нами было выявлено, что отличия тренировочного процесса девушек от парней четко не наблюдалось, разница ощущалась скорее по уровню подготовки спортсменов 1 раз в неделю планируется полный отдых от тренировочного процесса, и 1-2 раза в неделю восстановительный бег в аэробном режиме на низкой частоте сердечных сокращений.

1. Девушки, занимающиеся бегом на длинные дистанции в возрасте 28-32 лет составляет всего 16 %. Самые популярные виды тренировок горная и длительная тренировки, целью которых является увеличение общей выносливости, специальной выносливости, развитие силовых качеств и отработка техники. Чаще всего тренировки длятся по 2 часа, начало либо вечером в 19.30, либо утром в 9.00. Чаще всего поставленная задача ясна! Если были какие – то сомнения, то энтузиазм к предстоящей работе немного угасал, 80 % тренировок успешно отработаны.

2. Самыми сложными оказались интервальные и темповые тренировки. Трудности, с исполнением поставленной задачи, возникали из-за недостаточного восстановления или в связи ухудшением самочувствия либо из-за не ясности поставленной цели. Не выполненный план тренировки – одна из важнейших причин снижения мотивации, ухудшения настроения, ощущения не удовлетворенности. Нет разницы между тренировочным процессом у мужчин и женщин.

3. Чаще всего девушки планируют отдых 2-3 раза в неделю (4-5 тренировок в неделю), так-же в качестве восстановления используют активный отдых (восстановительная тренировка). Общение с коллегами по спорту – является дополнительным мотиватором к занятию бегом.

3.3 Педагогические условия формирования спортивной мотивации у девушек 28-32 лет

В педагогическом эксперименте приняли участие девушки в возрасте 28-32 лет, занимающихся бегом на длинные дистанции из клубов и школ г. Красноярска, нами было набрано две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 12 девушек. В тренировочный процесс экспериментальной группы нами были внедрены, педагогические приемы повышения уровня мотивации к занятиям бегом.

Перед началом и в конце проведения педагогического эксперимента нами среди участниц был проведен опрос по следующим методикам:

1. Методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтас.

2. Методика «Соревновательная мотивация», разработанная Г.Д. Бабушкиным.

Также в качестве оценки эффективности, проведенного нами педагогического эксперимента, мы проанализировали результаты в беге на полумарафонскую дистанцию (21,1 км). Нами были взяты результаты показанные участницами до проведения педагогического эксперимента (21 октября на набережной р. Енисей для любителей бега состоялся традиционный полумарафон «Енисей-Батюшка») и после проведения педагогического эксперимента (1 мая 2018)

Таблица 2

Результаты бега на 21,1 км. В контрольной и экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

№ уч.	Контрольная группа		№ уч.	Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента		До эксперимента	После эксперимента
1	1,42	1,41	1	1,42	1,41
2	1,43	1,41	2	1,49	1,48
3	1,57	1,54	3	1,56	1,55
4	1,59	1,55	4	2,05	2,05
5	2,10	2,08	5	2,14	2,12
6	2,15	2,09	6	2,15	2,12
7	2,20	2,17	7	2,13	2,12
8	2,20	2,19	8	2,17	2,15
9	2,20	2,20	9	2,18	2,16
10	2,22	2,21	10	2,23	2,20
11	2,25	2,23	11	2,22	2,21
12	2,27	2,24	12	2,32	2,32
Ср.	2,05±0,26	2,03±0,25	Ср.	2,05±0,27	2,03±0,27
t	0,212		T	0,234	
p	Не дост.		P	Не дост.	

Педагогические условия формирования спортивной мотивации мы разделили на 5 блоков,

