

УДК 796.81:159.9

## МОТИВАЦИЯ И ПСИХОМОТОРНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ «УСПЕХА – НЕУСПЕХА»

**Яковлев Б.П., Тарасенко И.Б.**

*БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, e-mail: boris\_yakovlev@mail.ru*

Настоящая статья посвящена психологической подготовленности начинающих спортсменов и во многом определяется двумя факторами – это «хочу-мотивация» и «могу-психомоторика». Изучение мотивации позволяет объяснить не только выбор между различными возможными действиями, но и между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления. Основная стратегия исследования мотивации зависит от того, как и в каком направлении будут использованы различные особенности, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена. Под психологическими факторами, лимитирующими психомоторную организацию по качеству и результативности саморегуляции двигательных действий спортсмена, исследуются такие факторы, которые ограничивают оптимальное произвольное управление в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. К таким факторам авторы относят силу мотивации достижения и психомоторные проявления соответственно ситуации «успеха – неуспеха». Основная цель исследования состояла в изучении влияния фактора силы мотивации достижения на качество и результативность психомоторных функций юных спортсменов борцов вольного стиля. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что как успех, так и неудача могут и улучшать, и ухудшать выполнение деятельности.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, успех – неуспех, соревновательная деятельность, юные спортсмены-борцы, эмоциональная напряженность, саморегуляция, психологическая подготовка, психомоторика, спортивная тренировка

## MOTIVATION AND PSYCHOMOTOR MANIFESTATIONS OF YOUNG ATHLETES WRESTLERS IN DEPENDING OF THE SITUATION «SUCCESS – FAILURE»

**Yakovlev B.P., Tarasenko I.B.**

*Budget institution of higher professional education of the Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug – Yugra «Surgut State University», Surgut, e-mail: boris\_yakovlev@mail.ru*

This article is devoted to psychological fitness beginners and is largely determined by two factors – a «want-motivation» and «can-psychometrika». The study of motivation helps to explain not only the choice between different possible actions, but between different perceptions and the possible contents of thought. The main strategy of the study of motivation depends on how and in what direction will use a variety of characteristics, conditions, functional components and capabilities of the athlete. Under psychological factors limiting psychomotor organization for quality and effectiveness of self-regulation of motor actions of the athlete, focus on the factors that limit the optimal management of arbitrary in terms of training and competitive activities. To such factors, the authors attributed the strength of achievement motivation and psychomotor manifestations according to the situation of «success» – «failure». The main purpose of this study was to investigate the influence of power factor of achievement motivation on the quality and performance of psychomotor functions of athletes young freestyle wrestlers. The results of experimental studies indicate that both success and failure can improve and worsen performance.

**Keywords:** sports motivation, success-failure, competitive activity, young athletes-wrestlers, emotional tension, self-regulation, mental training, psychometrika, sports training

Психологическая подготовленность начинающих спортсменов во многом определяется двумя факторами – это «хочу-мотивация» и «могу-психомоторика». При анализе особенностей спортивной мотивации и процесса ее удовлетворения обнаруживается необходимость определенного классификационного разделения мотивов деятельности, согласно которому они распадаются, прежде всего, на две фундаментальные группы – личностные (ведущие) и ситуативные (производные) [6]. Ведущие мотивы регулируют и направляют деятельность, тогда как производные мотивы побуждают спортсмена в ситуациях сорев-

новательной борьбы или тренировочной подготовки к более или менее определенным действиям, способам достижения цели деятельности, выражают, возможности их достижения. Вокруг ведущих мотивов, группируются производные мотивы, в совокупности которые создают некоторый мотивационный потенциал, действующий в определенной ситуации, побуждающий и мобилизующий к активным внешним действиям, выводя организм и психику из состояния равновесия. Процесс мобилизации внутренних ресурсов и резервов в целях достижения спортивных результатов оказывает индивидуальную нагрузку на психику

