

5. Dmitrienkova L.P. *Sravnitel'naya kharakteristika motivov dostizheniya v razlichnykh vidakh sporta: Psikhologicheskie aspekty podgotovki sportsmenov* [Comparative characteristic motifs achievements in various sports: Psychological aspects of training athletes]. Smolensk: Knowledge, 1980, 298p.
6. Il'in E.P. *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg, 2000, pp. 415-476.
7. Markova A.K. *Formirovanie interesa k ucheniyu u uchashchikhsya* [Formation of interest to teaching students]. Moscow: Education, 2000, 175p.
8. Petrov Yu.N. *Model' nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya* [Model of continuing professional education]. N. Novgorod: Publ. IQ, 1994, 351p.
9. Petrov Yu.N. *Dual'naya sistema inzhenerno-pedagogicheskogo obrazovaniya – innovatsionnaya model' sovremennogo professional'nogo obrazovaniya* [Dual system engineering and teacher education – an innovative model of a modern vocational education]. N. Novgorod: Publ. VGIPU, 2009, 280p.
10. Sal'nikov V.A. *Sportivnaya deyatel'nost' i sposobnosti* [Sports and abilities] *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. Moscow: 2001, № 10, pp. 24-26.
11. Kholodov Zh.K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uch. zavedeniy* [Theory and methods of physical education and sport: a textbook for students of higher uch. institutions]. Moscow: Publ. center Academy, 2000, 480p.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

К.Е. КЛЫЧКОВ, *каф. педагогики и психологии МГУЛ,*

Ю.Н. ПЕТРОВ, *проф. каф. педагогики и психологии МГУЛ, д-р пед. наук,*

Н.Ю. ЧЕРНОВА, *доц. Нижегородского ГПУ им. К. Минина, канд. пед. наук*

klychkov@mgul.ac.ru, petrov.43@mail.ru, nujch@mail.ru

ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет леса»,
141005, Московская обл., г. Мытищи-5, ул. 1-я Институтская, д. 1,

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»

Гимнастика оздоровительно-развивающей направленности служит развитию и укреплению здоровья в целом. В материале данной статьи отражено предназначение ее для самых разных категорий здоровых или практически здоровых людей. Оздоровительно-развивающая гимнастика рассматривается как развивающее и восстанавливающее средство физического воспитания, а также как средство активного отдыха, эффективно стимулирующее стремление к самовыражению через красоту тела. В статье проведен исторический экскурс по условиям развития атлетической гимнастики с IV века до нашей эры и зарождения ее в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки до последующего перерастания атлетической гимнастики в массово-оздоровительное и спортивное направления. Рассмотрение наиболее популярных четырех видов атлетизма позволило нам раскрыть сущность шести групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения, позволяющих раскрыть также существование различных классификаций тренажеров. Так как атлетическая гимнастика базируется на методике силовой тренировки, нам важно выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки с раскрытием ее основных положений. Мы рассматриваем атлетическую гимнастику как имеющую различный характер (комплексного типа, тренажерного типа, узкой направленности). Для решения первоочередной задачи достижения необходимого результата требуется полная самоорганизация с решающей ролью мотивации. Мы рассматриваем значение мотивации, состоящей из двух частей – деятельности и направленности, а также существующие разновидности мотивации. Мотивация является основой всех спортивных усилий и достижений, поэтому мы рассматриваем возможные аспекты мотивации обучающихся к спортивной деятельности, так как блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, атлетическая гимнастика, виды атлетизма, группы гимнастических упражнений, функциональность тренажеров, потребность, мотив, цель.

Атлетическая гимнастика представляет собой традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, который сочетает в себе силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием тела и укреплением здоровья в целом. Предназначена она для людей практически здоровых, поскольку исполь-

зуемые упражнения связаны с достаточно значительными мышечными напряжениями и нагрузкой, поэтому атлетическую гимнастику предполагается рассматривать, в первую очередь, как средство физического воспитания, а во вторую — как средство восстанавливающее, удовлетворяющее стремление людей стать сильнее, иметь красивую и рельефную

мускулатуру, расширить двигательный опыт, воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, являться средством активного отдыха.