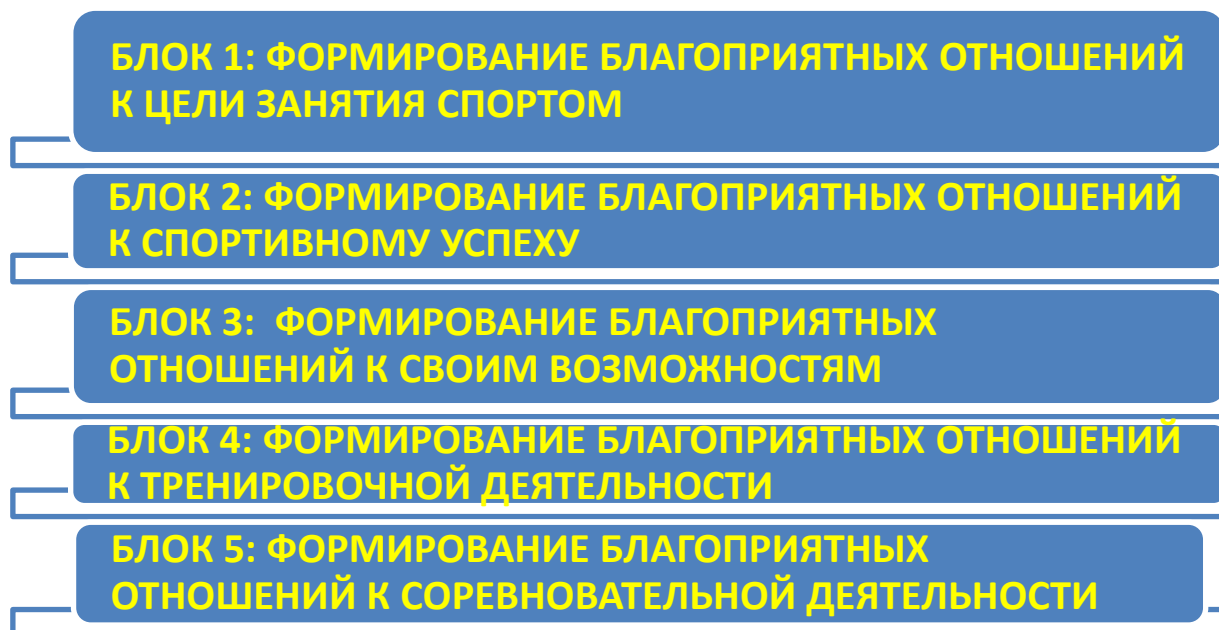


Рисунок 6 – Программа формирования спортивной мотивации

к каждому блоку нами были разработаны педагогические приемы из реализации.

В педагогическом эксперименте примут участие девушки в возрасте 28-32 лет, занимающихся бегом на длинные дистанции из клубов и школ г. Красноярска, нами было набрано две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 12 девушек. В тренировочный процесс экспериментальной группы нами были внедрены, педагогические приемы повышения уровня мотивации к занятиям бегом.

Перед началом и проведением педагогического эксперимента среди участниц будет проведен опрос по следующим методикам:

1. Методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтас.
2. Методика «Соревновательная и тренировочная мотивация», разработанная Г.Д. Бабушкиным.

На основе анализа научно-методической литературы и обобщения передовой педагогической практики нами выделены педагогические условия

формирования спортивной мотивации и педагогические приемы их реализации.

Педагогические условия формирования спортивной мотивации мы разделили на 5 блоков, к каждому блоку нами были разработаны педагогические приемы из реализации.

БЛОК 1: ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ЦЕЛИ¹ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Педагогические приемы реализации:

- постановка перед спортсменами далеко поставленных целей;
- планирование перспективы достижения соревновательных результатов;

- установка труднодостижимой цели, нереальной на настоящее время

БЛОК 2: ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ДОСТИЖЕНИЮ СПОРТИВНОГО УСПЕХА

Педагогические приемы реализации:

- проведение контрольных тренировок, соревновательный метод тренировки;

- оценка результатов с учетом определенного нормативного уровня;

- систематическое и своевременное поощрение и самопоощрение спортсменов.

БЛОК 3: ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К СВОИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Педагогические приемы реализации:

- регулярный анализ соревновательных результатов и тренировочного процесса;

- проведение мотивационных бесед-тренингов с целью заинтересовать спортсмена в 1) планирование и представление ближайшей цели, которая реально достижима и соответствует возможностям атлета; 2) определение с помощью саморефлексии своих преимуществ и недостатков в физической подготовке, подходит ли их физическая деятельность для достижения своих

желаемых показателей и определение желаемого результата 3) планирование и выявление необходимых видов тренировок и упражнений которые необходимы для достижения нужного результата;

- определение лучших личностных качеств и их раскрытие на тренировках

- моральная и психологическая поддержка при снижении уровня физической подготовки, обоснование физических впадов.

БЛОК 4: ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагогические приемы реализации:

- обеспечение разнообразия тренировочного процесса, тренировочного плана для повышения эмоциональности физической деятельности;

- настрой на качественное выполнение тренировочных заданий, объяснение и осознание необходимости упражнения и правильности его выполнения;

- своевременное увеличения физической нагрузки по мере адаптации атлета к тренировкам и развитию.

- осознание необходимости систематичности тренировочного процесса и обеспечение регулярности посещения

БЛОК 5: ФОРМИРОВАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОТНОШЕНИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагогические приемы реализации:

- подведение тренировочного процесса к соревновательному старту;

- объяснение и осознание социального и личного статуса в соревнованиях;

- нацеленность на максимально высокий результат соревнований;

- тестирование своих возможностей во время тренировок в условиях максимально приближенным к соревновательным ;

- планирование максимально высокого результата, исходя из физических возможностей атлета.

Измерение и оценка мотивов занятий спортом проводились с помощью методики «Мотивы занятий спортом», разработанной А.В. Шаболтас, которой было выделено 10 мотивов-категорий занятия спортом и по каждому мотиву-категории составлены соответствующие высказывания – мотивы-суждения. Методика заключается в том, что оценивается отношение испытуемого на сочетание двух суждений.

Методика разработана А.В. Шаболтас. Предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

1) мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – стремление, отражающее радость движения и физических усилий.

2) мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражается в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями.

3) мотив физического самоутверждения (ФС) — стремление к физическому развитию, становлению характера.

4) социально-эмоциональный мотив (СЭ) – стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности.

5) социально-моральный мотив (СМ)- стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером.

6) мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

7) спортивно-познавательный мотив (СП) – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки.

8) рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

9) мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности.

10) гражданско-патриотический мотив (ГП) – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны.

