

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК РЕГУЛЯТОР
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Култаева Жаслана Саматовича

Научный руководитель

к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Спортивная деятельность связана с большим физическим напряжением и требует сохранения у дзюдоиста устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Это способствует формированию у дзюдоиста важных личностных качеств, значимых для данного вида спорта.

Быстротечность спортивного поединка в дзюдо и высокая значимость такого психологического фактора в соревновательной деятельности как спортивная мотивация создают предпосылки для ее формирования у спортсменов.

Однако психологическая готовность дзюдоиста к соревнованию обеспечивается не только направленностью мотивации, а целым комплексом психологических характеристик, отражающих состояние спортсмена в целом. Поэтому психологическая подготовка к соревнованию должна включать диагностику составляющих психической готовности и их коррекцию с целью приведения спортсмена к оптимальному боевому состоянию.

Объект исследования – тренировочный процесс дзюдоистов 13-14 лет.

Предмет исследования – показатели спортивной мотивации, соревновательной тревожности и стрессоустойчивости, ценностные ориентации и самооценка эмоциональных состояний у дзюдоистов 13-14 лет.

Гипотеза исследования – предполагалось, что направленность спортивной мотивации дзюдоистов оказывает непосредственное влияние на уровень стрессоустойчивости и успешность выступления на соревнованиях.

Целью исследования явилось изучение особенностей спортивной мотивации дзюдоистов подросткового возраста как регулятора их стрессоустойчивости в условиях соревнований.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме

взаимосвязи спортивной мотивации дзюдоистов с успешностью соревновательной деятельности.

2. Оценить направленность спортивной мотивации дзюдоистов 13-14 лет.

3. Провести сравнительных анализ ценностных ориентаций у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией.

4. Определить показатели соревновательной тревожности, самооценки эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией на этапе подготовки к соревнованиям.

5. Исследовать показатели тревожности, эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией в соревновательном периоде.

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

Перед проведением эксперимента была составлена программа исследования, в основу которой была положена комплексная оценка спортивной мотивации. У всех дзюдоистов осуществлялась оценка направленности спортивной мотивации, степени устойчивости к занятиям спортом, предпочитаемых и пренебрегаемых ценностных ориентаций и показателей спортивной культуры, самооценка предсоревновательных эмоциональных состояний. Показатели спортивной мотивационной направленности дзюдоистов были сопоставлены с уровнем соревновательной тревожности. Стратегии поведения дзюдоистов в условиях соревнований оценивали по критериям саморегуляции и самоорганизации, а также стрессоустойчивости.

Исследования проводились с сентября 2021 по май 2022 года на базе Муниципального учреждения дополнительного образования – центра

внешкольной работы г. Маркса Саратовской области, в котором приняли участие 20 подростков мужского пола в возрасте 13-14 лет, занимающиеся дзюдо. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 2 часа.

Исследования проводились в период тренировок и соревнований.

На 1 этапе в предсоревновательный период осуществлялся первичный контроль психологической подготовленности с целью выявления сформированности составных компонентов (мотивационного и эмоционального) и отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной, на которые был сделан ориентир в процессе психологической подготовки к соревнованию. На основе полученных данных выявлялись конкретные недостатки в психологической подготовленности каждого дзюдоиста, определялась стратегия их устранения в процессе непосредственной психологической подготовки.

На 2 этапе осуществлялся промежуточный контроль, а на 3 этапе заключительный контроль (перед соревнованиями) психологической подготовленности. На основе полученных результатов составлялось заключение о постановке соревновательных целей перед каждым дзюдоистом, а также возможность участия в соревновании.

Для регуляции предстартовых эмоциональных состояний у спортсменов была составлена программа, направленная на повышение психологической подготовленности дзюдоистов. При выявлении недостаточной сформированности мотивационного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

- анализ выступлений дзюдоистов на предыдущих соревнованиях с поиском причин успехов и неудач, а также обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;
- совершенствование у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

- формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на этой основе соревновательных целей;
- ориентация на повышение у спортсменов соревновательной мотивации;
- актуализация у дзюдоистов мотивации на достижение успеха;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях
- обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

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

Положения, выносимые на защиту:

1. Основу мотивационного комплекса дзюдоистов, позволяющего достигать им высоких спортивных результатов, составляют мотивы спортивной деятельности, ориентированные на участие в соревнованиях, мотивы достижения успеха, а также инструментальные и терминальные ценности.

2. Высокий уровень стрессоустойчивости и саморегуляции рассматриваются в качестве критериев адаптированности дзюдоистов подросткового возраста к условиям соревновательной деятельности.

Теоретическая значимость работы заключается в обобщении теоретических представлений о взаимосвязи спортивной мотивации дзюдоистов с успешностью их соревновательной деятельности.

