

УДК 796.01.159.9

**Даниелян Михаил Спартакович., магистрант КГУФКСТ
Danielyan Mihail Spartakovic.,graduate student KGUFKST**

**Место работы: тренер инструктор СШОР город Курганинск
Краснодарский Край
Coach instructor SSOR city Kurganinsk Krasnodar region**

**СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-
САМБИСТОВ**

**METHODS OF INCREASING THE MOTIVATION OF ATHLETES,
SAMBO WRESTLERS**

*Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: danielyan_mihail@mail.ru*

Аннотация. Рассмотрены особенности мотивации самодетерминации самбистов в контексте внешних и внутренних мотивов спортивной деятельности. Выявлено преобладание внутренних мотивов занятий спортом: стремления к самосовершенствованию, компетентности. Внешние мотивы (слава, престиж) важны для кандидатов, но утрачивают актуальность для мастеров спорта. Отмечается опасная тенденция усиления показателей амотивации у мастеров. Анализируются ошибочные методы тренера: «давление» на спортсмена, принижение достижений самых успешных в команде спортсменов. Предложены более эффективные методы воздействия тренера: учет индивидуальных свойств и поддержка субъектных качеств, самостоятельности спортсмена.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, спортивная мотивация, толерантность к неопределенности, саморегуляция, субъектность спортсмена, соревновательная надежность.

Danielyan M.S., undergraduate student of KSUFKST

Methods of increasing the motivation of athletes, sambo wrestlers

Abstract. The peculiarities of motivation of self-determination of sambists in the context of external and internal motives of sports activity are considered. The

predominance of internal motives for sports has been revealed: aspirations for self-improvement, competence. External motives (fame, prestige) are important for candidates, but they lose relevance for masters of sports. There is a dangerous tendency to increase the indicators of amotivation for masters. The mistaken methods of the coach are analyzed: "pressure" on the athlete, belittling the achievements of the most successful athletes in the team. More effective methods of the trainer's influence are suggested: the account of individual properties and support of subject qualities, independence of the athlete.

Keywords: psychological stability, mental toughness, sports motivation, tolerance for uncertainty, self-regulation, subjectivity of an athlete, competitive reliability.

Спортивная деятельность, характеризующаяся жесткостью соревновательной борьбы, требует от спортсмена развития ряда субъектных качеств [1, 2, 4, 5, 6]. Важным компонентом психологической устойчивости борца является настойчивость в преодолении трудностей, толерантность к неопределенности [3; 7].

