

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МОТИВАЦИОННЫХ УСТАНОВОК И
ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАРАТИСТОВ
В ОЦЕНКЕ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ**

МАГИСТЕРСКАЯ РАБОТА

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маланиной Надежды Геннадиевны

Научный руководитель

к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. Достижение высоких соревновательных результатов в каратэ теснейшим образом связаны с мотивационной сферой спортсменов.

Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации.

Занятие спортом является причиной наиболее заметных изменений в личности человека. В свою очередь, успех спортивной деятельности зависит от формирования и развития ряда качеств личности.

Уровень мастерства в каратэ определяется как степенью технической подготовленности, так и уровнем психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

Один из наиболее сильных сбивающих факторов соревновательной деятельности каратиста – наличие стрессогенных ситуаций и необходимость осуществления деятельности в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Поэтому юные каратисты во время тренировок и соревнований неизбежно и добровольно включаются в стрессовые ситуации различного характера. Это вызывает необходимость освоения успешных способов преодоления стресса.

Объект исследования – тренировочный процесс каратистов этапа спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели спортивной мотивации, ценностные ориентации и самооценка личности и уровень притязаний, показатели соревновательной тревожности и стрессоустойчивости у каратистов этапа спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что эффективность функционирования соревновательной мотивации зависит от стрессоустойчивости юного каратиста.

Целью исследования явилось изучение взаимосвязи мотивационных установок и показателей стрессоустойчивости каратистов в оценке адаптации к условиям соревновательной деятельности

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи спортивной мотивации с особенностями личности юных спортсменов в карат.

2. Провести комплексную оценку мотивационных установок у каратистов этапа спортивной специализации.

3. Сравнить показатели соревновательной тревожности, самооценки эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у юных каратистов с разной мотивационной направленностью на этапе подготовки к соревнованиям.

4. Исследовать показатели тревожности, эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у юных каратистов с разной мотивационной направленностью в соревновательном периоде.

5. Проанализировать показатели копинг-стратегий у юных каратистов с разной мотивационной направленностью в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех каратистов проводилась комплексная оценка спортивной мотивации: по показателям преобладающего типа спортивной мотивации по методике Г.Д. Бабушкина с последующим распределением на группы; по

степени устойчивости к занятиям спортом (методика Г.Д. Бабушкина); на основании предпочитаемых и пренебрегаемых ценностных ориентаций и показателей спортивной культуры (методика А.А. Реан); показателям самооценка личности и уровня притязаний (методика Дембо-Рубинштейн, опросник В. Гербачевского).

Показатели соревновательной тревожности у юных каратистов с разной мотивационной направленностью изучали по методике Ю.Л. Ханина.

Самооценка предсоревновательных эмоциональных состояний у каратистов 12-14 лет с разной мотивационной направленностью осуществлялась на основании тестовой методики «Градусник Киселева» на основании ранжирования показателей по 10-балльной шкале.

Показатели стрессоустойчивости на этапе подготовки к соревнованиям исследовали по тестовым методикам «Самооценка стрессоустойчивости» и «Самооценка психологической подготовленности к соревнованиям» Гордона-Ямпольского.

Показатели копинг-стратегий у каратистов с разной мотивационной направленностью изучали с помощью методики «Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.А. Крюковой.

Исследования проводились в период тренировок и нескольких соревновательных периодов с января 2019 по январь 2020 года, в котором приняли участие 36 подростков мужского пола в возрасте 12-14 лет, занимающихся каратэ на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» г. Саратова.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Мотивационный компонент спортивной деятельности каратиста юного составляют мотивы, ценностные ориентации, направленность личности и уровень притязаний.

2. Базовыми субъективными критериями адаптированности юных каратистов к условиям соревновательной деятельности являются оценки условий предстоящего соревнования, прогноз успешности выступления, а также предстартовые психические состояния.

Теоретическая значимость работы заключается в обобщении теоретических представлений проблемы взаимосвязи спортивной мотивации с особенностями личности юных спортсменов в каратэ.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров по каратэ.

Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи спортивной мотивации с особенностями личности юных спортсменов в каратэ» и «Исследование стрессоустойчивости и копинг-стратегий у каратистов 12-14 лет с разным уровнем спортивной мотивации в условиях соревновательной деятельности», заключения и списка литературы, включающего 67 источников. Текст магистерской работы изложен на 78 страницах, содержит 13 таблиц и 32 рисунка.

Краткая характеристика каратэ как вид спортивной деятельности.

Каратэ – японское боевое искусство, система защиты и нападения без оружия.