спортсмена. Спортивная мотивация – это широкое понятие, в котором сочетаются два качественных значения: – психологический процесс, который причинно обуславливает конкретность, опредмеченность, целенаправленность действий – (мотивационный потенциал); и готовность индивида действовать в определенном направлении, прикладывая достаточные усилия в течение необходимого времени и использовать различные особенности, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена под воздействием всей совокупности внутренних и внешних факторов, пробуждающих его активность. Изучение мотивации позволяет объяснить не только выбор между различными возможными действиями, но и между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления, кроме того, ею объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов [7]. В данном случае мы сталкиваемся с проблемой многообразия влияний мотивации на наблюдаемую деятельность и её результаты. Конечно, мотивацией все особенности, структурные компоненты, функциональные возможности объяснить невозможно. Основная стратегия исследования мотивации зависит, как и в каком направлении будут использованы различные особенности, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена. Под психологическими факторами, лимитирующими психомоторную организацию по качеству и результативности саморегуляции двигательных действий спортсмена, мы понимаем такие факторы, которые ограничивают оптимальное произвольное управление в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. К таким факторам мы относим силу мотивации достижения и психомоторные проявления.

Отметим, что психомоторная организация – комплекс связанных между собой индивидуально-психологических и индивидуально-типологических качеств необходимых для саморегуляции специфической деятельности и требований, которые от неё исходят [6]. В психомоторной организации спортсмена, в той или иной степени, отражаются особенности функциональной подготовленности, работоспособности, психологических проявлений (процессов, состояний, свойств) субъекта деятельности.

Только при достаточном умении оптимально регулировать параметры своих действий по интенсивности прилагаемых усилий, темпу, ритму, скорости, амплитуде и т.д. спортсмен способен надежно реали-

зовать структуру специфических двигательных действий. Умение регулировать параметры психомоторной организации, с учетом изменяющихся психических проявлений, – одно из основных психологических качеств квалифицированного спортсмена [5, 6].

Эффективность регуляции двигательных действий в основном зависит от уровня развития и сформированности навыков психомоторных функций у спортсмена, что дает основание применять в системе психологического контроля психомоторные методы в качестве индикаторов способности к саморегуляции двигательных действий в условиях эмоциональной и мышечной напряженности.

Сила мотивации достижения определяет потребность спортсмена добиваться успеха в выбранном им виде деятельности. Впервые эта диспозиция была выделена в классификации Murrey, который понимал ее как устойчивую потребность в достижении результата в работе, как стремление «сделать что-то быстро и хорошо, достичь уровня в каком-либо деле» [7]. Эта потребность носит генерализованный характер и проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания. Мотивация достижения подразделяется на два вида мотивов – стремление к успеху и стремление избежать неудачи.

Мотив стремления к успеху понимается как склонность к переживанию удовольствия и гордости при достижении результата. Мотив избегания неудачи – как склонность отвечать переживанием стыда и унижения на неудачу.

Субъекты, мотивированные на успех, предпочитают задачи средней или чуть выше средней трудности. Они уверены в успешном исходе задуманного, им свойственны поиск информации для суждения о своих успехах, решительность в неопределенных ситуациях, склонность к разумному риску, готовность взять на себя ответственность, большая настойчивость при стремлении к цели, адекватный средний уровень притязаний, который повышается после успеха и снижается после неудачи. Очень легкие задачи не приносят им чувства удовлетворения и настоящего успеха, а при выборе слишком трудных велика вероятность неуспеха; поэтому они не выбирают ни те, ни другие. При выборе же задач средней трудности успех и неудача становятся равновероятными и исход становится максимально зависимым от собственных усилий человека.

Субъекты со склонностью к избеганию неудачи ищут информацию о возможности неудачи при достижении результата.

Они берутся за решение как очень легких задач (где им гарантирован 100% успех), так и очень трудных (где неудача не воспринимается как личный неуспех). Важным аспектом в реализуемой системе формирования психологической подготовленности в спортивной подготовки юных спортсменов является изучение функциональных показателей по результативности и качеству саморегуляции психических действий, с учетом изменяющегося эмоционального состояния. Умение регулировать параметры своих действий, с учетом изменяющегося состояния, – одно из основных психологических качеств квалифицированного спортсмена [1, 2, 5, 6]. Только при достаточном умении оптимально регулировать параметры своих действий по интенсивности прилагаемых усилий, темпу, ритму, скорости, амплитуде и т.д. спортсмен способен надежно реализовать структуру специфических двигательных действий. Эффективность регуляции двигательных действий в основном зависит от уровня развития и сформированности навыков психомоторных функций у спортсмена, что дает основание применять в системе психологического контроля психомоторные методы в качестве индикаторов способности к саморегуляции в условиях эмоциональной напряженности.