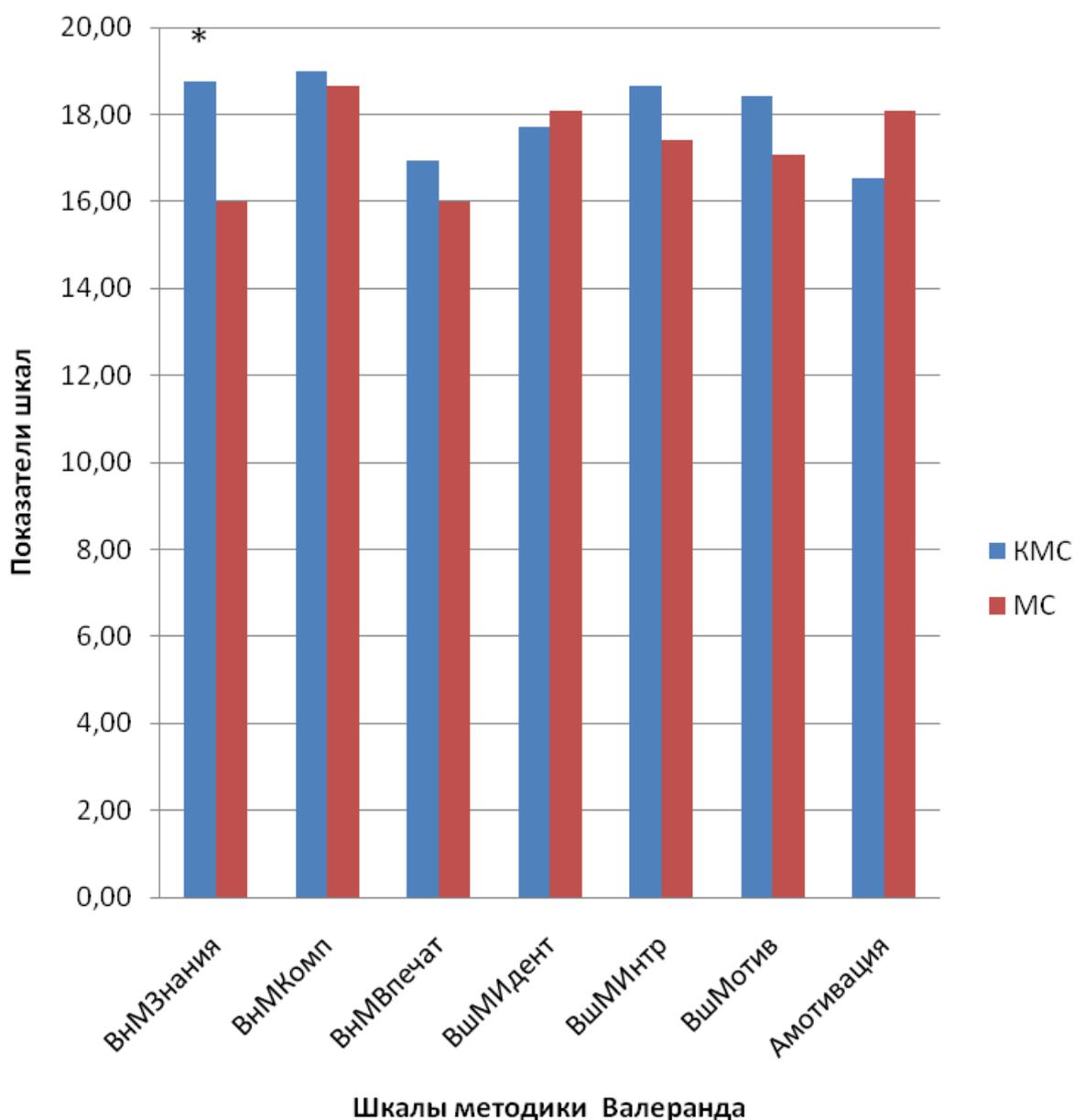
В эмпирическом исследовании применялись методика мотивации самодетерминации Р. Дж. Валлеранда «Почему я занимаюсь спортом?» [1]. Обследовано 30 спортсменов-самбистов (17 кандидатов и 13 мастеров спорта). Возраст испытуемых: от 18 до 23 лет.

Тест «Почему я занимаюсь спортом» направлен на изучение особенностей внешней и внутренней спортивной мотивации отдельного спортсмена, методика может быть использована для диагностики всей команды. В данной статье применяется вариант теста, переведенный и адаптированный С.О. Скачковой. Спортивная мотивация, рассматриваемая Валлерандом, представлена 3 компонентами: внутренней мотивацией (или истинной мотивацией), внешней мотивацией (мотивы славы, престижа, удовольствия от занятий физической активностью и т.п.) и амотивацией (включающий широкий спектр мотивов: от недовольства и

неудовлетворенности, до полного нежелания заниматься спортом). Тест представляет собой бланковый опросник, состоящий из инструкции, 28 вопросов-пунктов, данных в виде гипотетических ответов на основной вопрос: «Почему я занимаюсь спортом?», ответы на эти вопросы даются от первого лица. В тесте семь основных шкал: Мотив узнавания нового; Потребность в совершенствовании собственных навыков и успеха; Получение положительных эмоций; Смещение цели; Обостренное чувство долга; Потребность в социальном одобрении; Амотивация.

Анализ показателей мотивации самодетерминации спортсменов (Рисунок 1.) указывает на выраженность у самбистов внутренней мотивации занятий спортом.

