ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ САВАТОМ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS AND MOTIVATION OF FIRST YEAR PREPARATION STUDENTS IN SAVATE



УДК 796.836

Цинис А.В., Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Цинис Э.**А.,** Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Tsinis A.V., Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Tsinis E.A., Northern (Arctic) federal university named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Аннотация

Сават (французский бокс) – французское боевое искусство, которое берет свои истоки из техник уличных боёв с начала XIX века. Сават - прежде всего спортивная дисциплина, требующая от спортсмена самой серьезной физической подготовки, являющейся основой для формирования двигательной активности боксера. Выносливость, сила, скорость, быстрота движений, ловкость — вот те необходимые слагаемые успеха, без которых невозможно одержать победу. Помимо серьезной физической подготовки, студенты подвержены и другим стрессирующим факторам, обусловленными обучением в ВУЗе. Известно, что на первом курсе у студентов происходит интенсивная работа над формированием своей личности, выработкой стиля

поведения, поиска ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другие вопросы. Учитывая, что студенческий возраст является заключительным этапом возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма, основной целью начальной подготовки саватистов является реализация психофизиологического потенциала личности. Основными задачами являются: широкое привлечение студентов к занятиям спортом; оптимальная физическая подготовка; выполнение спортивных разрядов; подготовка спортсменов для участия в спортивных мероприятиях.

Annotation

Savat (French boxing) is a French martial art that has its origins in street fighting techniques from the early 19th century. Savat is, first of all, a sports discipline that requires the most serious physical training from an athlete, which is the basis for the formation of a boxer's motor activity. Endurance, strength, speed, quickness of movement, dexterity - these are the necessary components of success, without which it is impossible to win. In addition to serious physical fitness, students are exposed to other stressful factors associated with studying at a university. It is known that in the first year students have intensive work on the formation of their personality, the development of a style of behavior, the search for answers to various moral, ethical, aesthetic, scientific, general cultural, political and other questions. Considering that student age is the final stage of age-related development of psychophysiological and motor capabilities of the body, the main goal of the initial training of Savatists is the realization of the psychophysiological potential of the individual. The main tasks are: wide involvement of students in sports; optimal physical fitness; performance of sports categories; preparation of athletes for participation in sports events.

Ключевые слова: сават, мотивация, стресс, тревожность, адаптация.

Keywords: savate, motivation, stress, anxiety, adaptation.

Цель исследования

Целью исследования является изучение мотивации к занятиям и психологических характеристик студентов, занимающихся саватом первый год.

Результаты исследования

Анализ результатов опроса студентов 1-2 курсов показал, что растущая популярность савата среди студентов обусловлена следующими причинами: участие в соревнованиях с целью выявления своих возможностей, развития физических качеств и достижения спортивных результатов – 38%; для поддержания здоровья - 14%; для обеспечения своей безопасности, близких и друзей при преступном нападении - 28%; просто так для приятного времяпрепровождения – 12%; не знаю причин – 8%.

Мотивы побуждений не постоянны, с возрастом, под влиянием воспитания, они могут изменяться. Интерес к занятиям рождается у юноши только тогда, когда он чувствует, что овладевает навыками, успешно выступает в соревнованиях. Но в учении много и неинтересного, требующего усилий. Поэтому вызывает интерес мотивы студентов после года занятий саватом. Анализ посещений занятий студентами в конце первого года обучения позволил выявить, что основными и наиболее важными причинами посещения занятий секции савата стоят задачи: обеспечения безопасности (28%), достижение спортивных результатов (32%), оздоровительные задачи (26%), как организация досуга (16%).

Глубокие побуждения помогают преодолевать трудности, совершать усилия над собой, формируют интерес к занятиям спортом. Но если усилия, которых требует учение, становятся чрезмерными, они могут убить и интерес. Анализ прекращения занятий в савате составляет на первом году обучения 12% от общего количества пришедших, на втором и третьем – 8%, на четвертом и пятом – 6%. Общими причинами для студентов всех курсов явились отчисление из университета (8%), в абсолютном большинстве своем, связанные с их неуспеваемостью. К другим причинам студенты младших и старших курсов отнесли: невозможность выдерживать нагрузки физические и учебные, однообразие занятий (7%). При этом студенты младших курсов

одной из главных причин назвали – отсутствие роста спортивных результатов.

Направленность личности с одной стороны обеспечивает регуляцию поведения через психические процессы (познавательные, эмоциональные, волевые), а с другой - связана с мотивами и мотивацией, побуждением к активизации и направленности поведения. При анализе личностной направленности начинающих спортсменов мы получили следующие результаты: 14% испытуемым свойственны: ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение потребностей независимо от качества работы и мнения окружающих, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность Определяется как эгоцентрический, с преимущественным стремлением лишь к собственному удобству, выгоде, престижу (Рисунок 1). Для них характерна стратегия действия **(**атакующий стиль**),** которая используется спортсменом в виде агрессивного силового взаимодействия с противником.

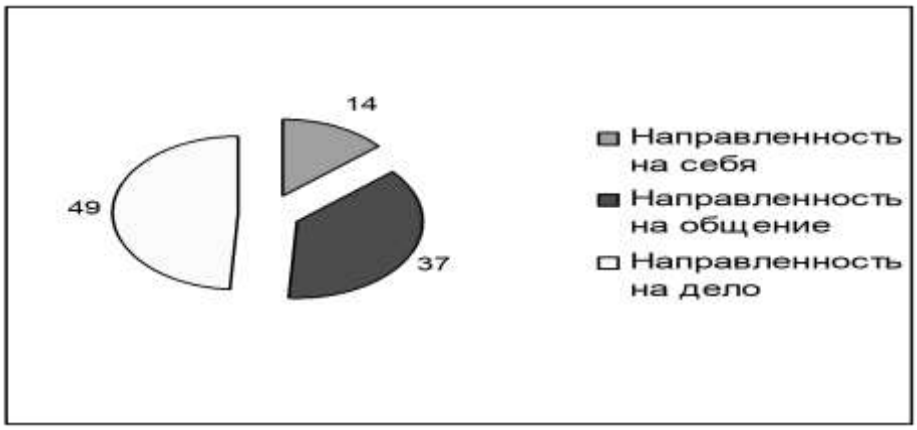

Рисунок 1. Личностная направленность студентов на начальном этапе подготовки

Для 37% испытуемых свойственно стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, нередко в ущерб выполнению конкретных заданий тренировочного процесса, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с другими. Для них характерны

группоцентрические устремления по идентификации себя с учебно-тренировочной группой, некоей отстраненностью от студентов учебной группы. В соревновательной деятельности чаще всего используют глухую защиту, стратегию избегания**,** исключающую сам факт возникновения экстремальных воздействий.

Наибольшее количество (49 %) составили студенты, которым присущи заинтересованность в решении спорных проблем, стремление к выполнению работы как можно лучше, ориентация на сотрудничество с тренером и другими студентами в достижении спортивных результатов, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение для достижения общей цели, выраженная направленность на достижение результатов в спорте. Характеризуется устремленностью студента на создание таких результатов, которые принесут равное благо всем, с кем он общается. В соревновательной деятельности преимущественно используют стратегию дипломатии (гармоничное сочетание атакующего и защитного стиля), которая позволяет благоразумно использовать как атакующий стиль, так и защитный, в соответствии с условиями соревновательной ситуации.

Одним из личностных свойств боксеров низкой квалификации, является оптимистичность, отражающая активную жизненную позицию, уверенность их в себе, высокую мотивацию достижения ориентированную в большей степени на моторную подвижность. В стрессовой ситуации они проявляют избыточную, не всегда целесообразную активность, при этом могут подражать авторитетной лидирующей личности. Авторы выделяют общие черты, характерные для всех исследованных лиц, к которым отнесены: неустойчивость настроения, активная личностная позиция, импульсивность, высокая поисковая активность, преобладание мотивации достижения, оптимистичность, уверенность в себе, в выражении собственного «Я».

Вместе с тем, спортивная деятельность в условиях Архангельской области протекает на фоне достаточно выраженных экстремальных (стрессовых) климатогеографических условий внешней среды и специфических соревновательных факторов, которые вызывают определенные

психофизиологические (поведенческие, вегетативные, эндокринные и другие) реакции, вызывают выраженные изменения в уровне проявления тревожности.

Как известно тревожность выступает индивидуальной психологической особенностью испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают .

Исследование уровня ситуационной тревожности у студентов в динамике годичного цикла подготовки (Рисунок 2) указывает на рост данного показателя у молодых людей к подготовительному периоду («полярная ночь») с последующим снижением к соревновательному (весеннему) сезону года и последующим увеличением к рекреационному периоду подготовки («белых ночей»).

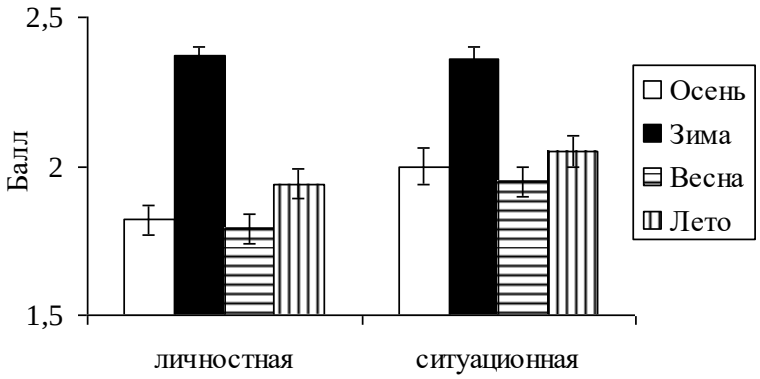

Рисунок 2. Динамика ситуационной и личностной тревожности студентов в годичном цикле начальной подготовки

Повышенная тревожность, которая наблюдается у начинающих спортсменов зимой и летом, снижает устойчивость к стрессовым ситуациям, отмечается более низкая самооценка, для этого периода характерны частые смены настроения, отмечается снижение эмоциональности и большая внешняя зависимость. Кроме того, высокотревожные индивидуумы в большей степени, чем низкотревожные характеризуют себя как вспыльчивых и замкнутых.

Нервно-эмоциональное напряжение характеризуется адекватной выраженностью эмоциональных реакций и присуща тем видам деятельности,

где велика опасность либо высока ответственность. Эмоция выступает отражением какой-либо актуальной потребности и вероятности (возможности) ее удовлетворения. Для каждого вида спортивной деятельности существует свой оптимальный уровень эмоционального напряжения, которое играет мобилизующую роль и способствует успешной работоспособности спортсмена.

Выводы

Таким образом, анализ полученных результатов позволяет выделить важную роль занятий саватом во «взрослении» и развитии личности студента в качестве начинающего спортсмена: наличием личностного роста, который провоцируется соревновательными ситуациями, возникающими в процессе тренировочных занятий и спортивной деятельности; субъективными переживаниями в соревновательных ситуациях, моделируемых в спортивной деятельности; гармоничным подбором по степени нарастания сложности соревновательных ситуаций различного типа, позволяющих определить границы своих возможностей на текущий момент жизни, учебы и т.д.

Полученные результаты исследования показали, что психоэмоциональное состояние начинающих спортсменов, родившихся и проживающих в северном регионе, отличается формированием пограничных состояний в период «полярной ночи» и «полярного дня», что проявляется в повышении уровня тревожности и снижении активности. Кроме того, в данные сезоны года наблюдается рост негативных характерологических проявлений. Высокая физическая агрессивность на фоне увеличения негативизма и подозрительности в зимний период года и вербальная агрессивность, характерная для летнего периода, может вызывать различные конфликтные ситуации. Кроме того, с «критическими» сезонами совпадает проведение экзаменационных сессий в ВУЗе, что может значительно усугубить ситуацию.

Заключение

Таким образом, у студентов первого-второго курсов, постоянно проживающих в Архангельской области, в процессе обучения наблюдается

ярко выраженная сезонная динамика процессов адаптации к воздействию совокупности факторов: социальных (обучение, тренировка) и биологических (климатические места проживания). Изменение любого из факторов вызывает ряд адаптивных изменений в организме спортсмена.

Список литературы

1. Цинис А.В., Зелянина А.Н. Сават в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет, 2017. (№ госрегистрации 0321703753)
2. Цинис А.В., Цинис Э.А. Тайский бокс: программа для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие. Архангельск, Северный (Арктический) федеральный университет, 2017. (№ госрегистрации 321703754)
3. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — М.: РУДН, 2006. — 283 с.
4. Уровень тревожности и состояние вегетативной регуляции в зависимости от прогнозируемой экзаменационной оценки у студентов, проживающих в неблагоприятных условиях среды / А. Н. Поборский [и др.] // Физиология человека. 2009. Т. 35, № 4. С. 28−33.
5. Чикова С.Н. Адаптивные возможности и психофизиологический статус студентов приполярного региона: автореферат. Архангельск, 2007. 24 с.

List of references

1. Tsinis A.V., Zelyanina A.N. Savat in higher educational institutions: teaching aid. Arkhangelsk, Northern (Arctic) Federal University, 2017. (state registration number 0321703753)
2. Tsinis A.V., Tsinis E.A. Thai boxing: a program for higher educational institutions: teaching aid. Arkhangelsk, Northern (Arctic) Federal University, 2017. (state registration number 321703754)
3. Agadzhanyan, N. A. Problems of adaptation and the doctrine of health / N. A. Agadzhanyan, R. M. Baevsky, A. P. Berseneva. - M .: RUDN, 2006 .-- 283 p.
4. The level of anxiety and the state of autonomic regulation depending on the predicted examination score in students living in adverse environmental

conditions / A. N. Poborsky [et al.] // Human Physiology. 2009.Vol. 35, No. 4, pp. 28−33.

5. Chikova S.N. Adaptive capabilities and psychophysiological status of students in the circumpolar region: abstract. Arkhangelsk, 2007.24 p.