

3. Емоційне збагачення внутрішнього світу туриста, виховання рішучості, сміливості, впевненості в собі, відповідальності.
4. Розширення історико-культурного кругозору, поповнення знань про природу Фанських гір, культуру народу.
5. Засвоєння основ організації і проведення походів, розробки маршрутів.
6. Набуття спортивного досвіду для участі у походах і керівництва походами різної категорії складності., одержання спортивних розрядів і звань, підвищення спортивної майстерності.

Висновки. У Фанських горах є усі передумови проведення спортивно-гірських турів високих категорій: теплий клімат, неповторність природно-рекреаційних об'єктів, вигідне географічне розташування, красиві гори та озера. Єдиної формули спортивно-гірських турів високої категорії не існує. Для кожного туру розробляються вимоги з безпеки, вимоги до спорядження, одягу, харчування. Ідеї та концепції турів залежать тільки від організаторів та побажань учасників.

Список використаних джерел

1. Абрамов В. В. Історія туризму: підручник. Харків: Вид-во «Форт». 2010. 286 с.
2. Безуглий В. В. Регіональна економічна і соціальна географія світу. К.: Видавничий центр «Академія», 2007. 688 с.
3. Мальська М. П. Міжнародний туризм та сфера послуг: Підручник. К.: Знання, 2008. 661 с.

В. І. Андросова

Комунальний заклад Сумський Палац дітей та юнацтва

МОТИВАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЕФЕКТИВНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ СПОРТСМЕНА

У статті акцентована роль мотивації при занятті спортом. За основу взято заняття не олімпійським видом спорту – спортивним туризмом на Сумщині у клубі «Абалаковець». Заняття спортивним туризмом, починаючи з підліткового віку, підвищують їх творчу, соціальну, трудову активність. Спортивне вдосконалення, саморозвиток, досягнення високих результатів можливо завдяки постійній мотивації, активній установці для зростання спортивної майстерності у вихованців. Роль тренера – підвищити мотивацію вихованців для занять спортивним туризмом, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції їх активної діяльності.

Ключові слова: мотивація у спорті, спортивний туризм, спортивна майстерність.

В статье акцентирована роль мотивации при занятии спортом. За основу взято занятие не олимпийским видом спорта – спортивным туризмом на Сумщине в клубе «Абалаковець». Занятия спортивным туризмом, начиная с подросткового возраста, повышают их творческую, социальную, трудовую активность. Спортивное совершенствование, саморазвитие, достижение высоких результатов возможно благодаря постоянной мотивации, активной установке для роста спортивного мастерства у воспитанников. Роль тренера - повысить мотивацию воспитанников для

занятий спортивным туризмом, поскольку мотивы имеют решающее значение в поведении и стимуляции их активной деятельности.

Ключевые слова: мотивация в спорте, спортивный туризм, спортивное мастерство.

The article emphasizes the role of motivation in sports. The article is based on non-Olympic sports – sports tourism in Sumy region in the club "Abalakovets". Sports tourism classes, starting from adolescence, increase their creative, social, labor activity. Sports improvement, self-development, achievement of high results is possible due to constant motivation, active attitude to the growth of sportsmanship in students. The role of the coach is to enhance the motivation of students to engage in sports tourism, as motives are crucial in behavior and stimulation of their proactivity.

Keywords: motivation in sports, sports tourism, sportsmanship.

Система освіти потребує нового та інноваційного підходу до мотивації вихованців під час занять спортом, в тому числі і спортивним туризмом. На сьогодні це найбільш актуальна соціально-педагогічна проблема. Мотивація – це, перш за все прагнення до успіху, високих результатів у своїй діяльності. І якщо вихованець прагне досягти успіху, високих результатів у спортивному туризмі, то у нього достатньо сильна мотивація досягнення [2, с. 56].

Мотивація є пусковим механізмом діяльності вихованців у процесі заняття спортом, їх професіональному зростанню. Під час змагань та тренування мотиваційні аспекти стоять на першому плані, піднімаючи рівень активності та бажання в досягненні високих результатів. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувань і змагань, регулює вміст активності, використання різних засобів для досягнення бажаних результатів [4, с. 63].

Таким чином, для досягнення високих результатів та перемог, мотивація досягнення успіху в спортивному туризмі має бути на кожному тренуванні. Домінуючі фактори, які сприяють мотивації досягнення успіху у кожного спортсмена можуть бути свої. Тренер має знати і мотивувати спортсмена постійно. Вивчення мотивів, які активізують прагнення спортсменів до систематичних занять спортивним туризмом надають можливість стимулювати, активізувати спортивну діяльність вихованців. Мотивація – одна з найважливіших складових при заняттях спортом. Це психологічний фактор, який примушує та керує спортсменом під час тренувань та змагань.