Свое начало атлетическая гимнастика берет еще в древнем мире, и как систему упражнений с отягощениями еще в IV в. до нашей эры ее относили к естественным движениям. В соревнованиях данного периода принимали участие атлеты, которые могли поднять достаточно массивный груз, лежащий на главной площади Афин. Ещё древние римляне разработали специальные упражнения с различными предметами для развития мускулатуры и силы в сочетании их с гимнастическими и акробатическими элементами [3, 8, 9].

Появление атлетической гимнастики в России как системы упражнений для укрепления здоровья, исправления осанки и недостатков телосложения связано с именем врача Краевого В.М. В 1885 г. в Петербурге В.М. Краевым был организован кружок любителей атлетики, работа которого строилась на принципах сочетания естественных движений со специально подобранными упражнениями для всего тела и использованием закаливающих процедур.

В годы после революции атлетическая гимнастика оставалась важным средством физической культуры, поэтому один из самых знаменитых деятелей спортивной науки профессор И.М. Черкизов-Сераини отмечал: «Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Разнообразные упражнения и возможность тонкого дозирования нагрузок делает это важное средство оздоровления доступным людям любого возраста. Эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее непосредственно к искусству». Знаменитый исследователь русского языка В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» записал: «Атлет – здоровяк, силач, богатырь...», что предопределило направленность занятий атлетической гимнастикой: в первую очередь должным образом необходимо решать задачи по обеспечению

и укреплению здоровья, а уже потом – силе и телосложению.

В нашей стране ввиду множества методических перегибов отмечалось одностороннее отношение к силовой сфере занимающихся, определенное нездоровое восприятие гипертрофированных мышц, а также пропагандирование и политизирование силовых упражнений как чуждых проводников идеологий. Лишь в 1968 г. на Всесоюзной научной конференции атлетическая гимнастика была официально признана одним из общеразвивающих и самостоятельных видов, имеющих благородные цели и решающих целый круг жизненно важных задач, а высокая значимость атлетической гимнастики проверена временем, хотя постоянно в ней происходит проникновение друг в друга оздоровительных и спортивных мотивов.

Сегодня в России в атлетической гимнастике можно условно выделить два направления: спортивное и массово-оздоровительное, каждое из которых имеет характерные особенности и черты [2, 3, 9]. Специфика целей различных силовых тренировок подразумевает и наличие разнообразных форм занятий, систем и школ силового совершенствования. В связи с этим определяют границы отдельных форм занятий силовыми упражнениями, дают им соответствующее определение и место в системе физического воспитания. В настоящее время наибольшую популярность имеют бодибилдинг, культуризм, пауэрлифтинг и армрестлинг.

Бодибилдинг представляет собой систему силовых упражнений, направленных на увеличение мышечных объемов и силы, формирование рельефной мускулатуры, построение гармонично развитой фигуры.

Культуризм является тождественным бодибилдингу, т.к. в нем используются те же принципы и правила. Возможно культуризм был первым этапом в развитии бодибилдинга.

Пауэрлифтинг – вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – приседаниях со штангой, жиму

штанги лежа и становой тяге, т.е. «силовом троеборье».

Армрестлинг – силовое единоборство на руках, которое проводится методом «кто кого перетянет» в конкретной статической позе, хватом свободной рукой за специальную рукоятку.

Для перечисленных четырех видов своего рода атлетизма крайне важное значение имеет специфическая спортивная техника движений, которой атлеты посвящают особое внимание. Несмотря на своеобразие показанных выше форм силовой тренировки, их объединяет наличие узкоспециализированных задач, локальная направленность силовых упражнений, ограниченность общего физического и функционального воздействия, а также потенциальная травмоопасность.

При всей популярности и значимости занятий всеми видами силовых упражнений, необходимо заметить, что атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как общего характера в целом на организм, так и локального на группу мышц, а поэтому и эффект занятий может быть поддерживающим, тонизирующим или развивающим. Но при этом сохраняются основные принципы и методы организации занятий как при составлении отдельного комплекса, при планировании конкретной тренировки, так и при организации системы занятий атлетической гимнастикой [3, 4].

В атлетической гимнастике, в основе которой лежит метод силовой тренировки, кроме того, используется арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении главных принципов и методов занятий традиционной гимнастикой в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть локальным или глобальным, где оно захватывает практически все группы

мышц, тонизирующим или развивающим; при этом могут избирательно развиваться три силовых качества: медленная сила, взрывная или быстрая и статическая, а также производные от них виды силовой выносливости. Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека [10, 11]. (22.8%)

Существуют различные классификации тренажеров: по назначению; по структуре; по принципу действий; по форме обучения; по логике работы. Тренажеры могут эффективно использоваться в оздоровительных целях, обеспечивая ряд преимуществ перед традиционными средствами: строгую дозировку нагрузки, направленность тренировки определённых групп мышц, а также широко применяться в период восстановительного лечения в лечебной практике.

Как правило, в атлетической гимнастике применяют так называемые тренажеры «блочного типа», позволяющие регулировать нагрузку и включать в работу поочередно различные группы мышц, принимая различные положения. Любой тренажер должен удовлетворять следующим требованиям: при минимальных габаритах конструкции должна быть возможность использования возможно большего числа рабочих поз. Упражнения на тренажерах следует начинать с мелких групп мышц, постепенно переходя к крупным мышечным образованиям, темп выполнения – средний, резкие движения исключаются.

Для обеспечения должного эффекта силовой тренировки в атлетической гимнастике используется вспомогательная группа упражнений. Она включает все средства основной гимнастики, направленные на растягивание и расслабление, а также на развитие «сопутствующих» физических качеств, а при необходимости – переключение на более легкую работу, активный отдых. Так как атлетическая гимнастика базируется на методике силовой тренировки, а развитие

силы – это, прежде всего, функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то важно выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки и следует знать ее основные положения. В атлетической гимнастике принято выделять несколько форм проявления силы: максимальную произвольную силу, взрывную силу и силовую выносливость. Наиболее значимыми в атлетической гимнастике признаны мышечная масса и способность к длительному усилию, на развитие которых и направлены упражнения.

Методика атлетической гимнастики и выбор режимов силовой тренировки определяются следующими закономерностями [9, 11]:

- одиночные или повторные воздействия на организм занимающегося определяют характер следовых процессов;
- возможная адаптация к повторяющемуся воздействию рассматривается как нежелательное явление;
- пороговые величины по напряженности и продолжительности воздействий требуют выбора максимальных и минимальных границ нагрузки;
- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия;
- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия;
- в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением;
- важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей;
- как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма.

Широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возмож-

ности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют в рамках атлетической гимнастики помимо общих задач гармоничного физического развития и силового совершенствования решать множество частных задач: коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы или другого ее проявления, развитие силы с прикладной направленностью и другие, а типичными формами организации занимающихся атлетической гимнастикой являются: групповые занятия, индивидуальные уроки, круговая тренировка, игры, конкурсы и другие формы соперничества.

Занятие атлетической гимнастики при сохранении общепринятой структуры может иметь различный характер: «комплексного типа»; «тренажерного типа»; «узкой направленности».

Для успешных занятий атлетической гимнастикой, прежде всего, необходимо определить для себя цель, что является первостепенной задачей для достижения необходимого результата, это требует полной самоорганизации, и решающую роль в этом определяет мотивация. Мотивация – одна из движущих сил человеческого поведения наряду с миссией, разумным пониманием, волей, эмоциями, страхами и автоматизмами, это побуждение к деятельности совокупностью различных мотивов, создание конкретного состояния личности, которое определяет, насколько активно и с какой направленностью человек действует в определенной ситуации, а также один из способов влияния на себя или других. Мотив (или побуждение) – это понятие, которое используется для объяснения индивидуальных различий в деятельности, осуществляемой в идентичных, тождественных условиях. Мотив – это повод, причина, необходимость действовать, побуждение к чему-либо [1, 5, 10]. Мотивация родственна понятию «отношение», которое также активизирует и направляет поведение человека. Мотивация состоит из двух частей – деятельности и направленности. Разница между мотивацией и отношением заключа-

ется в том, что мотивация связана с определенной ситуацией, а отношение имеет более устойчивый характер и оказывает длительное воздействие. Разновидностей мотивации много. Мотивация других людей отличается от мотивации самого себя, от самомотивации, она создается следующими основными путями: через побуждение, через заставление и с помощью организации ситуации. Мотивация бывает позитивная и негативная, мотивация «к» и мотивация «от», внешняя и внутренняя, извне и изнутри, реактивная и проактивная, в мягком и жестком стиле. Мотивации сопутствует определенное психофизическое напряжение, т. е. состояние возбуждения, прилив или упадок сил [5, 8].

