

УДК 159.9:796

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В АРМРЕСТЛИНГЕ

Соловьев М.В., Балюк Н.В.

*Северный (Арктический) Федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: lina2904@yandex.ru*

В статье рассматривается проблема формирования мотивации в соревновательной и тренировочной деятельности, ее специфика в армрестлинге. Актуальность поставленной темы обусловлена современным состоянием армрестлинга и популяризацией этого вида спорта. Выявлены и рассмотрены ключевые аспекты формирования мотивации в процессе развития карьеры спортсмена-армрестлера. В статье предпринята попытка показать эти проблемы в хронологическом порядке их появления по ходу развития спортивной подготовки и карьеры спортсмена. Раскрыты содержание проблемы мотивации, а также намечены основные пути их решения, как со стороны спортсмена, так и со стороны самого тренера. Немаловажным является, то, что показанные проблемы в развитии мотивации наиболее существенным образом лимитируют спортивную результативность и продолжительность карьеры в армрестлинге.

Ключевые слова: мотивация, армрестлинг, специализация, спортивная карьера

THE IMPORTANCE OF MOTIVATION TO ACHIEVE HIGH RESULTS ARMWRESTLING

Soloviev M.V., Balyuk N.V.

*Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk,
e-mail: lina2904@yandex.ru*

The article considers the problem of motivation in sports and competitive and training activities, and its specificity in armwrestling. The relevance of the topic is determined by the current state of armwrestling and the popularization of this sport. Key aspects of the formation of motivation in the career of development of an athlete-armwrestler have been identified and examined. The article shows these problems in chronological order in the development of athletic training and career of the athlete. The content of the problem of motivation is revealed, and the main ways of their solution by the athlete and coach are outlined. Problems in the development of motivation in the most significant way limit the athletic performance and career length in armwrestling.

Keywords: motivation, specialization, sports career, armwrestling

Армрестлинг, как силовой, контактный вид спорта, традиционно выдвигает ряд требований к спортсменам для достижения высоких результатов. Специфика Архангельской области в этом виде спорта состоит в частности в относительно молодой федерации по Армрестлингу, аккредитованной Агентством по спорту Архангельской области приблизительно в 2006 году. С самого момента ее аккредитации автор состоял как в президиуме руководства регионального отделения федерации Армрестлинга, так и являлся одним из самых первых действующих ее спортсменов, имеет первое присвоенное в области звание мастера спорта России по армрестлингу, в настоящий момент продолжает свою соревновательную карьеру, а также тренирует этому виду спорта молодых спортсменов. Исходя из многолетнего опыта автора в ходе тренерской деятельности в армрестлинге приходится сталкиваться с центральной проблемой повышения спортивных результатов, а именно, с недостатком психологических и ментальных качеств спортсменов, в частности – должных волевого начала, мотивации и дисциплины.

Фактически анализ этой проблемы носит субъективно критический характер, поскольку выделенные моменты в период начала и становления соревновательной карьеры автора были выражены наиболее ярко и, тем не менее, были успешно преодолены в достижении личной результативности. Трудности были связаны как со становлением собственной спортивной карьеры, так и с отсутствием тренерского обеспечения в армрестлинге в Архангельской области. Так или иначе, более чем 10 летний опыт в занятии этим видом спорта дает некоторое моральное право выдать критический анализ по поставленной теме.

Специфика мотивации в армрестлинге, как понятия, раскрытого в монографии Е.П. Ильина и может быть показана при выделении следующих моментов [2]:

1. Относительная непопулярность этого вида спорта;
2. Малочисленность спортсменов по армрестлингу в области;
3. Отношение к армрестлингу как к «забаве», «игре»;

4. Возраст начала тренировок по армрестлингу.

5. Серьезный разрыв в уровне спортсменов на уровне субъектов РФ и мастерских турнирах, чемпионате России по армрестлингу.

Профессор психологии Е.П. Ильин утверждает, что мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием (обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели [2].

Установлено, что мотивация спортсмена не одинакова на разных этапах соревновательной карьеры, в ее развитии можно выделить некоторые достаточно явные этапы.

Разумеется, каждый спортсмен встречается с трудностями в достижении результативности в спорте, неизбежно должен пройти на этом пути ряд этапов становления и развития мотивации, повышения уровня сознательности отношения к специфике самого спорта, формирования и развития волевого начала, достижения при этом необходимых кондиций дисциплины как психологических качеств.