В настоящее время крупнейшей мировой организацией каратэ является WKF (Всемирная федерация каратэ).

Тренировка в каратэ состоит из трех частей (рис. 1).

В каратэ особое внимание уделяется выработке спокойствия и хладнокровия, отсутствия агрессивности, терпимости к боли и безразличия к

проявлениям агрессивности противника, как и в каком бы виде, ситуации и месте, он это не проявлял.



Рисунок 1 – Составные части тренировки в каратэ

Существует 3 направления каратэ (рис. 2):



Рисунок 2 – Составные части тренировки в каратэ

Занятия каратэ полезны как для детей, так и для взрослых. У первых регулярные тренировки развивают гибкость и подвижность суставов, позволяют исправить недостатки координации, а также дефекты развития опорно-двигательного аппарата. А, кроме того, что немаловажно, стимулируют умственное развитие. Благодаря занятиям у малышей и подростков улучшаются внимание и память, развиваются логическое и

образное мышление, а также сдержанность, самоконтроль и целеустремленность, повышается уверенность в себе.

Понятие о спортивной мотивации как психическом состоянии личности. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, которое характеризуется направленностью на достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности. Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности.

Е.Г. Бабушкин предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

Развитие мотивации спортивной деятельности обуславливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности.

Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена.

Мотивация занятий каратэ должна определяться внешними и внутренними факторами. У новичков такими факторами являются:

- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к самовыражению;
- сохранение спортивных традиций семьи.

Изучение структуры интереса к данному виду спорта у начинающих спортсменов показало преобладание эмоционального компонента, а у высококвалифицированных – ведущее место занимает волевой и эмоциональный компонент. Изучение мотивации занятий ориентировано на снижение отсева среди занимающихся каратэ различного возраст.

Вовлечение подростка в систематические занятия каратэ помогает предотвратить трудности подросткового возраста, связанные с конфликтными социально-психологическими отношениями в семье и школе. Для родителей становится очевидным, что привычка ребёнка к спорту заменит ему бесцельное времяпровождение на улицах в поисках приключений. Осознание себя членом спортивного коллектива, объединенного общими интересами, целями и задачами, позитивно влияет на проблему кризиса идентичности подросткового возраста.

Соревновательная деятельность как составная часть подготовки юных каратистов. Соревновательная деятельность – это и совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований. Сущность соревновательной деятельности – установление сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы – от первого места до последнего.

Успешность спортивной подготовки проявляется в результатах и достижениях. Наиболее применяемый для этого термин – спортивный результат.

Одним из факторов, обеспечивающих надежность соревновательной деятельности каратистов, является фактор психофизиологической стрессоустойчивости. Он позволяет спортсмену надежно выполнять целевые спортивные задачи за счет оптимального использования нервно-психических резервов.

Психологическая подготовка каратиста направлена на формирование у него установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой – неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Оценка направленности спортивной мотивации у каратистов 12-14 лет. На основании комплексной оценки мотивационных установок у

каратистов этапа спортивной специализации выявлены каратисты с тренировочной, соревновательной и тренировочно-соревновательной направленностью (рис. 3):

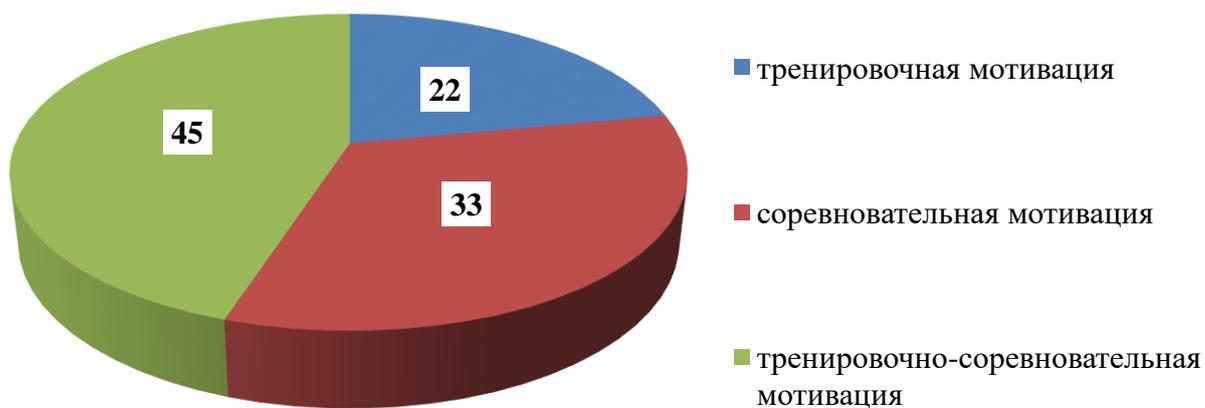


Рисунок 3 – Распределение каратистов 12-14 лет на группы в зависимости от направленности спортивной мотивации, %

Каратисты с направленностью спортивной мотивации на тренировки обладают недостаточно устойчивым интересом к занятиям каратэ, характеризуются определенной тенденцией мотивационных установок на неудачу, средним и низким уровнем притязаний (рис. 4).

