

виражається в більшій заінтересованості студентів в забезпеченні студентів новітньої сучасної інформацією о здоров'ї, збільшенні енергозатрат організму, а також результати дослідження визначають домінуючі переваги студенток вищих навчальних закладів до занять різними видами фізичних вправ. Практична значимість дослідження полягає в розробці методики використання вправ чер-данса, раціональному їх застосуванню в процесі позааудиторних занять студенток вищих навчальних закладів для покращення їх фізичного стану та підвищення інтересу до занять фізичною культурою. Також отримані дані можуть бути використані при формуванні та підготовці студентських команд з чер-данса (чер-данс шоу) до участі в змаганнях різного рівня.

**Висновки.** 1. Впровадження обґрунтованої в дослідженні методики занять чер-дансом дозволяє студенткам значно покращити рівень фізичної підготовленості та функціонального стану їх організму.

2. Розроблені практичні рекомендації наряду з використанням в позааудиторній роботі можуть застосовуватися в навчально-виховному процесі інститутів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педагогічних університетів, вищих училищ фізичної культури як самостійного компонента, так і в доповнення до існуючих систем навчання та виховання, підготовці студентів педагогічних факультетів та при розробці навчальних та методичних посібників.

**Перспективи подальших досліджень.** Буде направлено на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану та фізичної підготовленості студенток третього та четвертого курсів, які займаються чер-дансом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бала Т.М. Комплексна оцінка впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Т.М. Бала. – Х., 2013. – 22 с.
2. Зінченко І.О. Побудова тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки: Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. наук по фіз. восп. і спорту: 24.00.01 / І.О. Зінченко. – Х., 2013. – 20 с.
3. Зайцев В.П. Фізична рекреація в структурі активного відпочинку студентів / В.П. Зайцев, К. Прусик, С.С. Ермаков // Фізичне виховання студентів. – Харків: ХООНОКУ-ХГАДИ. – 2011. – №1. – С. 68-77.
4. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2014. – 265 с.
5. Хоулі Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б.Дон. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.
6. McKenzie T.L. Health-related physical education: Physical activity, fitness, and wellness. IN S.T. Silverman & C.D. Ennis (Eds.) / Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, 2003. – P. 207-226. Champaign, IL: Human Kinetics.

Саламаха О.Е.

Національний технічний університет України "КПІ"

#### ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ТХЕКВОНДО

У статті представлено методику спортивного відбору дітей в тхеквондо. На підставі вимог до досягнення високих спортивних результатів в тхеквондо показано трьох етапна методика відбору талановитих дітей для проходження багаторічної підготовки і участі в Олімпійських іграх.

**Ключові слова:** тхеквондо, спортивний відбір, діти, тестування, багаторічна підготовка.

**Саламаха О.Е. Организация спортивного отбора в тхеквондо.** В статье представлена методика спортивного отбора детей в тхеквондо. На основании требований к достижению высоких спортивных результатов в тхеквондо показана трёхэтапная методика отбора талантливых детей для прохождения многолетней подготовки и участия в Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** тхеквондо, спортивный отбор, дети, тестирование, многолетняя подготовка

**Salamakha O.E. Organization of sport selection is in tkhekwondo.** In the article methodology of sport selection of children is presented in tkhekwondo. On the basis of requirements to the achievement of high sport results in tkhekwondo a three-stage methodology of selection of talented children is shown for passing of long-term preparation and participating in the Olympic Games. Taking into account that all types of sport fight in single combats produce enhanceable requirements to the nervous system of occupying, the row of authors (Худадов Н.А. 1966, and other) recommends the special attention at a selection to spare to the study of properties of the nervous system (force, dynamic quality, even temper, лабильность), that are the innate individual features of man, small yielding to the correction, i.e. reliability of psyche her persistence to the extreme terms are an important index at a selection and play a large role for further perfection. Exactly on this account many authors advise not to eliminate from a section the fight of sportsman for his first failures, too touches a sport selection.