На начальных этапах формирования и развития мотивации у спортсмена, как показывает опыт, возникают трудности в связи с тем, что сам армрестлинг, как вид спорта, относительно менее популярен, чем, например, единоборства, бодибилдинг, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др. Сами соревновательные движения в армрестлинге, по чисто субъективным представлениям начинающих, имеют меньше прикладного, бытового значения, чем навыки, приобретаемые в классических видах единоборств или функциональном кроссфите. Кроме того, для начинающих более предпочтительным является достижение эстетических идеалов физически развитого тела, которые присутствуют в том же бодибилдинге. То есть, с обывательской точки зрения, более понятными в практическом аспекте являются другие виды спорта.

Однако именно эти мотивы, как правило, служат началом увлечения любым видом спорта [1, 2, 3]. В случае же с армрестлингом эти побуждения оказывают крайне отрицательное влияние на начальную мотивацию.

До стадии формирования предметного, содержательного осознанного отношения к армрестлингу у начинающих спортсменов возникают трудности на уровне бытовых мотивов, часто не имеющих прямого

отношения вообще к спорту как таковому. Так, если целью прихода в секцию является мотив общения, то сами группы по армрестлингу, как правило, немногочисленны, неустойчивы по составу. Особенно явно это видно в женских категориях. Так на регулярном чемпионате Архангельской области выступает всего не более 3 женщин, при этом более-менее профессионально на протяжении более 3 лет занимается только одна спортсменка. В данном случае очевидным оказывается, что ранний мотив прихода в секцию с целью удовлетворения потребности в общении в случае с армрестлингом не может являться ведущим и скорее отрицательно сказывается на начальной мотивации.

На стадии перехода от недифференцированного к предметному отношению к армрестлингу отрицательно сказывается на мотивации отсутствие изначальной информации об этом виде спорта. Так существует традиционное отношение к армрестлингу как к «забаве, игре» из-за кажущейся простоты соревновательного движения и доступной возможности проверить свои начальные кондиции. Это один из традиционно простых способов проверить свои силы в баре, на кухне, то есть за первым попавшимся столом, что создает стереотипное восприятие этого вида спорта как бытовой культурной забавы, подобно «битве подушками на бревне». Столкнувшись на первых же тренировках с достаточно серьезными физическими нагрузками, с особенностями рациона и режима питания, спецификой цикловой подготовки и другими признаками силового, контактного вида спорта, многие начинающие спортсмены психологически ломаются и уходят из секции.

Если начальные представления об армрестлинге, как сформированном виде спорта, отсутствуют, то начинающий спортсмен может столкнуться с разрушением своих ожиданий быть успешным в борьбе за профессиональным столом. Так часто, приходя в секцию с личным опытом борьбы на бытовом уровне, победителем на «чемпионатах кухонного стола» и др., у начинающего изначально сформированы завышенные ожидания относительно его начальных кондиций в армрестлинге. Первый же день борьбы в секции или на профессиональных соревнованиях разрушает эти ожидания у начинающего спортсмена, в подавляющем большинстве случаев он терпит сокрушительное поражение по всем позициям в спарринге. Причиной таких часто завышенных ожида-

ний и завышенной самооценки является отсутствие даже начальной информации об армрестлинге как виде спорта. В этой связи задачей тренера должно являться с первых же занятий правильное информирование начинающих спортсменов о специфике вида спорта и о предстоящих, но преодолимых трудностях в ходе тренировочного процесса [2, 3].

Возрастной характер армрестлинга выражен в том, что падение спортивных результатов при должном уровне мотивации и дисциплины происходит не ранее 40 лет. В современном армрестлинге есть спортсмены мирового топ уровня в возрасте 44 и более лет среди мужских категорий. Приходят в армрестлинг также уже не школьники, а, как правило, люди не ранее 16–17 лет часто из других видов спорта.