Таблица 3

Степень выраженности мотиваций у спортсменов контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	10	17	15	13	18	19	15	15	10	22
2	16	26	15	22	23	19	18	15	19	27
3	19	22	17	20	26	23	23	20	25	27
4	16	27	20	25	21	26	24	19	17	21
5	14	24	18	23	22	20	21	25	20	25
6	19	17	25	13	20	18	21	17	13	27
7	18	15	23	19	20	17	22	15	20	25
8	20	18	19	17	19	21	20	18	13	23
9	15	17	16	14	23	14	24	20	22	21
10	13	16	20	15	21	23	19	25	15	22
11	18	20	16	18	19	25	18	22	16	23
12	20	19	16	20	17	20	20	23	19	22
Среднее по шкалам	16.6	20.1	18.6	18.2	20.8	21.2	20.7	18.8	17.6	24.2

Как видно из приведенной выше таблицы до проведения педагогического эксперимента в контрольной группе преобладают следующие мотивы занятий бегом:

1. Гражданско-патриотический мотив – 24,2 балла
2. Мотив достижения успеха в спорте – 21,2 балла

3. Социально-моральный мотив – 20,8 баллов
4. Спортивно-познавательный мотив – 20,7 баллов
5. Мотив социального самоутверждения – 20,1 балл

Таблица 4

Степень выраженности мотиваций у спортсменов экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	12	19	17	13	21	21	17	16	12	23
2	16	27	15	22	20	20	19	17	20	25
3	20	20	14	20	26	25	25	21	22	28
4	17	25	21	25	24	23	23	18	19	20
5	14	26	19	23	21	21	20	23	18	24
6	19	18	25	13	20	17	22	18	15	25
7	18	15	25	19	20	18	24	16	21	22
8	14	19	20	17	23	24	21	19	15	21
9	15	17	17	14	21	16	25	22	20	24
10	11	17	25	15	20	20	18	21	17	25
11	18	18	19	18	16	21	16	21	19	21
12	21	25	15	20	19	22	23	20	15	24
Среднее по шкалам	16.9	20.3	18.2	18.2	21.1	21.4	20.5	18.1	17.1	23.8

Как видно из приведенной выше таблицы до проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе преобладают следующие мотивы занятий бегом:

1. Гражданско-патриотический мотив – 23,8 балла
2. Мотив достижения успеха в спорте – 21,4 балла
3. Социально-моральный мотив – 21,1 балл
4. Спортивно-познавательный мотив – 20,5 баллов
5. Мотив социального самоутверждения – 20,3 балла