Основная цель исследования состояла в изучении влияния факторов эмоциональной напряженности на качество и результативность психомоторных функций спортсменов – борцов вольного стиля. При этом необходимо учитывать, что психомоторные функции организуются в систему, в зависимости от специфики спортивной деятельности. Главными звеньями ее являются регуляторные функции, обеспечивающие управление движениями по параметрам, определяющим эффективность деятельности [3].

Поэтому важным является объективная оценка и анализ психомоторных функций спортсменов, имеющих высокую вариативность и изменчивость в специфических условиях соревновательной деятельности. Психомоторные показатели по скорости и точности являются информативными индикаторами психомоторных функций квалифицированных спортсменов-борцов.

#### **Материалы и методы исследования**

Информативными показателями в оценке эмоциональной напряженности юных спортсменов-борцов являются изменения в выраженности и направленности саморегуляции психомоторных функций по параметрам: быстрдействию (латентному периоду простой и сложной зрительно-моторной реакции, максимальной частоте темпа движений по малой амплитуде, скорости оперативного счета по таблицам

Шульте); точности (реакции на движущийся объект, дифференциации мышечных усилий, субъективной оценке микроинтервалов времени); устойчивости (статическому коэффициенту вариативности простой и сложной зрительно-моторной реакции и реакции на движущийся объект); активированности (отношению оптимального мышечного усилия к максимальному ведущей руки, отношению оптимального темпа частоты движений к максимальному темпу). Анализ полученных результатов по параметрам психомоторных функций проводился перед соревнованиями и после на юных спортсменах с различной успешностью соревновательной деятельности [1, 3, 6].

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Согласно полученным данным, у спортсменов с успешной соревновательной деятельностью актуальный уровень эмоциональной напряженности в ситуации «успеха» имеет индивидуальную динамику выраженности изменения психомоторных функций. Скорее всего, большая вариативность индивидуальных изменений в психомоторной саморегуляции обусловлена уровнем силы мотивации достижения успеха и интенсивности переживаний эмоций «успеха». Так, для одних спортсменов характерно увеличение после успешных соревновательных нагрузок силы, скорости, темпа двигательных действий, у других спортсменов, наоборот, переживание успеха успокаивает, расслабляет, снижая уровень мобилизационной готовности, третьи ухудшают качество саморегуляции психомоторных функций, например, по чувству времени, усилия, темпу, у четвертых эмоции «успеха» вдохновляют и стимулируют уровень притязаний, силу мотивации достижения, самооценку уверенности в своих силах.

Таким образом, анализ данных результатов проявления эмоциональной напряженности в структуре психомоторных процессов показывает, что после выполнения соревновательной деятельности существуют выраженные различия в среднegrупповых, индивидуальных показателях юных спортсменов-борцов соответственно ситуации «успеха – неуспеха».

По полученным результатам и анализу на основе текущего и оперативного психологического контроля были установлены различия у юных спортсменов-борцов в изменении одних и тех же показателей психомоторных функций в условиях подводящего и восстановительного микроциклов. Изменение показателей в структуре психомоторных процессов перед соревнованиями у спортсменов с неуспешной соревновательной деятельностью свидетельствует о качественном ухудшении вы-

полнения психомоторных заданий в таких параметрах, как точность и устойчивость.

Полученные изменения в результативности и качестве саморегуляции психомоторных функций в ситуации «неуспеха» свидетельствуют о том, что в большинстве случаев неуспех для юных спортсменов-борцов является стимулирующим эмоциональным фактором. Можно предположить, что после большинства неудачных выступлений эмоции «неуспеха» активизируют спортсмена, мобилизуя его на результативность действий, но при этом происходит потеря контроля за их выполнением.

В ряде исследований уже квалифицированных спортсменов были получены сходные данные, обосновывающие полученные результаты увеличением после неуспеха в соревновании мотивационной направленности на результат, за счет «инерциального компонента». Существуют исследования, подчеркивающие то, что «отрицательные эмоции умеренной силы не только не оказывают дезорганизующего влияния, но могут даже облегчать протекание деятельности»; об осознанной саморегуляции, направленной после неудачи на ликвидацию рассогласования результата с целью, в том числе и за счет увеличения скорости действий; об умеренном повышении «центральной активации», но большем, чем при успехе. Имеются также и другие, противоположные данные об отрицательном, дезорганизующем влиянии эмоций «неуспеха» на качество и результативность двигательных действий квалифицированных спортсменов. Противоречивость наблюдений в экспериментальных исследованиях, встречающихся в научной литературе, связана со сложностью эмоциональных факторов успеха – неуспеха.

Данной проблеме в науке о спорте следует уделять больший научный интерес и исследовательское внимание.

В диагностике эмоциональной напряженности важное значение принадлежит субъективной оценке условий соревновательной деятельности. Анализ субъективных факторов является неременным условием качественной характеристики функционального состояния. Использование субъективных методов «Градусник» и САН (самочувствие, активность, настроение) и интерпретация полученных на их основе результатов показало, что наиболее динамичными и вариативными субъективными показателями в условиях соревновательной деятельности являются самооценки юных спортсменов по самочувствию, настроению и удовлетворенности своей деятельностью. Такие

показатели самооценки, как активность, желание соревноваться, являются наиболее устойчивыми признаками в условиях эмоциональной напряженности для борцов. Однако это не означает, что данные показатели (активность и желание тренироваться) не информативны. Мы считаем, что для условий соревновательной деятельности устойчивая самооценка по данным показателям характеризует высокий уровень мотивации к деятельности с точки зрения желания продолжать работу и важности прилагаемых усилий.

Состояние эмоционального напряжения в условиях соревновательной деятельности характеризуется изменением ряда объективных показателей в вегетативной системе, двигательной системе и в субъективных переживаниях юных спортсменов-борцов.

Результаты исследований показывают, что особенно большие предстартовые и послестартовые сдвиги показателей, скорее всего, обусловлены не организационными условиями соревнований (масштабом, рангом соревнований), а мобилизационной готовностью к конкретному соревнованию. Анализ результатов исследования в восстановительном микроцикле в условиях послестартовой эмоциональной напряженности указывает на разнонаправленное изменение в саморегуляции психомоторных функций под влиянием последствий эмоциональной нагрузки [4]. Согласно полученным результатам проведенного обследования двух групп юных спортсменов с различной успешностью в соревновательной деятельности данное разнонаправленное изменение в саморегуляции психомоторных функций обусловлено эмоциональным отношением их к ситуации «успеха», «неуспеха». Таким образом, для большинства спортсменов с неуспешной соревновательной деятельностью в восстановительном микроцикле эмоциональный фактор «неуспеха» в основном повышает результативность показателей психомоторных тестов, но при этом ухудшаются их качественные параметры. В сравнении с предстартовыми величинами психомоторных показателей улучшаются параметры скорости реагирования по системе обратной связи в простой и сложной зрительно-моторной реакции (ПЗМР и СЗМР) на 4,1% и 3,4%; двигательного темпа по показателям максимального теппинг-теста (Т-Тмах) – на 3,3%; отношения оптимального темпа движения по малой амплитуде к максимальному движению (Т-Топт/мах) – на 19,9%; волевого усилия (Vu) в минутном теппинг-тесте – на 8,9%. Но ухудшаются показатели распре-

деления внимания по скорости ориентировочно-поисковых движений глаз по методике оперативного счета Шульте (ОС) на 8,9 и точности реагирования на движущийся объект (РДО) – на 31%. Субъективная оценка в точности дозирования мышечных усилий, в особенности левой руки, ухудшается на 4,1%.

Таким образом, избирательная направленность последствий эмоциональной нагрузки «неуспеха» выявляется у большинства тестируемых юных спортсменов-борцов в улучшении скорости реагирования, темпа двигательных действий за счет ухудшения качества выполнения психомоторных функций.

Проведенные исследования позволили дать некоторые рекомендации по решению психологических задач соревновательной подготовки юных спортсменов на основе контроля и коррекции у них состояния эмоциональной напряженности.