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

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы взаимосвязи мотивационного компонента с успешностью соревновательной деятельности юных дзюдоистов» и «Исследование взаимосвязи спортивной мотивации и стрессоустойчивости у дзюдоистов на предсоревновательном и соревновательном этапах», заключения и списка литературы, включающего 58 источников. Текст магистерской работы изложен на 72 страницах, содержит 11 таблиц и 21 рисунок.

Теоретические основы взаимосвязи мотивационного компонента с успешностью соревновательной деятельности юных дзюдоистов. Дзюдо – это современная форма боевого искусства, которая нуждается в большом балансе между телом и разумом. Слово дзюдо означает мягкий путь. Этот вид спорта зародился в Японии в 19 веке, и Дзигоро Кано известен как отец этого вида спорта. Первым адептом дзюдо в России стал Василий Ощепков.

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Существует два основных направления в дзюдо: спортивное и традиционное. Ни в том, ни в другом направлении нет ударной техники. В большей степени дзюдо опирается на то, чтобы вывести противника из равновесия, а затем провести решающий бросок или болевой прием. На соревнованиях оба направления отличаются друг от друга используемыми техниками, а правила в таких турнирах разительно различаются. Если говорить про спортивное направление, то для спортсмена в первую очередь представляют ценность соревнования по дзюдо. Спортивное дзюдо позволяет в полной мере ощутить дух соперничества. Также в спортивном дзюдо важны ранги и физические показатели. В традиционном дзюдо главное значение

имеет освоение боевого искусства и философии боя. Как и в кунг-фу, здесь есть свои особенности познания и духовного развития. В традиционном дзюдо много времени уделяется самообороне.

Бои в дзюдо проходят на татами. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих дзюдоистов друг другу. Соревнования делятся на личные и командные. Схватки дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 x 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 x 8 метров или 10 x 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. При выходе спортсмена за пределы татами схватка останавливается, и спортсмены возвращаются по команде судьи на татами с сохранением существующего взаимного расположения. Если в ходе выполнения приёмов кто-либо из спортсменов оказался за пределами татами, то оцениваются только технические действия, которые были начаты внутри татами.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности спортсмена, является не только ее стержневой характеристикой и ведет 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. Спортсменов с доминированием мотивации достижения успеха отличает стремление к победе, способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительности к угрозе, низкая тревожность, атакующий стиль ведения поединка, способность наиболее полно реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, высокая интенсивность напряжения сил и эффективность поведения в экстремальных ситуациях.

Важнейшей частью подготовки в дзюдо являются соревнования: в процессе противоборства у спортсменов максимально выявляются, сравниваются и оцениваются определенные способности и подготовленность.

Для того чтобы повышать уровень спортивного мастерства, необходимо совершенствовать способности к максимальной мобилизации своих возможностей в соревновательной деятельности.

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

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов: индивидуальная одаренность – выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо; степень подготовленности к достижениям, которая зависит от эффективности тренировок и соревнований; эффективность системы подготовки в дзюдо зависит от условий подготовки (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от применяемых разработок, оптимизирующих подготовку в дзюдо; популярность дзюдо в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами; спортивного движения в стране и его экономическое обеспечение.

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

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Занятия дзюдо по-разному воздействуют на психику людей, вызывают у них разные психические состояния. Например, в поединках на тренировочных занятиях некоторые спортсмены не могут сосредоточить свое внимание, а на соревнованиях это им хорошо удается. У других, наоборот, в тренировочных боях хорошо получаются атакующие и контратакующие комбинации, а на

соревнованиях их действия скованы, внимание рассеяно, и весь арсенал действий состоит только из одиночных ударов и блоков. Таким образом, психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий спортсмена.

В предстартовом состоянии многие дзюдоисты испытывают чрезмерное возбуждение, однако во время соревновательной схватки умеют проявить собранность, четкость и быстроту действий.

Психологическая готовность формируется и достигается в результате постоянной работы над собой, над своим психическим состоянием. Эта работа имеет осознанную направленность, позволяет проанализировать не только свои действия, но и действия своего соперника. Это становится дополнительным ресурсом к достижению более высоких результатов.

Исследование взаимосвязи спортивной мотивации и стрессоустойчивости у дзюдоистов на предсоревновательном и соревновательном этапах. Участие в соревнованиях и достижение высоких результатов является одной из центральных задач подготовки дзюдоиста, что предъявляют высокие требования к личности в целом и ко всем компонентам его психики. Проведены исследования по изучению взаимосвязи мотивационных установок и показателей стрессоустойчивости дзюдоистов в оценке адаптации к условиям соревновательной деятельности.

На основании комплексной оценки спортивной мотивации выявлены дзюдоисты 13-14 лет с направленностью на соревновательную и тренировочную деятельность.

