

**Колосова Александра Леонидовна**

студентка

**Фендель Татьяна Владимировна**

канд. пед. наук, проректор по учебной работе

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная

академия физической культуры и спорта»

г. Чайковский, Пермский край

## **ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ**

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

#### **НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА**

*Аннотация:* в преамбуле Концепции подготовки спортивного резерва приводятся данные, что каждый второй ребенок уходит из спорта уже при переходе с этапа начальной спортивной подготовки на тренировочный этап спортивной подготовки. Цель исследования – оценка эффективности методики физической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина этапе средствами физкультурно-оздоровительных технологий. В исследовании приняли участие 84 юных прыгуна на лыжах с трамплина (КГ – 42; ЭГ – 42). Основу нашей методики составили средства таких оздоровительно физкультурных технологий, как игровой стретчинг, фитбол-аэробика, стэп-аэробика, сорси. В ходе исследования были получены данные, свидетельствующие, что применение физкультурно-оздоровительных тренировок повышает мотивацию к занятиям спортом. Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о необходимости оценки мотивации спортсменов и включения физкультурно-оздоровительных технологий уже на ранних этапах спортивной подготовки.

*Ключевые слова:* физкультурно-оздоровительные технологии, сорси, фитбол-аэробика, стэп-аэробика, игровой стретчинг, мотивация, прыжки на лыжах с трамплина.

*Введение.* В преамбуле Концепции подготовки спортивного резерва приводятся данные, что каждый второй ребенок уходит из спорта уже при переходе с этапа начальной подготовки на тренировочный.

Российские исследователи, такие как А.И. Шимонин, Н.В. Косачёва, Д.В. Ярошенко, считают, что эту ситуацию можно изменить, если в тренировочном процессе юных спортсменов использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий [3–5].

В своих исследованиях они доказали, что применение таких средств не только способствует росту физической подготовленности юных спортсменов, но и формированию устойчивой внутренней мотивации к занятиям спортом и, как следствие, сохранению желания заниматься спортом.

*Цель исследования* – оценка эффективности методики физической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина этапами средствами физкультурно-оздоровительных технологий.

*Объект исследования* – процесс общей физической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина.

*Предмет исследования* – методика мотивации юных прыгунов на лыжах с трамплина средствами физкультурно-оздоровительных технологий.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) призваны удовлетворить потребность детей в физической активности, повысить интерес к занятиям физическими упражнениями, приобщить их к здоровому образу жизни. Фитнесс-программы общедоступны, высокоэффективны и эмоциональны. Доступность направлений ФОТ для детей определяется, прежде всего, тем, что их содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для большинства занятий не требуется специального оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степ-платформах, фитболах) [1].

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, его танцевальной и игровой направленностью, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнеров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отра-

ботанные движения, что также оживляет занятия фитнесом и повышает интерес к нему. На его занятиях предоставляются большие возможности для проявления индивидуальности, самобытности каждого человека заниматься в соответствии со своими потребностями и интересами. Это обуславливается также и добровольностью участия, свободой выбора его направлений, доступностью для самого широкого круга занимающихся (независимо от пола, возраста, состояния здоровья) и современным взглядом на традиционную физкультуру.

На основе анализа научно-методической литературы нами были выбраны те направления физкультурно-оздоровительных технологий и их средства, которые развивают физические качества, определяющие результативность в прыжках на лыжах с трамплина, согласно федеральному стандарту спортивной подготовки [1].

Таблица 1

Направления физкультурно-оздоровительных технологий,  
используемых в методике

<i>Физические качества</i>	<i>Направления ФОТ</i>	<i>Характеристика</i>
Быстрота, координация	Сорси	функциональная тренировка с использованием сюжетно-оздоровительных, развивающих, соревновательных игр, в которую включены различные формы решения задач
Координация	Фитбол-аэробика	аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию и функцию равновесия
Сила, выносливость	Степ-аэробика	аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой
Гибкость, сила	Игровой стретчинг	тренировка с использованием упражнений на растяжку и гибкость в виде сюжетно-ролевых игр

Таким образом, основу нашей методики составили средства таких оздоровительно физкультурных технологий как: игровой стретчинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, сорси. При её реализации использовали элементы повторного, интервального, игрового и соревновательного методов.

*Методы и организация исследования:*

В исследовании приняли участие 84 юных прыгуна на лыжах с трамплина (КГ – 42; ЭГ – 42). В исследовании была охвачена возрастная группа спортсменов: 9–11 лет (этап начальной подготовки). Оценку мотивации осуществляли по методике А.В. Шаболтас – «Мотивы занятий спортом». Также в рамках исследования был проведен анализ посещаемости тренировочных занятий.

*Результаты исследования:*

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры [2].

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).
3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).
4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств [2].

Анализ мотивов занятия спортом прыгунов на лыжах с трамплина, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки, проводился дважды: в октябре 2021 года и в январе 2022 года.

Таблица 2

Анализ мотивов занятия спортом прыгунов на лыжах с трамплина, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки.

Мотивы	Процент		Δ	p	
	НЭ	КЭ			
<b>Внешне ориентированные</b>					
<i>В целом по группе</i>	КГ	57,14	35,71	- 21,43	< 0,05
	ЭГ	54,76	19,05	- 35,71	< 0,05
Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)	КГ	7,14	4,76	- 2,38	> 0,05
	ЭГ	4,76	2,38	- 2,38	> 0,05
Мотив социального самочувствия (СС)	КГ	11,90	7,14	- 4,76	> 0,05
	ЭГ	9,52	2,38	- 7,14	< 0,05
Социально-эмоциональный мотив (СЭ)	КГ	7,14	4,76	- 2,38	> 0,05
	ЭГ	7,14	2,38	- 4,76	> 0,05
Социально-моральной мотив (СМ)	КГ	11,90	7,14	- 4,76	> 0,05
	ЭГ	14,29	4,76	- 9,52	< 0,05
Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)	КГ	19,05	11,90	- 7,14	< 0,05
	ЭГ	19,05	7,14	- 11,90	< 0,05
<b>Внутренне ориентированные</b>					
<i>В целом по группе</i>	КГ	42,86	64,29	+ 21,43	< 0,05
	ЭГ	45,24	80,95	+ 35,71	< 0,05
Мотив физического самоутверждения (ФС)	КГ	4,76	19,05	+ 14,29	< 0,05
	ЭГ	4,76	30,95	+ 26,19	< 0,05
Мотив достижений успеха в спорте (ДУ)	КГ	16,67	19,05	+ 2,38	> 0,05
	ЭГ	19,05	26,19	+ 7,14	< 0,05
Спортивно-познавательный мотив (СП)	КГ	9,52	11,90	+ 2,38	> 0,05
	ЭГ	9,52	11,90	+ 2,38	> 0,05
Мотив подготовки, к профессиональной деятельности (ПД)	КГ	9,52	11,90	+ 2,38	> 0,05
	ЭГ	9,52	9,52	0,00	> 0,05
Гражданско-патриотический мотив (ГП)	КГ	2,38	2,38	0,00	> 0,05
	ЭГ	2,38	2,38	0,00	> 0,05

В ходе исследования было определено, внешне мотивы преобразовались во внутренние, что является одной из центральных задач, стоящим перед тренером.

В группе внутренне ориентированных мотивов также были зафиксированы статистически значимые сдвиги в обеих группах. Наиболее значимым мотивом в обеих группах оказался мотив физического самоутверждения но в КГ разница между НЭ и КЭ составила 14,29%, а в ЭГ 26,19%. Наблюдаемые различия также оказались статистически значимыми.

Для подтверждения методики был проведен анализ посещаемости тренировочных занятий.

Таблица 3

Динамика пропусков тренировочных занятий прыгунов на лыжах с трамплина, находящихся на начальном этапе спортивной подготовки

Виды пропусков		Количество пропусков						
		НЭ		КЭ		Δ		p
		чел./зан.	% от объема	чел./зан.	% от объема	чел./зан.	% от объема	
Пропуски по причине болезни	КГ	2703	16,99	3031	19,05	- 328	- 2,06	> 0,005
	ЭГ	2549	16,02	792	4,98	- 1757	- 11,04	< 0,005
Пропуски без уважительной причины	КГ	3496	21,97	2549	16,02	- 947	- 5,95	> 0,005
	ЭГ	3824	24,03	1275	8,01	- 2549	- 16,02	< 0,005

Анализ посещаемости занятий в экспериментальной группе показал достоверное снижение количества пропусков как по болезни, так и без уважительной причины, особенно с октября месяца (когда начался эксперимент).

Изменения, наблюдаемые в контрольной группе достаточно интересны: при снижении числа пропусков занятий без уважительной причины, было зафиксировано увеличение числа пропусков по болезни.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие *выводы*:

Уже на ранних этапах применение средств физкультурно-оздоровительных технологий повышает мотивацию детей к занятиям спортом.

Мотивация к занятиям физической культурой у юных прыгунов на лыжах с трамплина играет определяющую роль и в повышении уровня общей физической подготовленности, и в становлении личности – в развитии волевых качеств у занимающихся.

Мотив физического самоутверждения свидетельствуют о наличии юных прыгунов на лыжах с трамплина осознанного, активного интереса к процессу физического воспитания.

### ***Список литературы***

1. Борисова В.В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников: учебно-методическое пособие / В.В. Борисова, Т.А. Шестакова. – Тула, 2011. – 87 с.

2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с. – ISBN 5-272-00028-5

3. Косачева Н.В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Косачева Наталья Викторовна; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]. – Малаховка, 2011. – 152 с.

4. Шимонин А.И. Технология предсоревновательного этапа подготовки спортсменов легкоатлетов с использованием тренажеров и биокорректоров: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. – 153 с.

5. Ярошенко Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ярошенко Данил Викторович; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры]. – Челябинск, 2011. – 203 с.