В управлении мотивацией необходимо учитывать личностные особенности. Люди часто жалуются на то, что не могут себя поднять, не могут себя заставить делать даже то, что нужно, жалуются на нехватку жизненной энергии и спрашивают: «Где мне найти мотивацию?». Недостатком мотивации обычно мучаются те, кто живет чувствами (ощущениями) и не часто включает голову (ум). Важно, что обычно они не следят за телом, их тело становится вялым, сутулым, несобранным. На фоне таких тоскливых глаз и сутулых плеч любые интеллектуальные построения, сознательные речевые внушения либо чтение умных книг идет впустую: сознательные установки ломаются перед силой бессознательных (телесных) установок. Что делать? Сказать себе: «Займись своим телом» и «Включи свою голову». После чего поправить тело, расправить плечи, сделать собранными глаза – и заняться делом под присмотром головы. Все получится! Решением может быть когда-то переход в режим миссии, когда-то – наработка нужных привычек. Когда-то нужно убрать внутренние блоки, месть и жалость, а когда-то нужно просто отдохнуть. Процессы мотивации могут иметь различную направленность – достичь или избежать поставленной цели, осуществить деятельность или воздержаться от нее, что сопровождается переживаниями, положительными или отрицательными эмоциями.

Мотивация является основой всех спортивных достижений и усилий. Без желания улучшить свои спортивные результаты все другие психологические факторы не имеют смысла. Для того чтобы стать лучшим спортсменом, необходимо иметь мотивацию, чтобы сделать все необходимое для достижения результата. Мотивация – это способность инициировать и продолжить выполнение задачи. Для достижения результатов нужно хотеть начать тренировки и быть готовым продолжать работать до достижения цели. Мотивация влияет на все, что определяет ваши спортивные результаты: физическую, техническую и тактическую, психологическую подготовку и общий образ жизни, включая сон, питание, учебу и работу, личные отношения [8, 11].

Из анализа литературных источников, посвященных комплексу мотивов в спорте, следует, что особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая обучающегося заниматься спортом [1, 2, 4–6, 8]. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Однако следует отметить, что недостаточная разработанность проблемы мотивации наложила отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов, а также процессов их формирования, поэтому существуют различные физиологические и психолого-педагогические подходы к становлению мотивации у спортсменов.

Библиографический список

1. Бахтигулова, Л.Б. Психолого-педагогическая мастерская как инновационная форма обучения / Л.Б. Бахтигулова // Вестник МГУЛ – Лесной вестник, 2013. – № 5(97) – С. 169–172.
2. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Ф и С, 1978. – 134 с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика. Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. – М., 2001. – 158 с.
4. Лукьянова, М.А. Учебная мотивация как показатель качества образования / М.А. Лукьянова // Народное образование. – М., 2001. – № 8. – С. 41–46.
5. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения. / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Педагогика, 1983. – 252 с.
6. Петров, Ю.Н. Модель непрерывного профессионального образования. Монография / Ю.Н. Петров. – Н. Новгород: Ай-Кью, 1994. – 351 с.

7. Петров, Ю.Н. Дуальная система инженерно-педагогического образования – инновационная модель современного профессионального образования. Монография / Ю.Н. Петров. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2009. – 280 с.
8. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Наука, 1984. – 198 с.
9. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики / В.И. Филиппович. – М.: Просвещение, 2001. – 226 с.
10. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.
11. Чаркова М.Н. Влияние мотивации на когнитивное развитие личности / М.Н. Чаркова. – М.: Профессиональное образование, 2002. – № 12. – С. 71–79.