У каратистов со спортивной мотивацией зафиксирован устойчивый интерес к занятиям каратэ, четко выраженная мотивация на успех, средний и высокий уровень притязаний.

У каратистов 3 группы с тренировочно-спортивной мотивацией по сравнению с обследуемыми 2 группы мотивация на успех не имеет четко выраженной направленности.

В ходе исследований установлено, что не все каратисты с тренировочной направленностью имеют достаточный соревновательный опыт. В связи с чем, в группе встречаются лица с заниженной самооценкой мотивационных установок. Тем не менее, юные спортсмены ответственно подходят к тренировочным занятиям.



Рисунок 4 – Взаимосвязь мотивационных установок и показателей стрессоустойчивости у юных каратистов

Показатели внутренней мотивации, связанные с увлеченностью заданием, у каратистов с тренировочной мотивацией были наиболее низкими по сравнению со спортсменами с соревновательной и тренировочно-соревновательной направленностью. Мотив избегания, свидетельствующий о боязни показать низкий результат со всеми вытекающими из этого последствиями, напротив, в наибольшей степени был выражен у каратистов с тренировочной мотивацией. Во 2 и 3 группах результат составил 2,75 и 2,94 балла.

Несмотря на то, что каратисты группы с тренировочно-соревновательной направленностью неоднократно принимали участие в различных соревнованиях, тем не менее, результативность соревновательной деятельности была относительно не высокой. В связи с чем, в группе встречаются представители всех 3 категорий самооценок. Адекватные самооценки указывают на то, что большая часть спортсменов реально оценивают свои возможности и ставят перед собой только достижимые цели. Низкие самооценки у некоторых представителей данной группы являются следствием неудачных выступлений на соревнованиях, которые закрепляют неуверенность в своих силах, а завышение самооценки, напротив, указывают на переоценку собственных возможностей каратистов и неадекватное восприятие соревновательной борьбы.

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений, связанных с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях.

Полученные данные у спортсменов с соревновательной направленностью подтверждаются результатами соревновательных выступлений, свидетельствующих о наличии достаточного спортивного опыта, результативности, а также соотношение своих технических и функциональных способностей.

На этапе подготовки к соревнованиям у каратистов с направленностью спортивной мотивации на тренировки выявлены высокие показатели соревновательной тревожности и низкие показатели стрессоустойчивости; у каратистов со спортивной и тренировочно-спортивной мотивацией зафиксированы оптимальные показатели соревновательной тревожности и высокие параметры стрессоустойчивости.

На 1 соревновательном этапе отмечено увеличение показателей соревновательной тревожности, снижение показателей стрессоустойчивости и эмоциональных состояний, особенно у лиц с тренировочной мотивацией.

На 2 соревновательном этапе после цикла занятий психоэмоциональной разгрузки показатели тревожности и стрессоустойчивости улучшаются, но не достигают фоновых значений.

На 1 соревновательном этапе показатели копинг-стратегий у большинства юных каратистов с разной мотивационной направленностью в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности направлены на эмоции. На 2 этапе отмечено уменьшение доли лиц с копинг-стратегиями на эмоции и увеличением спортсменов с направленностью копинг стратегий на избегание в 1 группе и на решение задач во 2 и 3 группах.

По результатам проведенных исследований, можно отметить, что центральной задачей спортивной подготовки юных спортсменов является формирование личности занимающихся под влиянием занятий каратэ, а также способности психической адаптации к значительным физическим и психическим нагрузкам.

Заключение. Участие в соревнованиях и достижение высоких результатов является одной из центральных задач подготовки каратиста. Фактор соревнования сам по себе является высоко нагруженным, при этом он сопровождается огромным количеством дополнительных факторов, оказывающих разнонаправленное влияние на состояние спортсмена. В связи с этим соревнования предъявляют значительные требования к личности каратиста в целом и ко всем компонентам его психики.