Как правило, начинающий спортсмен приходит в армрестлинг из другого вида спорта, имеющего внешне схожие системы тренировок. В этом случае появляются психологические сложности в тренировочном процессе, так как возникает необходимость перестройки моторных программ тренировочных упражнений. К внешней схожести тренировочного процесса с армрестлингом в частности можно отнести бодибилдинг, пауэрлифтинг. Так общая базовая силовая подготовка в армрестлинге может достигать 70–80% времени тренировок и лишь 20–30% времени часто занимает специальная часть упражнений, включая непосредственно спарринги за профессиональным столом. В этом случае выполняемые силовые упражнения с отягощениями, свободными весами со штангой и гантелями часто внешне очень похожи на аналогичные в бодибилдинге, пауэрлифтинге. Однако даже здесь есть своя специфика в биомеханике движений.

Начинающие спортсмены также испытывают трудности в переучивании, казалось бы, известной им техники выполнения упражнения. Этот фактор также отрицательно сказывается на начальных этапах формирования мотивации спортсменов. Речь даже не столько о построении новой нейромышечной координации в технике внешне похожих упражнений бодибилдинга и армрестлинга. Дело в том, что отрицательно сказывается на мотивации и психологическом самочувствии факт отличной техники выполнения упражнений от большинства занимающихся в тренажерном зале, и вызываемое этим ощущение психологической отчужденности. В данном случае следует упомянуть, что большинство специальных

упражнений выполняются в статодинамическом режиме, где статический компонент и ограниченная амплитуда движения преобладают, что является специфичным для подготовки армрестлера. В этой части также с стороны тренера требуются различные педагогические воздействия. Базисно это проблема решается на уровне наличия общей информированности общества об этом виде спорта, привлечения средств массовой информации, регулярная организация крупных международных турниров.

На стадии формирования более сознательного, предметного отношения к армрестлингу, повышается результативность соревновательной деятельности [2]. Появляется целесообразная необходимость выезда на соревнования за пределы региона. В условиях разрыва в уровне региональных и мастерских турниров, чемпионата России и чемпионата Архангельской области в частности, спортсмены первых даже трех лет подготовки часто сталкиваются с психологическими трудностями после поражения в борьбе с более подготовленными и опытными спортсменами, имеющими звания мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и т.д. В данном случае тренеру необходимо помочь начинающему спортсмену в формировании более-менее адекватной самооценки своих кондиций в армрестлинге, в постановке адекватных задач, которые необходимо достигнуть на соревнованиях, не допустить слишком ранний выезд на соревнования высокого уровня. В противном случае часто происходит либо конфликт завышенных ожиданий спортсмена при поражении от именитых спортсменов на уровне чемпионата России, либо, с другой стороны, в случае несформированных адекватных задач, «упаднический» настрой как перед соревнованиями, так и после них. Целью тренера в случае выезда спортсменов на соревнования высокого уровня должно являться оказание помощи в формировании адекватной шкалы «успех-неудача», как системы адекватной самооценки, на базе которой будет происходить положительная мотивация на повышение спортивной результативности. В этой связи, безусловно важной задачей тренера в армрестлинге является формирование плана календаря соревнований на спортивный сезон с постановкой сложно выполнимых, но реально выполнимых задач, что положительно сказывается на мотивации спортсменов [2, 3].

В целом при развитии начальной мотивации до уровня осознанного, предметного

отношения к армрестлингу одновременно происходит повышение уровня спортивного мастерства спортсменов. На стадии стабилизации, дифференциации, согласно шкалы стадий Ильина Е.П., специфические сложности в мотивации занимающихся спортсменами теряют свою актуальность. На стадии же завершения соревновательной спортивной карьеры, наоборот, появляются дополнительные преимущества возрастного вида спорта и возможность достаточно долго поддерживать высокую результативность в армрестлинге, что положительно сказывается на данном этапе развития мотивации в армрестлинге [2].

Безусловно, перечень проблем в формировании мотивации спортсмена армрестле-

ра является открытым, часть из них носит общий характер, подробно раскрытых в работах ученых по психологии спорта. Вместе с тем, целью настоящей статьи было показать специфику этих проблем в отношении к армрестлингу и наметить пути их преодоления с помощью педагогического взаимодействия тренера и спортсмена.

Список литературы

1. Еделева Е.Г. Отношение учащихся разного возраста к учебному предмету и урокам физической культуры в средней школе: Автореф. дис. ... канд. – Л., 1989.
2. Ильин Е.П., Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002 – 512 с.
3. Рубинштейн С.Л., Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2000.