Мотивація (з лат. *movere*) – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою спортсмена, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність спортсмена діяльно задовольняти свої потреби. Мотивація – це те, що знаходиться у спортсмена «всередині». Якщо спортсмен мотивований, його задоволення від роботи може призвести до якісного результату.

Мотиви, зазвичай, розділяються на соціальнозначимі, особистісно-значимі та професійнозначимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Мотивацію досягнень першим виділив Г. Мюррей. За його визначенням – «справлятися з чимось важким»... Долати перешкоди і досягати високого рівня, змагатися з іншими і перевершувати їх.

Дослідження мотивації проводив американський вчений Д. С. Мак-Клеланд. У результаті дослідження він виявив, що існують індивідуальні відмінності в мотивації досягнень.

Інші уявлення про мотивацію досягнення розкриває німецький психолог Х. Хекхаузен. Згідно з його поглядами, мотивація досягнення - «спроба збільшити або зберегти максимально високими здібності людини до всіх видів діяльності, до яких можуть бути застосовані критерії успішності і, де виконання подібної діяльності може, отже, привести або до успіху, або до невдачі».

Ще одним з найбільш авторитетних авторів з даної проблематики є Т. О. Гордеева. Під мотивацією досягнення розуміється мотивація достіженчеської діяльності. Достіженчеська діяльність – діяльність, пов'язана з цілеспрямованим перетворенням суб'єктом навколишнього світу, себе, інших людей і відносин з ними. Така діяльність «мотивується прагненням зробити щось якнайкраще, або швидше, зробити прогрес, за яким стоять базові людські потреби в досягненні, зростанні і самовдосконаленні».

Пізніше питаннями мотивації займалися такі видатні вчені, як Аткинсон Дж., Фізер Н. та ін. Також проблемами мотивації займалися і займаються: Коломейцев Ю. А., Гогун Є. М., Стамбулова, Мельников М. тощо [4, с. 15].

Об'єкт дослідження: мотиваційна особистість спортсмена, який займається спортивним туризмом.

Мотивація – це, перш за все прагнення до успіху, високих результатів у своїй діяльності. І якщо людина, прагне досягти успіху, високих результатів в діяльності, то у нього достатньо сильна мотивація досягнення [2, с. 56].

Мотивація можна поділити на:

- внутрішню мотивацію;
- зовнішню мотивацію;
- мотивацію досягнення;
- мотивацію у формі змагального стресу.

Мотиви, які спонукають вихованців займатися спортивним туризмом, є почуття задоволення, яке викликається заняттями даним видом спорту й невіддільне від самої спортивної діяльності. Але мотиви поділяються на декілька груп.

1. Початкова стадія заняттям спортивним туризмом. Це перші спроби включитися в спортивну діяльність. Мотиви: вихованці займаються кількома видами спорту, шукають себе. Прагнуть проявити себе сміливими і рішучими при виконанні окремих завдань, змагань, під час походів, прагнення стати сильними, здоровими. Велике прагнення до спілкування з однолітками.
2. Стадія спеціалізації в обраному виді спорту. Розвиток інтересу до певного виду спорту, прояв здібностей до цього виду спорту, досягнення та прагнення до його закріплення, вдосконалення техніки спортивного туризму, подолання перешкод під час походів. Задоволення, що викликається участю в змаганнях та походах. Здатність тренера донести до спортсменів розуміння того, що високий зміст спортивної діяльності полягає в самовдосконаленні, самоствердженні власного я, в перемозі не тільки суперників, а й власних слабкостей, забезпечить один із потужних важелів позитивної мотивації до спортивної діяльності. Підвищується спортивна спеціалізація спортсмена, підвищується спортивна кваліфікація: 3-й, 2-й, 1-й розряд, КМС. Спортсмен прагне через спорт підготувати себе до практичної діяльності, стати більш сильним фізично.
3. Стадія спортивної майстерності. Домінуючим, що визначає поведінку спортсмена стає мотив досягнення успіху. Спортсмен відчуває потребу домогтися високих спортивних результатів. У сучасному спорті високі спортивні досягнення неможливі без високої соціальної мотивації. Спортсмен усвідомлює, що спортивна діяльність є важлива у суспільстві: прославляти свій клуб, свою країну, піднімати прапор своєї Вітчизни на вершинах гір під час походів, на змаганнях.

Мотивація спортсмена в значній мірі визначає рівень його спеціальної підготовки, яка є однією з основних складових його спортивних успіхів. Сила і стійкість мотивації багато в чому визначається можливостями спортсмена задовольнити себе в конкретному виді спортивної діяльності, а рівень спеціальних знань, умінь і навичок детермінує можливості спортсмена. Тому зрозуміло, що в спортивних досягненнях мотивація відіграє певну роль, тому що вона диктує ступінь прояву можливостей спортсмена.

