

Г. Ф. Глухов

РАБОТА ТРЕНЕРА ПО АКТИВИЗАЦИИ МОТИВАЦИОННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Освещаются вопросы, связанные с психолого-педагогическими аспектами спортивных тренировок. Приведены результаты самостоятельного исследования особенностей мотивационной сферы спортсменов, занимающихся боевыми единоборствами.

Ключевые слова: спортивная педагогика, мотивация, боевые единоборства.

Современная жизнь создала мощные стимулы к тому, чтобы спорт стал особым видом деятельности для сохранения физического и психического здоровья человека в течение всей его жизни. Появилось как минимум четыре фактора, способствующих созданию мотивации к занятию спортом:

1. Ускорение темпов жизни, при котором возникает нервная перегрузка, особенно при недостатке мышечной нагрузки (на опорно-двигательный аппарат человека).

2. Увеличение большими темпами все более качественного технического обеспечения (развитие гиподинамии).

3. Интенсивное усложнение социальных отношений (дестабилизация психики человека из-за требования подстройки к постоянно меняющимся законам).

4. Нарушение режима питания населения (возросшее алиментарное ожирение организма, неполноценный рацион – преобладание углеводов).

Учитывая эти факторы, человек выбирает определенный вид спорта, от которого он ждет прогнозируемых физиологических и психических эффектов. Существует предположение (Б. И. Мартынов, Е. Н. Гогун), что у спортсменов может возникнуть мотив, вызванный убежденностью в том, что проявить себя можно только через экстремальные ситуации, а значит, достичь полноценного самовыражения, самоутверждения, общественного признания и славы [1]. Нечто подобное отмечал Б. Дж. Кретти: «...стремление к стрессу и его преодолению, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это один из мощных мотивов спортивной деятельности» [2]. Однако все вышесказанное предполагает также и занятия экстремальными видами спорта, в которых соревнование происходит с риском получить серьезную травму, даже несовместимую с жизнью.

В один из комплексов экстремального спорта входят контактные виды единоборств (КВЕБ), т. е. все виды борьбы между двумя спортсменами одного или разных полов с использованием борцовских комбинаций и ударной техники с целью сокрушить противника по определенным правилам или без та-

ковых. Контактные виды единоборств отличает от других видов спорта высокая стрессообразующая степень, а значит, и влияние на личность человека, что создает потребность в исследовании факторов изменения мотивационно-волевой сферы человека.

Возникает предположение, что КВЕБ, как сложная деятельность, являются детерминантом мотивационной сферы, где происходит динамика соотношения значимых и доступных целей и сфер жизни, и поэтому может вызывать дезинтеграцию личности.

В проведенных нами экспериментальных исследованиях приняли участие две группы спортсменов, занимающихся КВЕБ:

1. Старшая группа содержит 20 мужчин, средний возраст 30 лет, стаж непрерывных занятий минимум 8 лет, основное число спортсменов в настоящее время в соревнованиях не участвуют, группа отличается высокой работоспособностью, межличностные отношения – дружественные.

2. Младшая группа содержит 20 мужчин, средний возраст 22 года, стаж занятий около двух лет, многие участвуют в соревнованиях, работоспособность не всегда высокая (многие не выдерживают темп занятия и им рекомендуют прерываться на отдых), межличностные отношения – уважительные.

Мы уже отмечали, что особое место в педагогическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивационная педагогика, побуждающая человека заниматься спортом. Спорт имеет много общего с такими понятиями, как «волево воспитание», «игра», «развитие личности», «личностный рост». Однако центрирующей темой спорта является игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не внешние обстоятельства, а чувство удовлетворения, связанное с присутствием / участием в игре. Так, к соревнованию, как к игре, а к игре, как к спорту, человек испытывает особую потребность, вызываемую удовлетворением спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из потребностей, которые А. Ц. Пуни (1984) разделил на три группы: потребность в движении, выполнении обязанностей учащегося и спортивной деятельности.

Потребность в движении является базовой, врожденной у человека и животных, потребность в развитии личностно-волевых качеств – уникальная потребность человека. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, зависит как от генетических, так и социальных факторов. С возрастом потребность в двигательной активности изменяется (Е. П. Ильин) [2]. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. По Гогуну и Мартьянову, мотивы, побуждающие заняться спортом, имеют свою структуру [1]:

1. Непосредственные мотивы – потребность в чувстве удовлетворения от мышечной работы; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью; стремление проявить себя в экстремальных ситуациях, добиться рекордных результатов, победы; стремление к признанию, славе.

2. Опосредованные мотивы – стремление стать сильным, здоровым, подготовленным к жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом; стремление к здоровью и физическому развитию, общению, самоактуализации и развитию волевых качеств.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Динамику развития мотива можно наблюдать и при занятии КВЕБ как опасной деятельностью (без учета соревновательного процесса).

1. Человек приходит изначально заниматься КВЕБ для выработки навыков, способствующих состоянию безопасности при некоторых травмирующих ситуациях, угрожающих ему нежелательными физическими воздействиями: идет изучение принципов самозащиты и самой необходимой элементарной техники КВЕБ.

2. Далее, при благоприятном тренировочном процессе, возможен интерес к повышению мастерства путем усвоения более сложных техник.

3. Достигнув высокого уровня мастерства, спортсмен чаще всего передает опыт начинающим, даже не будучи тренером (эмпатия).

Многие тренеры, обсуждая педагогические аспекты своей работы с коллегами, обычно интересуются, какими мотивационными стимулами следует пользоваться при работе со спортсменами. Те из них, кто ищет простые способы повышения спортивных результатов, проявляют наивность, т. е. находятся в полном неведении относительно сложности структуры мотивации человека. Различ-

ными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона, в какой-то конкретной игре или соревновании [3].

Эта модель иллюстрирует и тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень мастерства вполне могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определенным видом спорта, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

Мотивы можно также классифицировать и по источнику их возникновения.

Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся:

а) различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала);

б) более ощутимые признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки);

в) другие источники – особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т. п.

После проведенного опроса членов команды полученную информацию используют следующим образом:

а) вычисляется сравнительная значимость каждого фактора;

б) прежде чем анализировать средние показатели ответов спортсменов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных вопросов.

В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов будет получен «индекс чувствительности» тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды.

Этот метод, однако, имеет определенные недостатки. Например, ответы спортсменов могут быть связаны с временными переживаниями и обстоятельствами, скажем, с неудачной тренировкой или плохим самочувствием. Но такой метод все же позволяет находить пути повышения эффективности тренировки. Можно указать и на другие его достоинства. Спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимают активное участие в планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера стимулирует спортсменов к более внимательному анализу содержания тренировок, к формированию поведения спортсмена посредством поощрения, к попытке понять смысл предлагаемых режимов, к потребности быть частью коллек-

тива, что способствует более активной работе в ситуациях, позволяющих проявить самостоятельность – дать выход стремлению к совершенству.

Формирование поведения спортсмена посредством поощрения. Многие ученые, изучающие особенности спортивной деятельности, выступали сторонниками различных методов модификации поведения, или так называемой управляемой тренировки, в основе которой лежат принципы, впервые сформулированные Терстоуном (Б. Дж. Кретти) [2].

Модификацию поведения можно проводить одновременно в двух направлениях или поочередно в каждом. Во-первых, тренер может изменить характер выполнения спортсменом определенного сложного навыка. Во-вторых, тренер может изменить отношение спортсмена к тренировочной деятельности или соревновательной ситуации.

Для успешного изменения деятельности спортсмена необходимо два условия:

1. Тренер должен конкретно определить, что он хочет изменить в поведении спортсмена и что следует предпринять, чтобы добиться этих изменений.

2. Тренеру следует решить, какое поведение и какие условия тренировки действуют положительно на спортсменов, и на кого конкретно?

Когда эти два условия будут выполнены, тренеру необходимо применять целесообразные (оправдавшие себя) методы, а спортсмену на первом этапе обучения – специально указывать на положительное значение преодоления стресса, мотивируя его к более активному занятию спортом.