**Key words:** tkhekwondo, sport selection, children, testing, long-term preparation.

Тхеквондо - це сучасний вигляд спортивних бойових єдиноборств, в основі якого лежать традиції бойових мистецтв Кореї. Попри те, що тхеквондо отримав олімпійську прописку, науково-методичне забезпечення учбово-тренувального процесу знаходиться на досить низькому рівні. В першу чергу це стосується питань спортивного відбору в тхеквондо.

#### Мета дослідження

Метою нашого дослідження є: вивчення мотивації юних спортсменів при організації початкового спортивного відбору в тхеквондо.

### Завдання дослідження

Для досягнення поставленої мети нами були сформульовані наступні завдання дослідження :

1. Вивчити науково-методичну літературу з питання спортивної орієнтації і відбору в єдиноборствах, визначити особливості спортивного відбору в тхеквондо, розглянути роль психологічних методів спортивного відбору в тхеквондо;
2. Вивчити мотивацію до досягнення успіху у тих, що займаються тхеквондо першого і другого року навчання.
3. Простежити перспективи організації спортивного відбору в секції тхеквондо.

### Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були використані методи дослідження :

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

Педагогічні спостереження;

Педагогічні контрольні випробування;

Методи математичної статистики;

Хронометрування;

Соціологічні методи.

**Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури** відбувався за рахунок вивчення літературних джерел з питань організації педагогічного відбору, особливостей спортивного тренування в тхеквондо, психологічних досліджень в спорті. Використовувалися підручники і навчально-методичні посібники, ресурси всесвітньої мережі Інтернет(офіційні сайти). Всього нами було проаналізовано більше 27 літературних джерел.

**Педагогічні спостереження** були організовані з метою спостереження за спортсменами при проведенні заходів спортивного відбору в секцію тхеквондо. Експертна комісія у складі трьох чоловік робила спостереження за тими, що займаються. Оцінювалися: координація рухів, прояв морально-вольових якостей, здатність до рівноваги, техніка атаки і захисту тхеквондо, оперативність реакції.

**Педагогічні контрольні випробування.** Для визначення рівня фізичного розвитку займається пропонувалося виконати фізичні вправи. Визначалися: рівень швидкісно-силових якостей(біг 60 метрів); витривалість (тест Купера (4-х хвилинний біг в метрах); координація рухів (проба Ромберга); гнучкість (тест оцінки рухливості в тазостегнових суглобах).

**Методи математичної статистики.** Результати контрольних випробувань узагальнювалися, зіставлялися і аналізувалися. Ми використали: визначення середнього значення простого статистичного ряду; визначення кореляційної залежності отриманих показників; контент-аналіз(підрозрахунок одиниць тексту).

**Хронометрування** використовувалося нами в процесі педагогічних контрольних випробувань. Вимірювався час пробіжки дистанції 60 метрів при вивченні швидкісно-силових якостей.

**Соціологічні методи дослідження** були нами використані при вивченні мотивації спортсменів на успіх. Запитальник складається з 22 суджень, з приводу яких можливі два варіанти відповідей, - "та або ні". Відповіді, співпадаючі з ключовими(за кодом), підсумовуються(по 1 балу за кожен таку відповідь). Випробовувани відповідали на питання тіста-опитувача, за допомогою ключа тесту визначався рівень їх мотивації на успіх.

### Опис дослідження

Дослідження було організоване в три етапи.

**На першому етапі** дослідження відбувався аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Розглядалися питання організації спортивного відбору, особливості спортивного відбору в єдиноборствах, в тхеквондо.

**На другому етапі** дослідження вивчалися фізичні здібності юних спортсменів, що займаються в секції тхеквондо, визначався рівень їх мотивації на успіх. Дослідження проходили на базі клубу "Український Кодокан" міста Києва. У дослідженнях брало участь 40 чоловік. В процесі спортивного відбору в секцію тхеквондо нами були проведені контрольні випробування з метою визначення рівня фізичних якостей юних спортсменів :

Біг на 60 метрів. Виконувався три рази з максимальною швидкістю. Випробовуваним давалася можливість відпочити після спроби до повного відновлення. У залік йшов кращий результат.