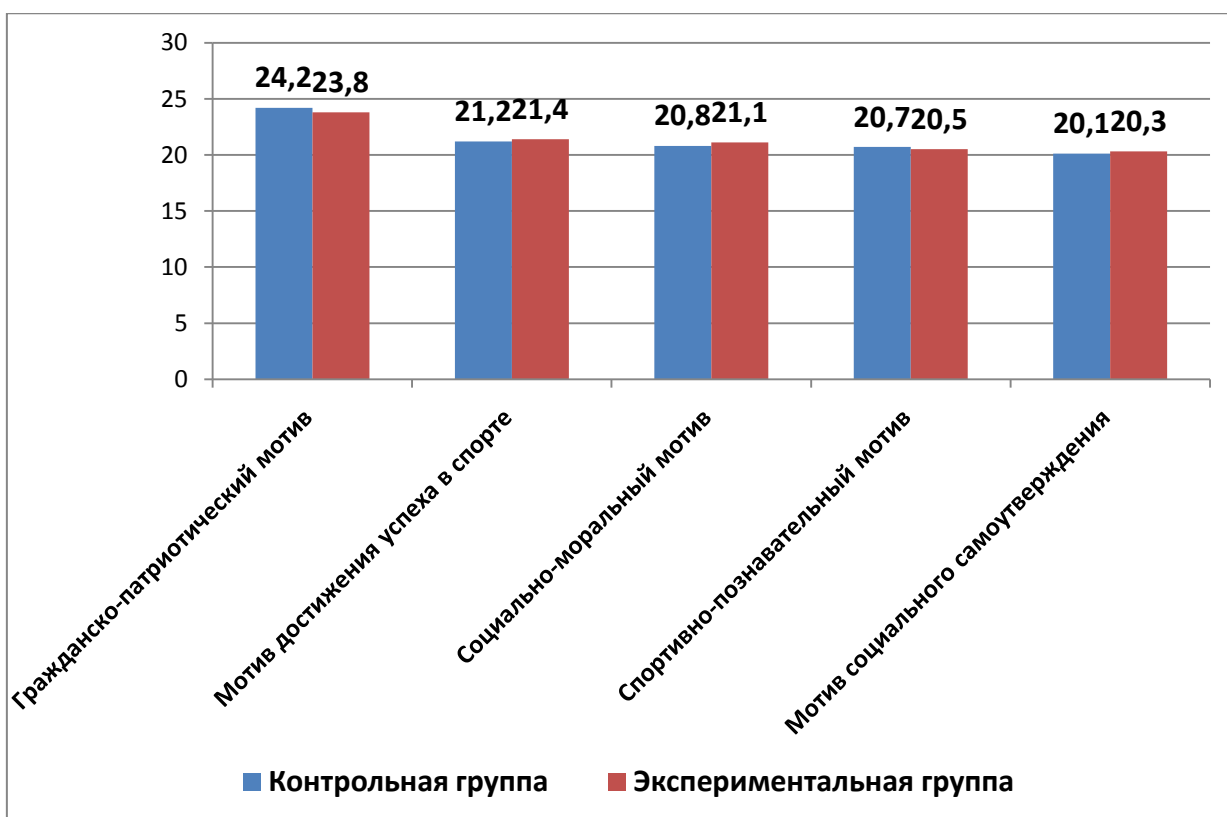


Рисунок 7 – Степень выраженности мотиваций у спортсменов перед проведением педагогического эксперимента

Перед проведением педагогического эксперимента обе группы имеют примерно одинаковый уровень выраженности мотиваций у спортсменов

Таблица 5

Степень выраженности мотиваций у спортсменов контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	10	17	15	13	18	19	15	15	10	22
2	16	26	15	22	23	19	18	15	19	27
3	19	22	17	20	26	23	23	20	25	27
4	16	27	20	25	21	26	24	19	17	21
5	14	24	18	23	22	20	21	25	20	25
6	19	17	25	13	20	18	21	17	13	27
7	18	15	23	19	20	17	22	15	20	25
8	20	18	19	17	19	21	20	18	13	23
9	15	17	16	14	23	14	24	20	22	21
10	13	16	20	15	21	23	19	25	15	22
11	18	20	16	18	19	25	18	22	16	23

12	20	19	16	20	17	20	20	23	19	22
Среднее по шкалам	16.6	20.1	18.6	18.2	20.8	21.2	20.7	18.8	17.6	24.2

После проведения педагогического эксперимента результаты опроса по методике Шаболтас в контрольной группе остались без изменений.

Таблица 6

Степень выраженности мотиваций у спортсменов экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	12	22	17	13	21	21	17	16	12	23
2	16	27	15	22	20	23	19	17	20	25
3	20	24	14	20	26	25	25	21	22	28
4	17	26	21	25	24	26	23	18	19	20
5	14	26	19	23	21	25	20	23	18	24
6	19	21	25	13	20	23	22	18	15	25
7	18	20	25	19	20	25	24	16	21	22
8	14	23	20	17	23	28	21	19	15	21
9	15	17	17	14	21	19	25	22	20	24
10	11	19	25	15	20	27	18	21	17	25
11	18	24	19	18	16	26	16	21	19	21
12	21	25	15	20	19	25	23	20	15	24
Среднее по шкалам	16.9	23.7	18.2	18.2	21.1	25,3	20.5	18.1	17.1	23.8

Проведя повторный опрос в экспериментальной группе, нами были получены следующие результаты. В результате проведения педагогического эксперимента нам удалось изменить степень выраженности мотиваций у спортсменов. У спортсменок экспериментальной группы значительно возрос уровень мотиваций по следующим показателям:

1. Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

2. Мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражается в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи

рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями.

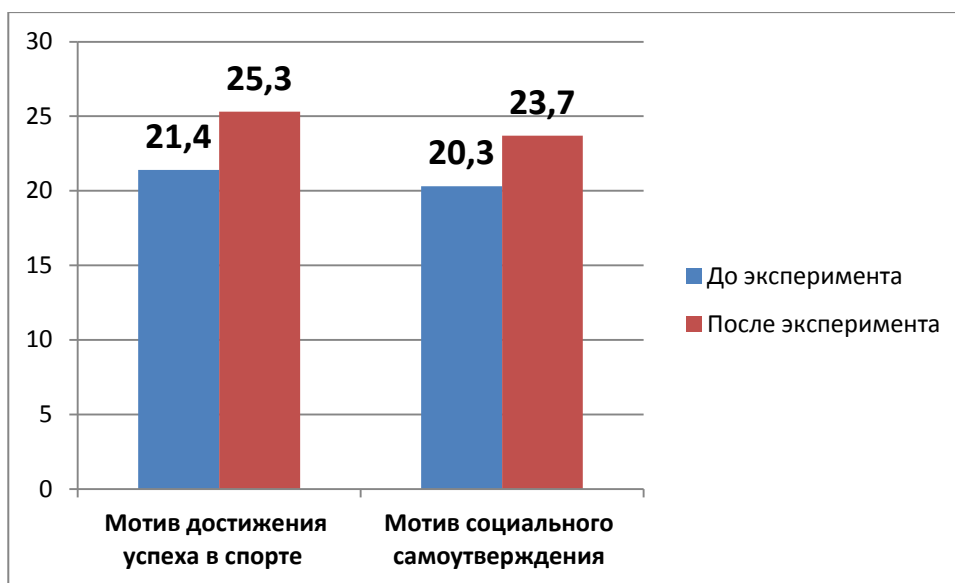


Рисунок 8 – Степень выраженности мотиваций у спортсменов экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Также в ходе проведения педагогического эксперимента мы выявляли у участниц педагогического эксперимента, какие мотивы ими движут в соревновательной деятельности (достижение успеха, избегание неудачи).