SOME ASPECTS OF THE MOTIVATION OF STUDENTS TO SPORTS ACTIVITIES ATHLETIC GYMNASTICS

Klychkov K.E., gr. MSFU; **Petrov Y.N.**, Prof. MSFU, Dr. (Pedagogical); **Chernova N.Y.**, Assoc. Prof. Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Ph.D (Pedagogical)

klychkov@mgul.ac.ru, petrov.43@mail.ru, nujch@mail.ru

Moscow State Forest University (MSFU), 1st Institutskaya st., 1, 141005, Mytitschi, Moscow reg., Russia
Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, 603005, Ul'yanova, 53, Nizhniy Novgorod, Russia

The recreational and developmental focus of gymnastics is the development and strengthening of health as a whole. The material in this article reflects its purpose for various categories of people, but healthy, so recreational and developmental gymnastics is seen as a means of developing physical education to recover, as well as a means of leisure, effectively stimulating the desire for self-expression through the beauty of the body. The article gives a historical review on the conditions of athletic gymnastics from the IV century BC and its appearance in Russia as a system of exercises with weights for health promotion, correct deficiencies and body posture and then its escalation into a mass of athletic gymnastics and sports and directions. Consideration of the four most popular types of athleticism allowed us to reveal the essence of the six groups of gymnastic exercises, differing nature and conditions of execution can reveal the existence of different classifications of simulators. Since athletic gymnastics is based on the method of strength training, it is important to highlight some general regularities of strength training with the disclosure of its main provisions. We consider athletic gymnastics as having various types (a complex type, such as gym, narrow focus). Solving the primary task to achieve the desired result, you need a full self-organization of the decisive role that is defined in this case as motivation. We consider the importance of motivation, consisting of two parts – the activities and direction, as well as the existing varieties of motivation. Motivation is the basis of all the gains and achievements of sports, so we consider the possible aspects of motivating students to the sports activities as well as a block form of motivation: needs, motives and goals of sports activity.

Keywords: sports activities, athletic gymnastics, athletics species, groups of gymnastic exercises, functionality simulators, need, motive, purpose.

References

1. Bakhtigulova L.B. *Psikhologo-pedagogicheskaya masterskaya, kak innovatsionnaya forma obucheniya* [Psycho-pedagogical workshop as an innovative form of education]. Moscow: Publ. MGUL Scientific Information. Journal № 5 (97), 2013, pp. 169-172.
2. Vyatkin B.A. *Rol' temperamenta v sportivnoy deyatel'nosti* [The role of temperament in sporting activities]. Moscow: Physical Culture and Sports, 1978, 134 p.
3. Zhuravin M.L., Men'shikova N.K. *Gimnastika* [Gymnastics]. Moscow, 2001, 158 p.
4. Luk'yanova M.A. *Uchebnaya motivatsiya kak pokazatel' kachestva obrazovaniya* [Learning motivation as an indicator of the quality of education]. Moscow: National education, 2001, № 8, pp. 41-46.
5. Markova A.K. *Formirovanie motivatsii ucheniya* [Formation of learning motivation]. Moscow: Pedagogy, 1983, 252 p.
6. Petrov Yu.N. *Model' nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya* [Model of continuing professional education]. N. Novgorod: Publ. IQ, 1994, 351 p.
7. Petrov Yu.N. *Dual'naya sistema inzhenerno-pedagogicheskogo obrazovaniya – innovatsionnaya model' sovremennogo professional'nogo obrazovaniya* [Dual system engineering and teacher education – an innovative model of a modern vocational education]. N. Novgorod: Publ. VGIPU, 2009, 280 p.
8. Piloyan R.A. *Motivatsiya sportivnoy deyatel'nosti* [Motivation sports activities]. Moscow: Science, 1984, 198 p.
9. Fillipovich V.I. *Teoriya i metodika gimnastiki* [Theory and methodology of gymnastics]. Moscow: Education, 2001, 226 p.
10. Khekkhaugen Kh. *Psikhologiya motivatsii dostizheniya* [Psychology of achievement motivation]. St. Petersburg: Speech, 2001, 240 p.
11. Charkova M.N. *Vliyaniye motivatsii na kognitivnoye razvitiye lichnosti* [Motivations influence the cognitive development of individuals]. Moscow: Professional education, 2002, № 12, pp. 71-79.