"Тест Купера" робився в спортивному залі клубу "Український Кодокан". Тестованим пропонувалося впродовж 4-х хвилин здолати як можна більша відстань(у метрах).

Тестування здатності до збереження рівноваги відбувалося за допомогою "пози Ромберга"(положення "лелеки"). Випробовувани приймали позу: стоячи на одній нозі, інша зігнута в коліні, при цьому ступня однієї ноги торкається колінного суглоба опорної ноги, руки витягнуті вперед, очі закриті. Визначався час стійкості в цій позі. Час вимірювався в секундах.

Для визначення гнучкості спортсменів ми використали "оцінку рухливості в тазостегнових суглобах". Випробовувани виконували повний присід, стопи разом, п'яти від підлоги не відриваючи. Оцінювалося: "5" - збереження рівноваги, "4" - відірвали п'ять від підлоги, "3" - втрата рівноваги, "2" - не виконання.

Для визначення здатності до навчання техніці використовувався метод експертної оцінки. На тренувальному занятті відбувався спаринг. Експертна комісія у складі трьох чоловік робила спостереження за тими, що займаються. Оцінювалися: координація рухів, прояв морально-вольових якостей, здатність до рівноваги.

Нині склалася система організаційно-методичних заходів по відборі дітей в секції єдиноборств(дзюдо, боротьба вільна, і так далі). Враховуючи те, що усі види спортивної боротьби в єдиноборствах пред'являють підвищені вимоги до нервової системи тих, що займаються, ряд авторів (Худадов Н.А. 1966, та ін.) рекомендує особливу увагу при відборі приділяти вивченню властивостей нервової системи(сила, динамічність, урівноваженість, лабільність), які є природженими індивідуальними особливостями людини, що мало піддаються корекції, тобто надійність психіки її наполегливість до екстремальних умов є важливим показником при відборі і грають велику роль для подальшого вдосконалення. Саме з цієї причини багато авторів радять не виключати з секції боротьби спортсмена за його перші невдачі, теж торкається і спортивного відбору. Необхідно залишати дітей не минутих бар'єр балів по тестуванню, але що проявили морально-вольові якості (Верстатів А.Г., Климин В.П. 1984). На думку відомого болгарського фахівця вільної боротьби Р. Петрова, відбір повинен проводитися як тривале і систематичне дослідження, найважливішою частиною якого є оцінка здатності юних борців до навчання.

При початковому відборі Туманян Г.С. рекомендує, враховувати провідні умови, що забезпечують успішність діяльності, у боротьбі. Представлені умови можуть, відноситися і до тхеквондо, оскільки умови діяльності змагання у багато співпадають. Вони полягають в наступному:

1. Наявність загостреного почуття честі і самолюбності. Тільки діти, що мають ці якості, витримують труднощі спортивної діяльності і здатні постійно ставити і вирішувати усе більш важкі завдання.

2. Близькість розташування місця проживання від основної тренувальної бази. Це дозволяє менше витратити часу і енергії на переїзди і відповідно частіше, триваліше і ефективніше тренуватися.

3. Високий рівень витривалості. Для високих спортивних досягнень потрібна витривалість. Ця якість важко тренувати, оскільки багато в чому обумовлено спадковістю. За наявності достатньої витривалості економічніше виконуються тренувальні завдання, витримуються великі навантаження, швидше відбувається відновлення. Усе це сприяє виконанню великого об'єму тренувальної роботи і досягненню високих результатів в змаганнях.

4. Координаційна обдарованість. Борець в сутічці виконує безліч різноманітних рухів в різних умовах опори і різних площинах (фронтальною, сагітальною, латеральною). Це вимагає хорошої координації. Успішність вдосконалення цієї якості знаходиться залежно від координаційної обдарованості.

5. Приналежність до спортивної сім'ї. Німецькі і японські учені встановили, що у 50% дітей видатних спортсменів можна чекати наявність виражених здібностей. Так, у дітей 7-13 років генетично обумовлено на 93,4% максимальна величина споживання кисню, на 85,9% - максимальна частота серцевих скорочень і на 81,4% - максимальна концентрація лактатів крові (Туманян Г.С. 1985).

Таким чином, особливостями спортивного відбору в єдиноборствах є вивчення психологічної готовності спортсмена, його координаційної обдарованості і витривалості.

#### **Специфіка виду спорту тхеквондо.**

Специфіка тхеквондо полягає в техніці виконання рухових дій під час поєдинку. Техніка тхеквондо різноманітна. Вона містить безліч технічних прийомів і пред'являє високі вимоги до координації рухів спортсмена. Техніка була розроблена на основі древньокорейського мистецтва бою і техніки караті. Головна відмінність тхеквондо від караті полягає в переважанні ударів ногами. У спортивному тхеквондо близько 70% ударів завдаються ногами і тільки 30% - руками. Сьогодні таке співвідношення підтримується штучно, оскільки правила змагань провокують спортсменів до нанесення великої кількості ударів ногами, які оцінюються вище, ніж удари руками. У деяких напрямках сучасного тхеквондо удари руками в голову на змаганнях заборонені. Обмеженість поведінки спортсмена і використання їм технічних прийомів правилами змагань примушує додавати максимум уваги і контролювати свої дії.

Техніка тхеквондо розроблена таким чином, що при мінімальній траєкторії і високій швидкості виконання, удари забезпечують потужну атаку і надійний захист, а чергування розслаблення і напруги м'язів при постійному переміщенні підвищує витривалість бійця і ускладнює для супротивника вибір дистанції. Особливістю тхеквондо є велика кількість ударів ногами, що вимагає ідеального почуття рівноваги. Аналіз техніки тхеквондо показав наявність 17 різноманітних ударів руками і близько 10 ногами. Причому, техніка ніг відрізняється від техніки рук швидкістю, гнучкістю і точністю. Коли спортсмен виконує удар ногою, вимагається додатково здійснювати зусилля для збереження рівноваги на одній нозі, інакше послідує падіння. Техніка ніг вимагає довшого і наполегливішого тренування.

Таким чином, витривалість, як фізична якість потрібна для збереження високого темпу ведення поєдинку під час змагань і для забезпечення тривалого тренувального процесу. Швидкісно-силові здібності потрібні при виконанні несподіваних для супротивника ударів. Спортсмен, що має високий рівень швидкісних здібностей має перевагу у виконанні дій нападу і захисту.

Координаційні здібності потрібні для виконання технічних прийомів в умовах обмеженої опори (удари ногами). Гнучкість важлива для оволодіння широким арсеналом ударів ногами, переміщень, збереження рівноваги і так далі

У зв'язку з цим, можна визначити основні методи спортивного відбору в тхеквондо. Найбільш важливими для визначення рівня розвитку фізичних здібностей юного спортсмена будуть методи педагогічного спостереження, педагогічні контрольні випробування і психологічні методи дослідження.

В процесі педагогічних спостережень експертна група оцінює технічні здібності спортсмена, здібності к оволодінню рухами. Этот процесс может осуществляться эпизодически как единовременное мероприятие по осмотру перспективных спортсменов и систематически – на протяжении нескольких недель во время тренировок подготовительной группы. Так же, наблюдения могут осуществляться в процессе соревнований юных спортсменов. Как правило, эксперты выставляют баллы за технику по 5-ти или 10-ти большой шкале. Критерии качества двигательных действий: морально-волевые качества, гибкость, количество технических приемов, способность к равновесию, точность действий атаки и защиты и т.д.

Педагогічні контрольні випробування мають на увазі виконання тестів. Результати тестів дозволяють вибрати найбільш координованих спортсменів, що мають більш високий рівень швидкісних здібностей, витривалості і т. д. Для тестування швидкісних здібностей застосовується біг на 30-60 метрів, стрибки через скакалку на якийсь час. Психологічні дослідження визначають тип рухливості нервової системи у тих, що займаються, готовність їх до змагань, виявляють мотивацію до змагань і тренувань. У комплексі отримані дані допомагають доповнити уявлення про об'єкт спортивного відбору і залишити в спортивній групі найбільш перспективних. Використовують оцінку психологічної стійкості, вольової якості наполегливості через виконання тестів (проб).

Так, під загальною психологічною стійкістю розуміється здатність зберігати стійкість психічних процесів при сильному стомленні і різних несприятливих діях. Оцінка загальної психологічної стійкості може здійснюватися шляхом зіставлення результатів яких-небудь вправ на координацію рухів, увагу, швидкість у дії після великих фізичних навантажень, наприклад, після кросу на 1 або 3 км, вестибулярних навантажень, емоційних переживань та ін.

Проба: Після розучування і перевірки вправ на координацію рухів в кидках тенісного м'яча в мету (5-7 разів з 3-5 м) виконати крос на 1 км і повторити після нього вправи на координацію і в кидках. Зниження результатів координації і точності рухів свідчить про недоліки психологічної стійкості (Маришук В.Л. 1990).

Про наполегливість можна судити за результатами таких статистичних вправ, як вис на зігнутих руках, утримання горизонтального положення з опорою на лаву горілиць або вниз, за результатами проби із затримкою дихання та ін., а також по здатності до спуртів - тривалих прискорень у кінці дистанції кросу на тлі сильного стомлення.

### Мотивація спортсмена як предмет психологічних досліджень у рамках спортивного відбору

#### Загальне поняття мотивації

У психології фізичної культури і спорту питання мотивації до зайняття і змагань розглянуте досить широко. Згідно з Рубінштейном С.Л. мотиви лежать в основі свідомого відношення до навчання: свідомість вчення припускає, по-перше, усвідомлення підстав і смислового змісту, освоєваних в процесі вчення положень, в протилежність формальному, механічному заучуванню порожніх формул і необґрунтованих положень: вона істотно проявляється також в мотивах вчення, відносно учня до вчення і тому, чому він навчається (Рубінштейн С.Л. 2001). Для того, щоб діти і взагалі люди вчилися скільки-небудь старанно і ефективно, у них має бути якась зацікавленість в навчанні або інтерес до неї. Це може бути безпосередній інтерес до вчення і до предмета навчання; це може бути і в якійсь мірі зазвичай буває і опосередкований інтерес до навчання, пов'язаний з більш менш ясною свідомістю того, що вона дає. У одних випадках цей опосередкований інтерес носить характер чисто особистій зацікавленості в тих перевагах, які може дати більш високий освітній ценз. У інших випадках на передній план виступають громадські мотиви. У одних випадках виступає на передній план безпосередній інтерес до знання, в інших - бажання вчитися дуже виразно опосередковане громадськими мотивами, бажанням озброїтися знаннями для подальшої суспільно корисної діяльності. Часто-густо безпосередній і опосередкований інтереси до вчення виявляються до такої міри взаємозв'язаними, що очевидно стає неможливість чисто зовнішнім чином їх протиставляти (Газемко М.В. 2001).

За даними Рубінштейна С. Л. школярів спонукають вчитися наступні мотиви:

"Хочу ні від кого не залежати"(VII клас);

"Хочу допомогти своїм батькам"(VII клас);

"Вчуся, щоб мені в майбутньому було цікаво жити, щоб я могла займатися цікавою професією і мені було б не нудно"(VIII клас);

"Вчуся для того, щоб приносити користь іншим "Якщо нічого не знатимеш, нічого не уміти робити, то немає чого жити"(VIII клас).

Таким чином, мотиви, які визначають переважання інтересу до того або іншого предмета, різноманітні. В основному вони зводяться до наступних:

1. Безпосередній інтерес до самого змісту предмета;
2. Інтерес викликає характер тієї або іншої діяльності;

3. В деяких випадках інтерес викликається або, принаймні, підкріплюється відповідністю схильностям підлітка, а також тим, що ці дисципліни добре йому даються;

4. Опосередкований інтерес до предмета викликається, далі, зв'язком його з наміченою в майбутньому практичною діяльністю (Рубінштейн С.Л. 2001).

Мотивація досягнення - прагнення до поліпшення результатів, незадоволення досягнутим, наполегливість в досягненні своїх цілей, прагнення добитися свого, щоб то не було - є однією з ядерних властивостей особи, що роблять вплив на усе людське життя.

Численні дослідження показали тісний зв'язок між рівнем мотивації досягнення і успіхом в життєдіяльності. І це не випадково, бо доведено, що люди, що мають високий рівень цієї самої мотивації, шукають ситуації досягнення, упевнені в успішному результаті, шукають інформацію для судження про свої успіхи, готові перейняти на себе відповідальність, рішучі в невизначених ситуаціях, проявляють наполегливість в прагненні до мети, отримують задоволення від рішення цікавих завдань, не втрачаються в ситуації змагання, показують велику завзятість при зіткненні з перешкодами.

Так само, на думку Рубінштейна С.Л. мотиви поведінки залежать від якості викладання. Вони мобільні і схильні до змін залежно від віку і середовища. Мотивація характеризує особу як суб'єкта діяльності, розкриває нам витoki, суть і зміст його активності, регулятивні і адаптаційні можливості. Вона віддзеркалює зв'язок суб'єкта з виконуваною діяльністю. У совокупності зовнішніх і внутрішніх стосунків між особою і системою, складених з різних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системну властивість особи як стан особи.

Мотивація людини включає усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали і тому подібне. У широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки людини взагалі. З проявом мотивації пов'язані здібності. Вони визначають мотиваційну сферу, і випробовують на собі її вплив, як в змістовному, так і в динамічному відношенні. Якісний склад і рівень функціональних можливостей людини обумовлюють зазвичай і формування відповідних потреб і інтерес. Мотив і мотивація, що є рушіями активності особи, мають істотну відмінність. Мотивація є об'ємнішою психологічною категорією, ніж мотив, і є "пружиною" діяльності. Наприклад, саме мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час(роками) спортом, досягаючи досконалості. Мотивація - особливий стан особи спортсмена, що формується в результаті співвідношення їм своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату. Мотив має вужче значення. У нім фіксується психологічний зміст, той внутрішній фон, на якому розгортається процес мотивації людини. Мотив може бути сформований на основі співвідношення домінуючої потреби з однією із складових одиниць діяльності. Формування мотивації складніший процес, що охоплює комплекс суб'єкт - об'єктних зв'язків, що включають предмет діяльності.

Цікаві положення сформульовані у праці [2] на основі багатолітніх досліджень мотивації, що полягають в наступному:

- існує стільки різних мотивів, скільки є змістовно еквівалентних класів стосунків "індивид - середовище";  
 - мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оцінні диспозиції;  
 - люди розрізняються по індивідуальних проявах мотивів (характеру, сили). Можливі різні ієрархії мотивів у різних людей;

- поведінка людини в певний момент мотивується не будь-якими або усіма можливими мотивами, а тим з найвищих мотивів в ієрархії(тобто з найсильніших), який за даних умов ближче за усіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлене під сумнів. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою актуалізації мотивів;

- мотив залишається дієвим до тих пір, поки або не досягається цільовий стан, або цільовий стан не перестане загрозливо віддалятися, або умови ситуації не зроблять інший мотив більше насущним;

- спонування до дії певним мотивом зветься як мотивація. Мотивація розуміється як процес вибору між можливими різними діями, процес якій регулює, що направляє дії людини на досягнення цілей;

- мотивація не є єдиним процесом, що рівномірно від початку і до кінця пронизує поведінковий акт. Вона складається з різномірних процесів, що здійснюють функцію саморегуляції на окремих фазах поведінкового акту до і після виконання дії. Діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, проте її не слід змішувати з мотивацією. Від мотивації залежить використання суб'єктом функціональних здібностей людини.