Стремление к совершенству. А. Маслоу и другие исследователи ссылались на важность самоактуализации. Гольдштейн выдвинул теорию «поведенческой первичности», согласно которой максимальное использование интеллектуальных и физических способностей человека для достижения успеха и осознания своих возможностей в какой-либо деятельности само по себе является достаточно сильным мотивом. Тренер, который сумеет объяснить эту сторону мотивации и доказать ценность своей программы подготовки, сможет не только заинтересовать своих воспитанников, но и удержать их в спорте, помочь им добиться высоких результатов.

Потребность быть частью коллектива. Для некоторых юношей и девушек быть членом спортивной команды означает возможность иметь тесные контакты со своими сверстниками, быть частью коллектива. В большинстве случаев тренеру не следует специально говорить своим воспитанникам об этом благоприятном факторе, особенно когда он имеет дело с высокомотивированными спортсменами, нацеленными прежде всего на вы-

сокий результат, а не на близкие социальные отношения. Членство в группах высокого статуса доступно не только спортсменам, но и тем, кто вносит какой-либо вклад в проведение соревнований (лидеры болельщиков, руководители комитетов и т. п.). Однако в вузах спортсмены далеко не всегда становятся членами групп, завоевавших высокий статус (Б. Дж. Кретти) [2].

Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальное поощрение, награды и другие виды вознаграждения. Система поощрения, установленная тренером, может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. В других случаях вручаемые награды спортсмену как бы подтверждают, что спортсмен проделал большую работу и что тренер ценит его достижения.

Оказалось, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее ошибочно предполагалось, что награждающий сам знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения.

Считается, что одним из немногих средств, воспитывающих мужественность в современном цивилизованном обществе являются занятия спортом. Поэтому многие тренеры считают, что способность выдерживать большие физические нагрузки, необходимые для достижения успеха в спорте, является признаком настоящего мужчины. Однако такое предположение несправедливо, например, по отношению к подросткам, не обладающим сформировавшимся темпераментом, оформленной физической конституцией, позволяющей выдерживать большие физические и психические нагрузки. Тренер, который придает чрезмерное значение обретению мужественности, расходится с существующими представлениями об этом качестве и рискует оттолкнуть от себя более опытных и искушенных членов команды. Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного человека, являются желание достижения социального статуса или получение крупных денежных вознаграждений.

Была проведена попытка определения отличий в морально-волевой сфере у спортсменов с большим стажем занятия и спортсменов, которые занимаются недолго (к примеру около года). Применялись стандартизированные сравнительные методы исследования, включающие в себя три методики, разработанные Е. Б. Фанталовой: «Уровень соотношения “ценности” и “доступности”», «Семь состояний», «Свободный выбор ценностей» [4]. К ним

была добавлена методика «Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности», разработанная Б. Н. Смирновым, адаптацию к сфере спорта осуществил В. В. Медведев, в модификации методики принимал участие С. С. Сагайдак.

В результате тестирования выяснилось, что спортсмены и младшей и старшей групп, с большим энтузиазмом идущие на сотрудничество, имели после подсчета первичных результатов во многих сферах четко выраженный внутренний конфликт.

Об общей тенденции выраженности параметров внутреннего конфликта (ВК) и внутреннего вакуума (ВВ), самооценки, личностных притязаний, эмоционального состояния позволяет свидетельствовать описательная статистика, которая проведена на основе выявленных данных с помощью первичной математической статистической обработки. Рассматривая средние значения, полученные на основе методики «Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности» в младшей группе, видим, что среднее значение самооценки волевых качеств имеет среднюю оценку. Тренер, оценивающий этих спортсменов, дает более высокую оценку для этой группы, но она также равна среднему значению. Возможно, что такие результаты говорят о тяжести нагрузок и ответственности на тренировке, поэтому создается постоянное напряжение, которое, возможно, связано со страхом получить физическую травму, и, значит, выполнение заданий может быть некачественным, по мнению спортсменов, и это отражается на оценке выраженности волевых качеств. Но надо отметить, что эти волевые качества в подавляющем числе были отмечены как выработанные без участия окружающих, а значит, можно говорить о тенденции к хорошей оценке себя спортсменом.

Самооценка и личностные притязания старшей группы по среднему статистическому значению выше, чем у младшей группы. Это говорит о большей интегрированности старшей группы в морально-волевой сфере (степень выраженности морально-волевых качеств).

