

## «СТУДЕНЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ 2013»

[www.scienceforum.ru/2013/](http://www.scienceforum.ru/2013/)

### ДЕТЕРМИНАНТЫ БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Платонова З.Н., Семенова А.Ю.

*Северо-Восточный Федеральный университет*

*г. Якутск, Россия*

### DETERMINANTS OF COMBAT STATE OF THE SPORT ATHLETES

Platonova ZN, A. Semenova

*North-Eastern Federal University*

*Yakutsk, Russia*

Among of a variety of reasons that determine the activity of the person, a special place is occupied by the needs and motives of behavior and activity. [4] Personal development is particularly important for the development of the athlete and motivation of sport activity. [1]

Motive is a complex psychological lump, which is a substantial part of the reason and action, activity and behavior. On the energy side is an incentive for achieving the target. [2]

Среди разнообразия причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности и мотивы поведения и деятельности [4]. Для развития личности спортсмена особенно важным является процесс развития мотивации спортивной деятельности [1].

Мотив – сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения человека, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели [2].

Цель исследования: выявление уровня мотивации спортивной деятельности и его сравнение с уровнем оптимального боевого состояния спортсменов, занимающихся дзюдо и тхеквандо. Предмет исследования – мотивация спортивной деятельности и боевая готовность спортсменов. Объектом явились спортсмены-дзюдоисты и спортсмены тхеквандисты.

Методами исследования были выбраны включенное наблюдение, методика «Потребность в достижении» по Ю.М. Орлова (1978); мотивы спортивной деятельности (МСД. Е.А. Калинин); шкала реактивной тревоги Ч.Спилбергера; шкала мотивационного состояния В.Сопова.

Общеизвестно, что мотивация спортсмена играет одну из важных ролей в достижении высоких результатов. Однако уровень мотивированности спортсмена не может напрямую влиять на результативность его показателей. Кроме того, не стоит полагать, что для достижения цели потребуется максимальный уровень мотивации. Мотивация - это внутреннее побуждение к достижению цели. Мотивация отличается от стимула тем, что побуждение происходит внутри, в то время как стимул исходит извне

и может являться побуждением для мотивации. Существует понятие " оптимальный уровень мотивации», который зависит не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и от того, каким видом спорта занимается спортсмен.

Стимулом для проявления мотивации спортсмена являются соревнования. Известно, что на соревнованиях спортсмен старается достичь максимального результата. Таким образом, оптимальный уровень мотивации, проявляемый на соревнованиях, может влиять на успешность результатов спортсмена.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть заложено воспитание у спортсменов оптимального уровня мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие. Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях соревновательной деятельности, непрерывно увеличиваются. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям [4]. По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию[4]. В.Ф. Сопов считает, что для начала спортивной тренировки требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть барьер комфорта и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки. Мотивация – «побуждение к действию» играет у спортсменов большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным [7].

Боевая готовность определяется как актуальное психическое состояние спортсмена или уровень оптимальной готовности на различных уровнях соревновательной деятельности. Оптимальное боевое состояние — это наилучшее психофизическое состояние, это состояние вдохновения, которое достигается за счет правильно организованной самомобилизации, оно обеспечивает предельно успешную реализацию всего имеющегося опыта спортсмена в экстремальных условиях соревновательной борьбы [5]. Каждый спортсмен, желающий выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания вводить себя в оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

Согласно проведенным исследованиям мотивации спортсменов-дзюдоистов и спортсменов-тхеквандистов, большинство спортсменов, занимающихся тхеквандо, имеет оптимальный уровень мотивации. Спортсмены-дзюдоисты, в основном, имеют сниженный уровень мотивированности спортивной деятельностью. Выборка состояла из 20 спортсменов: 10 спортсменов-тхеквандистов и 10 спортсменов-дзюдоистов (студенты института физической культуры и спорта)

*Таблица 1*

Сравнительные показатели уровня тревожности и мотивированности у тхеквандистов и дзюдоистов

		Тревожность			Мотивированность тренировочной деятельностью		
		низк	оптим	выраж	Низк	Оптим	выраж
к началу сборов	Тхехквандо	3 чел (30%)	4 чел. (40%)	3 чел (30%)	2 чел (20%)	4 чел (40%)	3 чел (40%)
	Дзюдо	3 чел (30%)	5 чел (50%)	2 чел (20%)	2 чел (20%)	5 чел (50%)	3 чел (30%)
к концу сборов	Тхехквандо	2 чел 20%	4 чел (40%)	4 чел (40%)	1 чел (10%)	4 чел (40%)	5 чел (50%)
	дзюдо	2 чел (20%)	7 чел (70%)	1 чел (10%)	1 чел (10%)	2 чел (30%)	6 чел (60%)

При сравнении отдельных мотивов и структуры мотивации у дзюдоистов выявлены: потребность в самосовершенствовании, в достижении и потребность в общении. У спортсменов-тхеквандистов выражены: потребности в достижении и самосовершенствовании.

Сравнивая результаты методики по выявлению уровня тревожности в начале сборов и по их окончании, можно заключить, что большинство спортсменов к концу сборов имеют оптимальный уровень тревожности. Мотивированность тхеквандистов тренировочной деятельностью выраженных изменений не имеет, а у спортсменов-дзюдоистов мотивированность к концу сборов повышается. По результатам проведенного наблюдения также можно отметить, что в начале сборов спортсмены с меньшим опытом выступления на соревнованиях находились в зоне беспокойства и страха, т.е. у них проявлялись высокий уровень тревожности и низкий уровень мотивированности тренировочным процессом. В таком состоянии спортсмены ищут одобрения и поддержки со стороны тренера и более квалифицированных и авторитетных для них спортсменов. К концу сборов у этих спортсменов немного снизился уровень тревожности и повысилась мотивированность, поэтому они приблизились к зоне оптимума. Заметное изменение у них наблюдалось в отношении к тренировочному процессу: в поведении, активности и по настрою, по тому, как они выкладываются и работают над каждым упражнением, совершенствуя свое мастерство и умение. В так называемой зоне беспечности, в начале сборов, находились спортсмены-тхеквандисты, имеющие высокие показатели результативности, т.е. у них снизился уровень тревоги, зато повысилась мотивация тренировочным процессом. По мере приближения к соревнованиям большинство спортсменов, находящиеся в этой зоне, имели оптимальное боевое состояние(ОБС), т.е. уровень тревожности немного увеличился, а мотивация – снизилась или имела прежние показатели. Таким образом, показатели спортсменов находились в зоне ОБС или близко к ней.

*В целом*, исследование выявило, что низкую мотивированность тренировочным процессом и высокую тревожность имеют в большинстве случаев юные спортсмены. Если сравнивать показатели мотивации спортсменов, участвующих во взрослых соревнованиях, и юношей, не принимающих в них участия, уровень выраженности мотива у юных спортсменов средний или пониженный, тогда как у взрослых спортсменов он высокий.

Для сравнения показателей двух зависимых выборок нами был использован критерий Т-Вилкоксона. Уровень выраженности признака тревожности и мотивации равен  $p > 0,05$ , т.е. находится в зоне незначимости, что скорее всего связано с малым количеством испытуемых. Таким образом, проведенное нами исследование мотивации спортивной деятельности и боевого состояния спортсменов, не выявило различий их выраженности у спортсменов-дзюдоистов и спортсменов-тхеквандистов, также не выявлено влияние мотивации спортивной деятельности на уровень боевого состояния спортсменов.

#### Литература:

1. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Серия «Хрестоматия по психологии»
2. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб.: Питер, 2011. – 352с.: ил.
3. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. – М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 152(219) с.
4. Родионов А.В. и авторский коллектив, Психология физической культуры и спорта.
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М: Академический Проект. 2005.
6. «Спортивный психолог», №3(6) /2005.
7. <http://www.bestreferat.ru/referat-210960.html>