У дзюдоистов с соревновательной мотивацией зафиксирован устойчивый интерес к занятиям дзюдо с четко выраженной мотивацией на достижение успеха. У дзюдоистов с тренировочной мотивацией интерес к занятиям избранным видом спорта недостаточно устойчивый в большей степени с определенной тенденцией мотивационных установок на неудачу.

Проведен сравнительный анализ ценностных ориентаций у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией: у спортсменов с доминированием

соревновательной мотивации основу инструментальных ценностей составляют твердая воля, умелое владение приемами дзюдо, сила и ловкость; у дзюдоистов с тренировочной спортивной мотивацией лидирующие позиции занимают такие ценности, как рационализм, то есть умение здраво и логично мыслить, а также принимать обдуманые, рациональные решения, непримиримость к недостаткам в себе и других, смелость в отстаивании взглядов. В группе терминальных ценностей у дзюдоистов с соревновательной мотивацией доминируют общественное признание, уважение окружающих, интересный вид спорта, активная спортивная жизнь. В иерархии терминальных ценностей подростков с тренировочной мотивацией наиболее важными являются наличие хороших товарищей в клубе, общение с ребятами по клубу и педагогами и развлечение. Ценностные ориентации выражают отношение дзюдоистов подросткового возраста к миру и самому себе, наполняют жизнь смыслом, являются основным элементом мировоззрения личности, а взаимосвязь ценностей спортсменов с мотивами и смыслом их деятельности влияет на весь процесс тренировки, и в частности, на победу на определенных соревнованиях.

Определены показатели соревновательной тревожности, самооценки эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией на этапе подготовки к соревнованиям: у дзюдоистов в обеих группах регистрировались средние и низкие показатели соревновательной тревожности; средние значения соревновательной тревожности – у 60% дзюдоистов 1 группы и 50% спортсменов 2 группы, у остальных юных спортсменов установлены низкие показатели соревновательной тревожности на предсоревновательном этапе. Большинство средних показателей самооценки эмоциональных состояний у дзюдоистов с соревновательной мотивацией оказались достоверно выше по сравнению с параметрами спортсменов с тренировочной направленностью мотивации. Все показатели саморегуляции у дзюдоистов с соревновательной мотивацией в тренировочный период были выше по сравнению со спортсменами,

ориентированных на тренировки. Способность к управлению эмоциями не имела статистической разницы у дзюдоистов исследуемых групп, а стремление к принятию решений была выше у спортсменов с соревновательной мотивацией.

Исследованы показатели тревожности, эмоциональных состояний и стрессоустойчивости у дзюдоистов 13-14 лет с разной спортивной мотивацией в соревновательном периоде. На 1 соревновательном этапе зафиксировано увеличение показателей соревновательной тревожности с регистрацией высоких и средних ее параметров у дзюдоистов в обеих группах. На 2 соревновательном этапе свидетельствуют о некотором снижении показателей соревновательной тревожности во всех группах, но в группе с тренировочной мотивацией изменения были выражены в меньшей степени по сравнению со спортсменами с соревновательной мотивацией; показатели тревожности соответствовали, как и прежде, высокому и среднему уровню. Показатели самооценки психологической подготовленности на 1 соревновательном этапе снижаются, а на 2 этапе – нормализуются, но не достигают значений тренировочного этапа.

На 1 соревновательном этапе у спортсменов с тренировочной мотивацией установлена тенденция к снижению показателей саморегуляции, у дзюдоистов с соревновательной мотивацией динамика по показателям рациональности и инициативности была более выраженной, а по показателям целеустремленности и интереса к дзюдо менее существенной. На 2 соревновательном этапе показатели саморегуляции у спортсменов обеих групп претерпели значительные изменения, в обеих группах отмечена положительная динамика в показателях, особенно в 1 группе.

У спортсменов 1 группы на 1 и 2 соревновательных этапах показатели контроля и стремление к принятию решений увеличивались, а во 2 группе во время 1 соревнований снижались, а во время 2 соревнований увеличивались, однако они не достигли значений, зарегистрированных в предсоревновательный период.

Таким образом, занятия психорегулирующего характера оказали положительное влияние на психоэмоциональное состояние каратистов, в связи с чем, изменился характер их ответных реакций на стрессовую соревновательную ситуацию. Чем в большей степени спортсмены ориентированы на достижение цели, тем выше соревновательный результат.

Заключение. В дзюдо добиваются результатов спортсмены, которые наиболее подготовленные психологически с устойчивой соревновательной мотивацией. Центральный признак спортивной борьбы – непосредственное противоборство соперников, предопределяющий мотивированное стремление личности к соперничеству, что в целом формирует определенное отношение к противостоянию, выражающееся в структуре характера спортсмена.

Таким образом, успешность выступления дзюдоистов на соревнованиях требует комплексной подготовки с максимальным напряжением психических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсмена.