

*Панова М.Ю.,
главный внештатный специалист по спортивной медицине Минздрава
РБ. Заведующая отделением спортивной медицины, врач по спортивной
медицине, спортивный психолог, соискатель
ГБУЗ Республиканский врачебно-физкультурный диспансер
Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО
«УралГУФК
Россия, г. Уфа*

МОТИВАЦИЯ И ВОЛЯ, КАК ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ

***Аннотация:** Статья посвящена характеристике мотивационной структуры, подростков занимающихся всестилевым каратэ. Всестилевое каратэ является видом боевого искусства, которое представляет собой систему защиты и нападения. Это не только физический бой двух оппонентов, но и «психологические шахматы», сражение двух характеров. Рассмотрены аспекты подготовки подростков, занимающихся всестилевым каратэ в соревновательной период.*

***Ключевые слова:** всестилевое каратэ, воля, мотивация, подростки, спортивная деятельность.*

***Annotation:** The article is devoted to the characteristics of the motivational structure of teenagers engaged in all-round karate. All-round karate is a type of martial art, which is a system of defense and attack. This is not only a physical battle between two opponents, but also «psychological chess», a battle of two characters. The aspects of the training of teenagers engaged in all-round karate in the competitive period are considered.*

***Keywords:** all-round karate, will, motivation, teenagers, sports activity.*

Причины, побуждающие спортсменов заниматься конкретным видом спорта, возникают под влиянием прошлого и настоящего опыта, которые влияют на сознание спортсмена. Характеристики мотивационной структуры подростка, занимающегося вестилевым каратэ затрудняется не только сложностью, имеющейся у него системы ценностей, но и возможностью влияния своего прошлого опыта на формирование отношения к успеху, спорту, учебе. Когда становится взрослым, степень влияния различных мотивов также изменяется. По мере взросления ребенка потребность в успехе проходит три стадии развития. Сначала, до шести лет, при выполнении двигательных задач он воспринимает себя автономно. В начальной школе начинает конкурировать с другими и развивает успешные социальные потребности. Позже происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей.

Вестилевое каратэ - это боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Это не только физический бой двух оппонентов, но и «психологические шахматы», сражение двух характеров. Побеждает тот, у кого больше хладнокровия, выдержки, ловкости и силы. Обученный вестилевому каратэ способен максимально координировать разум и тело. Начальный уровень направляет подготовку на объект всю силу мышц для удара. После месяцев тренировок он приучает расслабляться во время боя и концентрировать основную силу только в конце удара. Через несколько лет не напрягает мышцы даже в конце удара, а как бы бьет всем телом. И на самом высшем уровне развития все удары производятся при полном расслаблении, за счет единения внутренней энергии и тела.

Подростки, занимающиеся вестилевым каратэ мотивированные на успех, ставят перед собой положительную цель в своих действиях, достижение которых однозначно можно считать успехом. Они наглядно демонстрируют желание добиться только успеха в действиях, ищут действия, активно участвуют, выбирают средства и предпочитают принимать меры для

достижения целей. В когнитивной сфере наблюдается устойчивое достижение успеха. Такие спортсмены ожидают получить одобрение на действия для достижения цели, и связанная с этим работа вызывает в них положительные эмоции. Подростки, занимающиеся всестилевым спортом предпочитают ставить задачи со средним и несколько повышенным уровнем сложности, потому что их решение, усердие и навыки могут проявляться лучше всего.

Мотив - сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка деятельности и поведения, а с энергетической стороны - побуждением к достижению выбранной цели.

П.А. Рудик изучая мотивы спортивной деятельности показывает, что они не только разнообразны, но и динамичны. Один и тот же спортсмен может уловить их динамику в процессе длительных занятий спортом. На начальном этапе занятий спортом важны непосредственно созданные условия. На этапе специализации в выбранном виде спорта играет роль мотивации и развитие особого интереса к определенному виду спорта, раскрытие навыков для этого вида спорта и желание их развивать, интенсивное эмоциональное переживание спортивного успеха и желание его усилить, расширение специальных знаний в этом виде спорта, усовершенствования спортивных техник, доводя их до идеалов и рекордов [1].

Классификацию мотивов по Л.А. Перельгиной, Н.Г. Самойлову можно разделить на три группы [3]: первая группа содержит компоненты, которые отражают основную акцентуацию на всестилевое каратэ и деятельность спортсмена. Они напрямую связаны со спортивными результатами и поэтому тренер должен сделать все, чтобы отношение к данному виду деятельности у спортсмена было максимально позитивным. Вторая группа включает в себя элементы, отражающие потребность спортсмена в выгодном социальном климате при приобретении специальных умений и навыков, при отсутствии боли, а также негативные психогенные воздействия условий конкуренции. К

третьей группе относятся факторы, отражающие материальную ориентацию и материальные потребности спортсмена, а также информация о его предстоящих соперниках [2].

В качестве индивидуально-личностных факторов мотивационной и эмоционально-волевой сферы спортивных мероприятий важны следующие характеристики в мотивационной сфере - мотивация к успеху, избегание неудач, в эмоциональной сфере - состояния нервно - психического напряжения, тревожности и субдепрессии, а также уравновешенности со стороны волевой сферы - устойчивость к случайностям, самоконтроль и настойчивость, инициативность, решительность и системы саморегуляции поведения. Мотивация достижения успеха и предотвращения неудач являются важными и относительно независимыми видами человеческой мотивации, которые во многом определяют направленность личности и поведение спортсмена. Тренер - один из мощных факторов, влияющих на успех и эффективность спортсменов.

Степень нервно-психического стресса зависит от многих факторов, наиболее важными из которых являются сила мотивации, личная значимость ситуации, опыт таких переживаний, ригидность психических функциональных структур, вовлеченность в определенные виды деятельности.

Применительно к спортивной деятельности выраженность состояния нервно-психического напряжения спортсменов определяется следующими особенностями спортивной деятельности публичностью личностной значимостью ограниченностью числа зачетных попыток ограниченностью времени и непривычностью условий осуществления спортивной деятельности при смене мест соревнования.

Таким образом, необходимыми аспектами подготовки подростков, занимающихся всестилевым каратэ в соревновательной деятельности являются:

1. Формирование выносливости, самоотверженности, мужества и решимости как желаемых приоритетных черт личности подростков, занимающихся всестилевым каратэ в тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Формирование психической устойчивости подростков, занимающихся всестилевым каратэ к различным мешающим факторам, возникающим в процессе соревнований.

3. Обобщение и поддержание оптимального уровня мотивации для соревнований по всестилевому каратэ - это, прежде всего, причина успеха и причина, ориентированная на результаты.

4. Помогая установить правильную цель результатов соревнований и сохранить желание достичь этой цели - это стратегическая цель спортивной карьеры в целом, то есть о том, чего подросток, занимающийся всестилевым каратэ хочет достичь в результате конкурентных результатов в годы тренировок.

5. Спортивная подготовка в всестилевом каратэ - это изменение эффективной части отношений, обеспечивающей успех соревновательной деятельности [4]. Спортивный характер формируется как в тренировочном, так и в соревновательном процессе, но большинство из них связано с соревновательной деятельностью, так эта является максимальное проявление всех качеств спортсмена.

Использованная литература:

1. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. - В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 2018.
2. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пунин. - М. ФиС, 2009. - 143 с.
3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М., ФиС, 2009. - 208 с.

4. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 2019. - 76 с.