Таблица 7

Результаты контрольного тестирования по методике Г.Д.Бабушкина
«Соревновательная мотивация»

Опросник «Соревновательная мотивация»	Контр. группа		Экспер. группа	
	До	После	До	После
Достижение успеха	121	125	120	147
Избегание неудачи	105	105	110	100

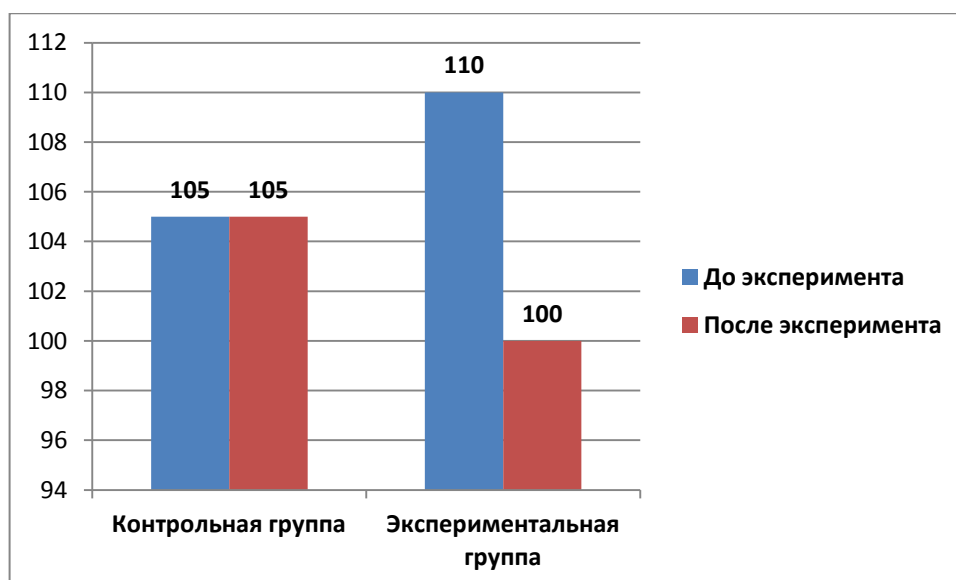


Рисунок 9 – Сравнение показателей «Соревновательная мотивация», направленный на избегание неудачи в контрольной и экспериментальной группах.

В результате проведения педагогического эксперимента нам удалось в экспериментальной группе снизить уровень соревновательной мотивации, направленный на избегание неудачи. В контрольной группе данный показатель остался без изменений.

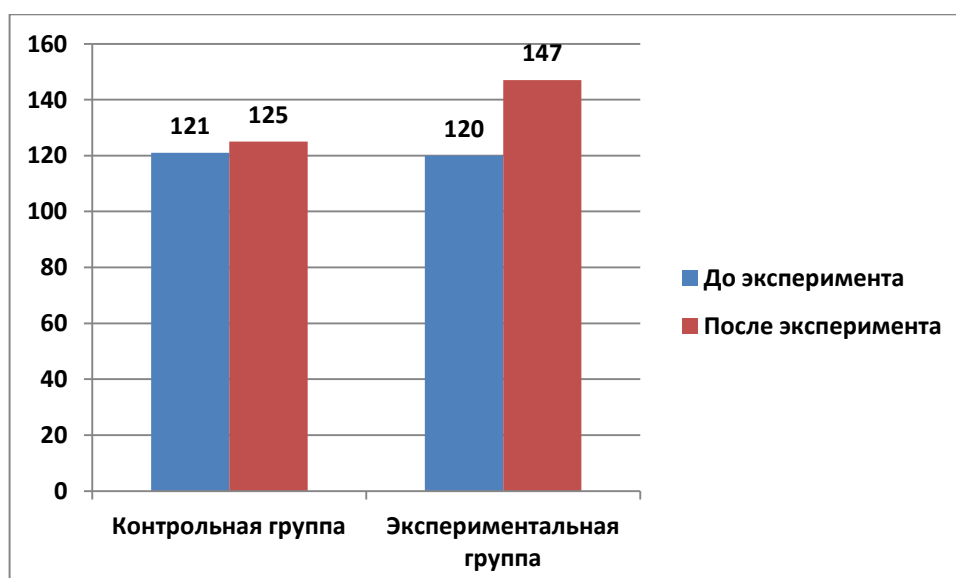


Рисунок 10 – Сравнение показателей «Соревновательная мотивация», направленный на достижение успеха в контрольной и экспериментальной группах.

Также в ходе проведения педагогического эксперимента нам удалось повысить у участниц педагогического эксперимента уровень соревновательной мотивации, направленный на достижение успеха. Перед проведением педагогического эксперимента в результате опроса участницы контрольной группы набрали 121 балл, после проведения педагогического эксперимента этот показатель составил 125 баллов. В экспериментальной группе до проведения педагогического эксперимента участницы набрали 120 баллов, после проведения педагогического эксперимента количество баллов увеличилось и составило 147 баллов.