Особого внимания требует изучение проблемы послесоревновательной эмоциональной напряженности. Отсутствие работ, направленных на изучение послесоревновательных состояний, не позволяет достаточно объективно судить об особенностях восстановительных процессов в организме спортсменов, а с другой стороны, то, как спортсмены переживают результаты своего выступления в соревновании, как относятся к успеху или неудаче, какое влияние оказывает успех или неудача на функциональное состояние, работоспособность, самооценку, силу мотивации достижения, уровень притязаний, имеет большое практическое значение.

Послесоревновательная ситуация успеха или неудача оказывает разнонаправленное влияние на эффективность тренировочной деятельности. Одних она мобилизует, придает большую активность, повышает уровень волевой регуляции, формирует ясность цели; других расслабляет, подавляет, снижает волевые усилия, способствует потере самоконтроля. Поэтому данный период требует особого внимания в психологической подготовке юных спортсменов.

### **Заключение**

Анализ результатов динамики изменения показателей психомоторных функций перед соревнованиями у юных спортсменов с более успешной соревновательной деятельностью показал их качественное улучшение в параметрах быстродействия и устойчивости.

Особое внимание в наших исследованиях было уделено анализу оценки силы мотивации достижения успеха и силы мо-

тивации избегания неудачи в структуре психомоторных функций борцов в условиях после соревнований (восстановительный микроцикл).

Так, под влиянием силы мотивации достижения успеха у юных спортсменов выявлено улучшение качественных параметров по точности и устойчивости саморегуляции психомоторных показателей, но снижается при этом результативность данных показателей по параметрам быстродействия и активированности. Тогда как у юных спортсменов с показателями силы мотивации избегания неудачи в структуре психомоторных функций происходит повышение результативных параметров по быстродействию, при снижении качественных параметров по точности и устойчивости саморегуляции психомоторных функций [4].

Для анализа функциональной роли последствий эмоциональной нагрузки в условиях соревновательной подготовки юных спортсменов большое значение имеет проблема влияния успеха и неудачи на качество и результативность выполнения деятельности, что обусловлено их возрастными особенностями и индивидуально-типологическими особенностями.

Спортивный успех или спортивная неудача занимает не только с психологической точки зрения очень важное место в жизни юных спортсменов как источник мотивов и субъективных переживаний, но и с приспособительно-регулятивной, функциональной точки зрения – как один из основных факторов, влияющих на эффективность спортивной деятельности. Результаты многочисленных экспериментальных исследований свидетельствуют, что как успех, так и неудача могут и улучшать, и ухудшать выполнение деятельности. Зависит это не только от того, что оказывает влияние – успех или неудача, но также от того, «какой» это успех или «какая» неудача относительно личностных установок, мотивов, самооценок спортсмена. Все эти психологические факторы существенно влияют на качество, результативность деятельности юных спортсменов и теснейшим образом взаимосвязаны с состоянием предстартовой и послестартовой эмоциональной напряженности.

В целом разработка проблемы мобилизации и ремобилизации эмоциональных состояний в сложных условиях соревновательной деятельности юных спортсменов представляет собой многоаспектную задачу, решение которой позволит дать психологически обоснованные рекомендации растущим требованиям методики спортивной тренировки.

**Список литературы**

1. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191, [2] с. – (Наука – спорту. Основы тренировки).
2. Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях / А.Д. Ганюшкин – М.: Просвещение, 2002. – 126 с.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с. (Спорт без границ).
4. Кобринский М.Е. Критерии оценки качества подготовки исследователей в вузе физкультурного профиля / М.Е. Кобринский, В.А. Данилович // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. докл. XIV междунар. науч. конгр., посвящ. 80-летию Нац. ун-та физического воспитания и спорта Украины, Киев, 5–8 окт. 2010 г. / Нац. ун-т физ. восп. и спорта Украины. – Киев, 2010. – С. 724.
5. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б.П. Яковлев; Департамент образования и науки Ханты-Мансийского авт. округа – Югры, Сургутский гос. пед. ун-т. – Сургут: РИО СурГПУ, 2007. – 201 с.
6. Яковлев Б.П. Лимитирующие факторы психомоторной организации квалифицированных спортсменов / Б.П. Яковлев, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 83–87.
7. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие для образовательных учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100(62) «Физическая культура» / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 311, [1] с.