

М. В. Краснова

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ

В статье анализируется специфика спортивной деятельности, рассматриваются трудности, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, анализируется роль мотивационно-волевой сферы в преодолении этих трудностей. Представлены также результаты исследования мотивационно-волевой сферы спортсменов-дзюдоистов.

Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных **трудностей**. Выделяют такие группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – те, которые обусловлены специфическими для данного вида спорта препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности, сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. п.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например, страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении определенного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого – другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется большое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов остаются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, поскольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявления связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойствами нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменяются при воспитании и тренировке достаточно легко, другие – с большим трудом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько ярко выражен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни достаточно слабо.

Проблема воли занимает одно из самых важных мест в спортивной деятельности человека, а волевая подготовка – одна из существенных обязательных сторон обучения и воспитания.

Воля – высший уровень психической саморегуляции поведения и спортивной деятельности. Она является разновидностью произвольной саморегуляции и потому оставляет за собой ее основные признаки: сознательность, целенаправленность, планируемость, предвидимость. В то же время, будучи особым видом психической саморегуляции, воля

имеет свою специфику – она осуществляется в затрудненных условиях, когда спортсмену не хватает знаний для решения двигательной задачи, соответствующих навыков и умений, мешают неблагоприятные переживания, т.е. ему противодействуют не только внутренние, но и внешние сопротивления [1, с. 113].

Мотивация – это активное состояние, побуждающее человека совершать действия, направленные на удовлетворение своих потребностей. Эти действия могут быть ориентированы наследственно (инстинкты), либо закреплены опытом (условные рефлексы). Мотивация играет одну из важных ролей в спорте [2, с. 354].

Постоянное стремление человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности и могут быть подразделены следующим образом.

С целью изучения мотивационно-волевой сферы спортсменов нами было проведено исследование, в котором приняли участие спортсмены-дзюдоисты. Исследование было проведено по трем методикам: мотивационный компонент исследовался с помощью Методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, Методики диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса, волевой компонент исследовался с помощью методики диагностики волевых качеств личности (ВКЛ) М. В. Чумаковой.

Было выявлено, что мотивация достижения успеха у спортсменов-дзюдоистов находится на умеренном уровне, это говорит о том, что спортсмены предпочитают средний уровень риска.

Что касается мотива избегания неудач, то у спортсменов он находится на среднем уровне. Это также подтверждает, что данные спортсмены достаточно осторожны, не любят рисковать, адекватно оценивают обстановку и сложившуюся ситуацию, после чего они могут предпринимать какие-либо действия.

Что касается исследования волевых качеств личности, были получены следующие результаты: по шкале «ответственность» были получены средние показатели. По шкале «инициативность» были получены также средние показатели. Выявлен средний уровень «решительности» и уверенности при принятии решений. По шкале «самостоятельность» получены высокие показатели. Средние показатели по шкале «выдержка» свидетельствуют о непостоянном контроле своих эмоций спортсменами. «Настойчивость» выражена средне. По шкале «энергичность» были получены высокие результаты. Следовательно, это говорит об активности, энергичности спортсменов. По шкале «внимательность» также получены высокие результаты, то есть дзюдоисты обладают произвольной концентрацией внимания. Также по шкале «целеустремленность» получены высокие показатели. То есть, можно утверждать, что дзюдоисты имеют хорошо осознанные цели в жизни. Как правило, они стремятся планировать свое время и порядок выполнения дел.

Таким образом, можно сделать общий вывод о том, что спортсмены-дзюдоисты в большинстве своем умеют отстаивать свою точку зрения на различные ситуации, у них много энергии для преодоления трудностей, с которыми они успешно борются. Также они берут слишком много ответственности на себя, что может увеличить их тревогу перед соревнованиями и ухудшить результаты спортивной деятельности. Также, на основе прошлого опыта и с помощью анализа создавшейся ситуации всегда планируют все наперед с возможными вариантами исхода событий.

Дзюдоисты тщательно планируют свою деятельность, при этом планы являются реалистичными и устойчивыми.

Литература

1 Федулов, И. С. Особенности волевой активности в различных видах спортивной деятельности / И. С. Федулов // Психология: проблемы практического применения: материалы II Междунар. науч. конф. – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 116–121.

2 Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь- справочник / под. ред. Е.Н. Суркова. – СПб.: ГАФК им. Лесгафта, 2011. – 620 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