ВЫВОДЫ

1. Проведя анализ литературных источников нами были установлены возрастные особенности организма девушек 28-32 лет. В данном возрасте происходят неблагоприятные изменения показателей физического развития. Снижаются функциональные возможности организма, понижается уровень двигательной активности и скорость обменных процессов в организме. Значительно понижается уровень мышечной массы и снижается скорость нервной проводимости. Снижается уровень развития основных физических качеств. Процент жировой массы повышается. В данном возрасте наступает медленное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются.

2. В ходе проведения анализа литературных источников нами проанализированы способы организации учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции, при подготовке бегуна на длинные дистанции желательно, чтобы каждый недельный цикл включал в себя четыре вида беговой тренировки: тренировку дистанционную, тренировку на уровне порога, тренировку интервальную и тренировку скоростную. Каждая из этих разновидностей тренировок сопровождается соответствующим, только ей присущим эффектом на организм бегуна. Путем координации и комбинирования данных видов тренировочных нагрузок в рамках общей программы подготовки тренер может отработать хорошо отлаженный, управляемый механизм регуляции результативности спортсмена.

3. Установлены мотивы занятий бегом женщин 28-32 лет. Интерес к занятию бегом, больше всего влияет на выбор этого спорта 58% опрошенных, 70% занимаются для себя. Любовь к спорту и желание достичь высоких результатов – чаще всего является побудительной силой, заставляющей тренироваться дальше (54%).

4. Девушки, занимающиеся бегом на длинные дистанции в возрасте 28-32 лет составляет всего 16 %. Самые популярные виды тренировок горная и длительная тренировки, целью которых является увеличение общей выносливости, специальной выносливости, развитие силовых качеств и отработка техники. Чаще всего тренировки длятся по 2 часа, начало либо вечером в 19.30, либо утром в 9.00.

5. В результате проведения педагогического эксперимента нам удалось изменить степень выраженности мотиваций у спортсменов. У спортсменок экспериментальной группы значительно возрос уровень мотиваций по следующим показателям: мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов; мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражается в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями.

6. Также в ходе проведения педагогического эксперимента нам удалось повысить у участниц педагогического эксперимента уровень соревновательной мотивации, направленный на достижение успеха. В результате проведения педагогического эксперимента нам удалось в экспериментальной группе снизить уровень соревновательной мотивации, направленный на избегание неудачи. В контрольной группе данный показатель остался без изменений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анненков, В.Н. Система физической культуры и спорта Российской Федерации и ее субъектов: монография / В.Н. Анненков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 105с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 104 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоровья, 1987. – 210 с.
4. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студентов вузов / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 331 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 213 с.
7. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – Изд. "Питер", Санкт-Петербург, 2002. – 235 с.
8. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков. – Издательство «Олимпийская литература», 2000. – 503 с.
9. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
10. Гогун, Е.М. Психология физического воспитания и спорта / Е.М. Гогун. – М.: "Академия", 2000. – 135 с.
11. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №1. – С. 75-79.
12. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб.

Заведений / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

13. Завьялов, А.И., Миндиашвили Д.Г. Биопедагогика или спортивная тренировка / А.И. Завьялов. – Красноярск: МП "Полис", 1992. – 61 с.

14. Завьялов, А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов. Дисс ... Докт. пед. наук. - Омск, 1997. - 376 с.

15. Завьялов, А. И. Таблица для измерения систолического объема сердца / А.И. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №8. – С. 62-65.

16. Завьялов, А. И. Экспериментальное обоснование программы по классической борьбе на учебном подготовительном отделении вуза. Дисс ... канд. пед. наук. – М., 1981. – 167 с.

17. Захаров, Е.Н., Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств) / под общей редакцией А. В. Карасев. – М., Лептос, 1994 – 368 с.

18. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 256 с.

19. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания (учебник для пединститутов) / Е.П. Ильин. – М.: "Просвещение", 1987. – 125 с.

20. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – Изд.: РГТТУ Санкт-Петербург, 2000. – 218 с.

21. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) / Е.П. Ильин. – М.: "Просвещение", 1980. – 210 с.

22. Карелин, А.А. Психологические тесты / А.А. Карелин. - Изд. "Владос", 2002. – 235 с.

23. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 210 с.

24. Коц, Я.М. Физиологические основы выносливости// Спортивная физиология/Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
25. Лалаян, А.А. Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и тренера / А.А. Лалаян. – Ереван, 1975. – 195 с.
26. Лях, В.И. Циклические упражнения в развитии координационных способностей младших школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1990. – №9. – С.20.
27. Еремушкин, М. Постизометрическая релаксация мышц. Мягкие мануальные техники / М. Еремушкин // Наука и техника. – 2014. – С. 288.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта. Ч.1. Общие аспекты теории спорта. М., 1992. – 83 с.; Ч.2. Избранные проблемы теории спорта и построения спортивной тренировки. - М., 1992. – 78 с.; Ч.3. Избранные аспекты методики построения спортивной тренировки. – М., 1992. – 61 с.
29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л.П. Матвеев. - Изд. 4-е, стер. - СПб.: Лань: Омега-Л, 2004. – 159 с.
30. Медведев, И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно – методическое пособие / И.А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2000. – 124 с.
31. Миндиашвили, Д.Г. Управление процессом формирования спортивного мастерства квалифицированных борцов (теория и практика). Автореферат на соискание ученой степени доктора педагогических наук. СПб, 1996.
32. Миндиашвили, Д.Г., Завьялов А.И. Учебник тренера по борьбе / Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск: Издательство КГПУ.1995. 213с: ил.
33. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
34. Невский, А.А. Большая энциклопедия фитнеса / А.А. Невский. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2006. – 600 с.

35. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 213 с.
36. Обухова, Л.Ф. Детская психология / Л.Ф. Обухова. — М., 1995.
37. Овсянников, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Овсянникова. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 256 с.
38. Основы математической статистики: учебное пособие для институтов физической культуры/ Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
39. Основы теории и методики физической культуры / Под общ. Ред. А.А. Гужаловского: учеб. Для техникумов физической культуры. – М., 1986.
40. Психология (учебник для ИФК под общей редакцией Мельникова В.М.). – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 250 с.
41. Пшенникова, М.Г. Адаптация к физической нагрузке / М.Г. Пшенникова // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – 311 с.
42. Римская, Р. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Р. Римская. – М.: Изд. "Аст-пресс", 1999. – 145 с.
43. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учебник для студ. образоват. учреждений сред. проф. Образования / М.Р. Сапин, В.И.Сивоглазов.-6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 384 с.
44. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.М. Смирнов. – М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. –608 с.
45. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков. – М.: Советский спорт, 1998. – 619 с.
46. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология спорта / А.С. Солодков. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
47. Стресс и тревога в спорте (международный сборник научных статей). – М.: Физкультура и спорт, 1983.

48. Теория и методики физического воспитания: (Для пед. ин – тов по спец. 0303 «Физ. Культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.); Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 286 с.
49. Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. Лисицкой Т.С. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 342 с.
50. Хасин, Л.А. Тест для определения уровня физической подготовленности учащихся (7-17 лет) / Л.А. Хасин. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 74 с.
51. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
52. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 485 с.
53. Шадрин, В.М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В.М. Шадрин. – Казань, 1978. – 315 с.
54. Янда, Ф. Функциональная диагностика мышц при разминке / Ф. Янда. – Штутгарт, 1993.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж,

б) Достичь, хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели,

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во

время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил. поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад, в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во

время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы, добиваясь поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет, меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать до поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Достичь хорошие результаты в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во

время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, поэтому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать как правильно тренироваться.

Бланк для ответов Ф.И.О.

Возраст_

Вид спорта

Разряд

Стаж занятий спортом

Обработка результатов: Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим «немного» 1 балл, "достаточно" 2 балла, "значительно" 3 балла, За ответ "не знаю" баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

- мотиву ЭУ соответствуют пункты (п.п.) опросника: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31 а, 36б, 40а, 45а;
- мотиву СС соответствуют п.п.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;
- мотиву ФС соответствуют п.п.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;
- мотиву СЭ соответствуют п.п.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- мотиву СМ соответствуют п.п.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- мотиву ДУ соответствуют п.п.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- мотиву СП соответствуют п.п.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- мотиву РВ соответствуют п.п.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39, 43а;
- мотиву ПД соответствуют п.п.: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- мотиву ГП соответствуют п.п.: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Методика «Соревновательная и тренировочная мотивация» Г.Д. Бабушкиным.

Цель данной методики - выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида мотивации: «Мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избежание неудачи». В случае преобладания в структуре спортивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избежание неудачи», результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности - его психофизиологическими особенностями.

Преобладание мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности снижает результативность спортсмена. В случае наличия у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание мотивации на достижение успеха. При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена. Для выявления соревновательной мотивации предлагается опросник. Опросник соревновательной мотивации

Инструкция: Вам предлагается опросник, отражающий содержание мотивации соревновательной деятельности.

Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степени соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.
2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».
3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.

4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т.п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.

5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.

6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.

7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.

8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.

9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т.п.

10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.

11. Выполняя действие, я почти всегда уверен в точности его выполнения.

12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.

13. Спорт, он тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти. 15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и бывает из-за этого, часто спотыкаюсь.

16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.

17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.

18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.

19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

20. В случаях неудачного выступления на соревнованиях, я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления. Ключ к опроснику:

Подсчитайте количество ответов «да» в нечетных и четных утверждениях в отдельности. Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные - «на избегание неудачи».

Таблица 8

Результаты бега на 21,1 км. В контрольной и экспериментальной группе до и после проведения педагогического эксперимента

№ уч.	Контрольная группа		№ уч.	Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента		До эксперимента	После эксперимента
1	1,42	1,41	1	1,42	1,41
2	1,43	1,41	2	1,49	1,48
3	1,57	1,54	3	1,56	1,55
4	1,59	1,55	4	2,05	2,05
5	2,10	2,08	5	2,14	2,12
6	2,15	2,09	6	2,15	2,12
7	2,20	2,17	7	2,13	2,12
8	2,20	2,19	8	2,17	2,15
9	2,20	2,20	9	2,18	2,16
10	2,22	2,21	10	2,23	2,20
11	2,25	2,23	11	2,22	2,21
12	2,27	2,24	12	2,32	2,32
Ср.	2,05±0,26	2,03±0,25	Ср.	2,05±0,27	2,03±0,27
t	0,212		T	0,234	
p	Не дост.		P	Не дост.	