В частности, шкала компетентности одинаково предоставлена как у кандидатов, так и у мастеров спорта. Выявлено, что показатели шкалы получения знаний выше у кандидатов в мастера спорта. Стремление к знаниям и самосовершенствованию – позитивные факторы, способствующие не только достижению спортивных результатов, но и личностному росту спортсменов, мобилизации эмоционально-волевых и интеллектуальных ресурсов. В то же время внешние мотивы спортивной деятельности (стремление к славе, престиж) важны для кандидатов в мастера, но немного утрачивают актуальность для мастеров. Потребность в новых впечатлениях от занятий спортом выражена умеренно.



Примечание: * выделены значимые различия при $p \leq 0,05$;
 КМС - кандидаты в мастера спорта, МС - мастера спорта.

Рисунок 1. Средние значения шкал методики Валеранда у самбистов разной спортивной квалификации.

Мастера спорта отличаются друг от друга по степени ответственности за реализацию в спорте, т.е. только некоторые из них видят себя центральным звеном самоосуществления в спорте. Кроме того, было выяснено, что особую опасность для спортивной команды представляет

особый тип спортсменов с выраженной негативной мотивацией занятий спортом – амотивацией. Обнаружено, что выраженная амотивация присутствует как у кандидатов в мастера спорта, так и у мастеров спорта. Причем, у мастеров спорта показатели амотивации возрастают. Они фиксированы на травмах, ощущении неконтролируемости жизни, неприятностях и проблемных ситуациях из-за невозможности добиться высоких результатов в спорте. Причиной появления амотивации могут быть такие факторы, как травмы, неуверенность в себе, ощущение бесперспективности, незнание методов саморегуляции, а также применение тренером жестких или неэффективных приемов воздействия на спортсмена.

В качестве рекомендаций, направленных на преодоление этих негативных проявлений спортивной деятельности, можно предложить следующее. Тренер должен учитывать индивидуально-психологические особенности отдельных спортсменов. Для одних спортсменов целесообразно использовать ориентацию на снятие психологических барьеров, позволяющих в нужный момент расслабиться, снять страх; для других борцов использование методов повышения концентрации внимания на точности выполнения захватов и бросков повысит вероятность успеха на соревнованиях. Одним из самых непродуктивных вариантов тренерской деятельности является метод «давления» на спортсмена. Только для определенного психологического типа спортсменов данный метод является действенным. Следует заметить, что чрезмерное использование метода «давления» на спортсмена, когда делается акцент на чрезмерную ответственность за действие и результат, может отдалять возможность победы в поединке с сильным соперником. Безусловно, уровень результатов спортсмена понизит и жесткий стиль тренера, принижающего достижения самых успешных в команде спортсменов.

К числу удачных примеров тренерской деятельности можно отнести прием воздействия, когда успешный спортсмен становится примером и образцом для всей команды. Наиболее действенным способом

взаимодействия тренера с высокоэффективными спортсменами, способными показать высокий результат, является готовность относиться к спортсмену, как к зрелому и ответственному субъекту, самостоятельно планирующему свои действия.

Литература:

1. Вербицкая О.Н. Личностные регуляторы психической устойчивости спортсменов подросткового возраста. Магистерская диссертация. Краснодар: КГУФКСТ, 2015. - 70 с.
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека.— М.: Изд-во МГУ, 1990. - 288 с.
3. Горская Г.Б. Психологический контроль в системе психологического сопровождения подготовки спортсменов. Учебно-методическое пособие для магистрантов направления 034300 – Физическая культура, профиля «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта». Краснодар, КГУФКСиТ, 2012.
4. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность. // Физическая культура, спорт – наука и практика. № 1. 2015. КГУФКСиТ. С.43-51.
5. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Особенности субъект-объектного позиционирования в современном спорте: субъектно-бытийная интерпретация // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков Сб. материалов Всероссийского научного семинара, г. Сочи, 28 сентября 2015 г. / Министерство образования РФ; Соч. гос. ун-т; Соц.-пед. ф-т СГУ; Под ред. И.Б. Шуванова, Ю.Э. Макаревской, Г.Ю. Фоменко, З.И. Рябикиной. — Сочи: СГУ, 2016. — 93 с. С. 11-22.
6. Гусейнов А.Ш. Субъектная активность спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика

реализации / ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. Краснодар, ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2014. С. 55-58.

7. Гусейнов А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2016. Т. 1. С. 190-192.