Найбільш прийнятною для вивчення і формування спортивної мотивації є концепція Р.А. Пилюяна (Захаров Е.Н. 1994). Згідно з його уявленнями структура спортивної мотивації включає наступні підстави - спонукальні підстави, які включають два чинники. Перший чинник відбиває принципову орієнтацію спортсмена на задоволення духовних потреб: самоствердження, самовираження.

Для того, щоб здійснювалася мотивація досягнення успіху, діяльність і стан суб'єкта повинні відповідати наступним вимогам:

1. Діяльність повинна залишати після себе відчутний результат.
2. Цей результат повинен оцінюватися якісно і кількісно.
3. Вимоги до оцінюваної діяльності не мають бути ні занадто високими, ні занадто низькими.
4. Для оцінки результатів має бути визначена шкала і у рамках цієї шкали деякий нормативний рівень, вважаючийся обов'язковим, так що досягнення цього рівня(чи не досягнення) може викликати гордість або відповідно розчарування.
5. Діяльність має бути бажаною для суб'єкта, і її результат має бути отриманий ним самим.

#### ВИСНОВОК

У мотивації досягнення мети у спортсменів переважають мотиви надії на успіх. У утримування мотиву спортсмена на досягненні успіху входять: прагнення до перемоги, емоційний чинник, здатність "боротися до кінця".

Найбільшу силу мотиву мають спортсмени видів спорту циклічного характеру, що вимагають переважного прояву витривалості. У іграх і єдиноборствах мотивація не так сильно виражена, та зате вона більш складна і пов'язана з різними рисами особи.

Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями у сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічному зайнятті спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкту (виду спорту) і відношенням спортсмена до нього (спорту).

**НАПРЯМОК ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Вивчення внутрішніх факторів мотивації індивіда.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2001. – 720с.
3. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: «Издательство АСТ», 1998. - 272 с.
4. Кравчук А.И. Система отбора в гимнастике /учебное пособие. – Омск, ОГИФК, 1984.
5. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.
6. Эпов О.Г. Применение маневренных атак высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов // Вестник спортивной науки. – 2009. – №2. – С. 18-20.
7. Douris P. Fitness levels of middle aged martial art practitioner / P.Douris // Br. Sport Med. - 2004. -Vol. 38. -P. 143-147.
8. Physiological profiles of male and female taekwondo (ITF) black belts / J. Heller, T. Peric, R. Dlouha et al. // Journal of Sports Science. - 1998. - Vol. 16. - P. 243-249.
9. Relationship between vagal withdrawal and reactivation indices and aerobic capacity in taekwondo athletes / L.A. Perandini, T.A. Siqueira-Pereira, N.M. Okuno et al. // Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum. - 2010. - Vol. 12 (1). - P. 8-13.

*Ши Лей, Виноградов Валерий*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

#### СТИМУЛЯЦИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСТАРТОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ НА 400 М

*Целью работы являлась экспериментальная проверка влияния комплекса тренировочных и внутренировочных воздействий на спортивный результат в беге на 400 м. Показана принципиальная возможность стимуляции специальной работоспособности бегунов на дистанции 400 м в результате комплексного применения тренировочных и внутренировочных воздействий мобилизационного типа, как дополнительного к основным средствам предстартовой подготовки. Показана необходимость и возможность применения такого типа воздействий в течение 24 часов до*