Тренеру і спортсменам слід прагнути до формування мотивації досягнення високих результатів у своїй спортивній діяльності. У цьому випадку тренер повинен будувати навчально-тренувальний процес з

урахуванням індивідуальної мотивації кожного спортсмена.

Фактори, які формують мотивацію досягнень, у різних вікових групах міняються.

1. Для вихованців початкового рівня зі спортивного туризму багато уваги приділяється заохоченню зусиль спортсмена.
2. Знання тренером сім'ї юного спортсмена з метою побудови роботи з ним на формування мотивації досягнення успіху.
3. Вплив соціального середовища: рівень освіти, соціальний клас. У дітей особливо яскраво це проглядається.

Основними факторами формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є: статус, прагнення до досконалості, правильно поставлені цілі, установка на спортивне досягнення, сприятливий соціально-психологічний клімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, взаємовідношення тренера і спортсмена, розвиток традицій в команді, усвідомлення спортсменом своєї корисності, спільне прийняття рішень.

Усі ці фактори формування мотивації досягнення успіху дуже різноманітні. І якщо всі вони будуть враховуватися спортивним тренером як невід'ємні компоненти єдиної системи, то у спортсмена буде висока мотивація досягнення успіху в своїй спортивній діяльності.

Займаючись спортивним туризмом спортсмен може виступати як індивідуально у спортивних змаганнях, так і в групі під час командних змагань зі спортивного туризму та походах.

Успіх спортсмена в особистих змаганнях залежить від нього самого, від його налаштованості на цей виступ, від технічної підготовленості, від спорядження, від сили мотивації.

Якщо це змагання командні, то успіх залежить від кожного учасника команди. Чим менший склад команди (у гірському туризмі – 4 учасника, у змаганнях «зв'язок» – 2 учасники, у пішохідному туризмі – 6 учасників), тим більше ефективними стають зусилля кожного спортсмена.

- В особистих змаганнях і в змаганнях зв'язок спортсмени чекають від тренера більш демократичного підходу спілкування.
- У великих групах під час походів лісовою та гірською місцевістю перевершує авторитарна поведінка тренера. Це нормально сприймається серед учасників походу.
- Команди з високою потребою в досягненні і орієнтовані на завдання зазвичай виступають успішніше тих, в яких особливо висока потреба у встановленні дружніх відносин.

Висновки. Мотивація як засіб ефективної результативності спортсмена є важливим критерієм, який багато в чому визначає спрямованість

особистості і поведінку спортсмена. Спортсмени з сильно вираженим прагненням до досягнення успіхів досягають в житті набагато більшого, ніжті, у кого така мотивація слабка або відсутня.

Уміння тренера донести до спортсменів усвідомлення того, що найвищим сенсом спортивної діяльності є самоствердження, самовдосконалення власного я, перемога не тільки супротивників, але і власних страхів і слабкостей, створить один з найсильніших важелів позитивної мотивації до спортивної діяльності.

Список використаних джерел

1. Коломейцев Ю. А. Соціальна психологія спорту: учеб.-метод, посібник. Мн.: БДПУ, 2004. 292 с.
2. Мельников М. В. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури. М.: «Фізкультура і спорт», 1987. 336 с.
3. Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. Пособие. Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль: Яр.ГУ, 2013. 120 с.
4. Пілюн Р. А. Мотивація спортивної діяльності. М.: ФиС, 1984. 108 с.

Я. В. Євтушенко

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ЛИЖНОГО ТУРИЗМУ

В статті розглядається змагальний лижний туризм та особливості підготовки спортсменів до змагань з лижного туризму. Описано дистанції змагань в лижному туризмі та класифікація дистанцій.

Ключові слова: лижний туризм, методика, технічний етап, дистанція.

В статье рассматривается соревновательный лыжный туризм и особенности подготовки спортсменов к соревнованиям по лыжному туризму. Описаны дистанции соревнований в лыжном туризме и классификация дистанций.

Ключевые слова: лыжный туризм, методика, технический этап, дистанция.

The article deals with competitive ski tourism and features of preparing athletes for ski tourism competitions. The distances of competitions in ski tourism and the classification of distances are described.

Key words: ski tourism, methodology, technical stage, distance.

Постановка проблеми. Проблемою підтримання туристами-лижниками спортивної форми є той факт, що актуальною темою для розвитку змагального напряму спортивного лижного туризму є вдосконалення системи туристсько-спортивної підготовки спортсменів до змагань зі спортивного лижного туризму.

Можливості України по розвитку лижного туризму не дуже широкі через відсутність взимку тривалого стійкого снігового покриву на більшій