Эмоциональное состояние, определяемое методикой «Семь состояний», обеих групп по отношению к наличию ВК и ВВ в целом качественно совпадает, но в старшей группе отмечено более высокое значение эмоциональных положительных состояний (ЭПС) в отношении как ВК, так и ВВ.

Несмотря на наличие ВК в довольно важных сферах жизни в старшей группе, в ней в основном содержится ЭПС, что, возможно, говорит не о полной осознанности конфликта, и требуется для некоторых спортсменов вмешательство психотерапевта для осознания и устранения ВК.

В целом статистически достоверно отличаются только две сферы жизненных мотивов при наличии ВК в старшей группе. Это говорит о серьезном статистическом отличии в мотивационной сфере спортсмена между двумя данными группами, что подтверждается статистикой (t-критерий Стьюдента), показавшей значимые отличия четырех сфер: три из методики «УСЦД» и одна из методики «Свободный выбор ценности». Однако нас особо интересовали две сферы: «Любовь как физическая и духовная близость с любимым человеком» и «Счастливая семейная жизнь». В этих сферах отмечаются не только статистические отличия, но и наличие в старшей группе ВК. Учитывая частные значения, полученные при тестировании спортсменов, мы выяснили, что наибольшая частота встречаемости ВК в старшей группе имеется по этим двум вышеуказанным сферам. Несмотря на то, что уровень ВК по всем средним значениям данных в методике сфер показывает низкую дезинтеграцию личности, отмечено у подавляющего большинства спортсменов ВК по указанным выше двум сферам. Это также может говорить о дезинтеграции личности и отличии старшей группы (тенденцию к увеличению ВК) от младшей.

Методика «Диагностика интегративных аспектов мотивации спортивной деятельности» показала по количественным данным более высокую оценку в старшей группе, предложенную самим тренером. И он оценивает старшую группу как обладающую большими волевыми качествами, чем младшая группа. Обе группы оценили волевые качества как выработанные ими без помощи окружающих в большинстве.

Выводы. Спортсмены занимаются КВЕБ не для выполнения соревновательного плана, который длится у всех спортсменов большинства видов спорта максимум 15–20 лет, а для обретения уверенности в себе. Это, как правило, и становится жизненно важным мотивом, способным отодвигать на второй план многие другие личностно важные/ проблемные сферы жизни.

Зная большую практическую значимость КВЕБ для своей жизни и определенную сложность в достижении результата, необходимого для реального достижения защиты в экстремальной ситуации, спортсмен уделяет время занятию не только непосредственно на тренировке (наработка техники), но и вне пределов зала (физическая подготовка, изготовление различной амуниции для улучшения деятельности в КВЕБ).

В данном случае в результате исследования были обнаружены отличия в мотивации молодых и опытных единоборцев, переживающих разную степень ВК.

Список литературы

1. Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М., 2009.
3. Чесноков А. В., Ревякин Ю. Т. Влияние биомеханической стимуляции на развитие отдельных силовых качеств спортсмена // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (Tomsk State Pedagogical University Bulletin). 1999. Вып. 2. С. 28–32.
4. Фанталова Е. Б. Ценностно-ориентируемая система методик. М., 1999.

Глухов Г. Ф., педагог дополнительного образования по рукопашному бою.

ГБОУ СОШ № 290.

Ул. Пионерстроя, 10, корп. 2 А, Красносельский р-н, г. Санкт-Петербург, Россия, 198206.

E-mail: gluxov@sibmail.com

Материал поступил в редакцию 27.01.2012.

G. F. Glukhov

THE WORK OF TRAINER ON THE MAKING MORE ACTIVE OF MOTIVATIONAL SPHERE OF ATHLETES, MARTIAL ARTS

In the article the questions related to the psychological aspects of the sporting training are presented. The results shown the results of independent research of features of motivational sphere of sportsmen, engaged in martial arts.

Key words: *sporting psychology, motivation, martial arts.*

State Budgetary General Educational Establishment Average Comprehensive School № 290.

Ul. Pioneerstroya, 10, bldg. 2 A, Krasnoselsky area, St.-Petersburg, Russia, 198206.

E-mail: gluxov@sibmail.com