Таблица 9

Обстоятельства, побуждающие респондентов заниматься бегом

Обстоятельство	1	2	3	4	5
По совету врача	10%	12%	48%	16%	14%
Потому что это красивый вид спорта	4%	14%	54%	18%	10%
Чтобы иметь больше друзей и товарищей	16%	16%	22%	36%	20%
Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение	10%	14%	36%	22%	18%
Желание развить подвижность и координацию	8%	8%	20%	26%	38%
С целью поддерживать хорошее самочувствие	10%	8%	26%	34%	22%
Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других	12%	14%	28%	30%	16%
Желание иметь красивую и стройную фигуру	6%	10%	26%	28%	30%
Желание быть в каком-нибудь коллективе	22%	18%	30%	14%	16%
Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов	10%	8%	26%	26%	30%
От нечего делать (много свободного времени)	38%	10%	2%	0%	0%
Желание стать мастером спорта	22%	26%	16%	16%	20%
Желание развить выносливость	4%	4%	22%	30%	40%
Желание развить скоростные качества	8%	16%	16%	28%	32%
Желание воспитать силу воли	0%	8%	20%	28%	44%
Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки	30%	16%	20%	16%	18%
Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта	98%	0%	0%	0%	2%

Таблица 10

Степень выраженности мотиваций у спортсменов контрольной группы до проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	10	17	15	13	18	19	15	15	10	22
2	16	26	15	22	23	19	18	15	19	27
3	19	22	17	20	26	23	23	20	25	27
4	16	27	20	25	21	26	24	19	17	21
5	14	24	18	23	22	20	21	25	20	25
6	19	17	25	13	20	18	21	17	13	27
7	18	15	23	19	20	17	22	15	20	25
8	20	18	19	17	19	21	20	18	13	23
9	15	17	16	14	23	14	24	20	22	21
10	13	16	20	15	21	23	19	25	15	22
11	18	20	16	18	19	25	18	22	16	23
12	20	19	16	20	17	20	20	23	19	22
Среднее по шкалам	16.6	20.1	18.6	18.2	20.8	21.2	20.7	18.8	17.6	24.2

Таблица 11

Степень выраженности мотиваций у спортсменов экспериментальной группы до проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	12	19	17	13	21	21	17	16	12	23
2	16	27	15	22	20	20	19	17	20	25
3	20	20	14	20	26	25	25	21	22	28
4	17	25	21	25	24	23	23	18	19	20
5	14	26	19	23	21	21	20	23	18	24
6	19	18	25	13	20	17	22	18	15	25
7	18	15	25	19	20	18	24	16	21	22
8	14	19	20	17	23	24	21	19	15	21
9	15	17	17	14	21	16	25	22	20	24
10	11	17	25	15	20	20	18	21	17	25
11	18	18	19	18	16	21	16	21	19	21
12	21	25	15	20	19	22	23	20	15	24
Среднее по шкалам	16.9	20.3	18.2	18.2	21.1	21.4	20.5	18.1	17.1	23.8

Таблица 12

Степень выраженности мотиваций у спортсменов контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	10	17	15	13	18	19	15	15	10	22
2	16	26	15	22	23	19	18	15	19	27
3	19	22	17	20	26	23	23	20	25	27
4	16	27	20	25	21	26	24	19	17	21
5	14	24	18	23	22	20	21	25	20	25
6	19	17	25	13	20	18	21	17	13	27
7	18	15	23	19	20	17	22	15	20	25
8	20	18	19	17	19	21	20	18	13	23
9	15	17	16	14	23	14	24	20	22	21
10	13	16	20	15	21	23	19	25	15	22
11	18	20	16	18	19	25	18	22	16	23
12	20	19	16	20	17	20	20	23	19	22
Среднее по шкалам	16.6	20.1	18.6	18.2	20.8	21.2	20.7	18.8	17.6	24.2

Таблица 13

Степень выраженности мотиваций у спортсменов экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

№ испытуемого	Мотивы-категории									
	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1	12	22	17	13	21	21	17	16	12	23
2	16	27	15	22	20	23	19	17	20	25
3	20	24	14	20	26	25	25	21	22	28
4	17	26	21	25	24	26	23	18	19	20
5	14	26	19	23	21	25	20	23	18	24
6	19	21	25	13	20	23	22	18	15	25
7	18	20	25	19	20	25	24	16	21	22
8	14	23	20	17	23	28	21	19	15	21
9	15	17	17	14	21	19	25	22	20	24
10	11	19	25	15	20	27	18	21	17	25
11	18	24	19	18	16	26	16	21	19	21
12	21	25	15	20	19	25	23	20	15	24
Среднее по шкалам	16.9	23.7	18.2	18.2	21.1	25,3	20.5	18.1	17.1	23.8

Таблица 14

Результаты контрольного тестирования по методике Г.Д.Бабушкина
«Соревновательная мотивация»

Опросник «Соревновательная мотивация»	Контр. группа		Экспер. группа	
	До	После	До	После
Достижение успеха	121	125	120	147
Избегание неудачи	105	105	110	100