



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.015.6

Психология мотивации у самбистов. Как достичь самых высоких результатов?

¹ Полянский М.С., ¹ Евсюков А.К.,
¹ Академия Федеральной службы исполнения наказаний России

Аннотация: национальные виды боевых искусств являются неотъемлемой частью культурного наследия практически каждого государства, сохраняя уникальные черты и техники, передаваемые из поколения в поколение. Эти дисциплины служат отличным средством физического воспитания молодежи и обладают своими специфическими правилами, что создает необходимость в разработке новых видов борьбы, способствующих подготовке молодежи к жизни и ее защитным аспектам.

В частности, самбо, как вид единоборства и боевого искусства, объединяет элементы борьбы, самообороны и спортивных состязаний. Название "самбо" происходит от словосочетания "самозащита без оружия", что подчеркивает его роль в системе самозащиты и включает широкий спектр боевых и специальных приемов для эффективного восстановления и нападения в рукопашной схватке.

Изучение психологии мотивации в контексте самбо и других видов боевых искусств имеет первостепенное значение. Оно позволяет выявить основные факторы, которые влияют на уровень вовлеченности и достижения в этих дисциплинах, что, в свою очередь, способствует более глубокому пониманию процессов обучения и развития личности. Осознание мотивационных аспектов может улучшить методы тренировки и педагогические подходы, помогая молодежи не только развивать физические навыки, но и формировать уверенность, дисциплину и целеустремленность, что является необходимым для успешной адаптации в обществе.

Ключевые слова: самбо, мотивация, самооценка, целеустремленность, стрессовая устойчивость, саморегуляция, медитация, аффирмация, технические навыки, цели, эмоции, релаксация

Для цитирования: Полянский М.С., Евсюков А.К. Психология мотивации у самбистов. Как достичь самых высоких результатов? // Modern Humanities Success. 2025. № 3. С. 138 – 143.

Поступила в редакцию: 5 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 28 марта 2025 г.

Psychology of motivation among sambo wrestlers. How to achieve the highest results?

¹ Polyanskov M.S., ¹ Evsyukov A.K.,
¹ Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract: national martial arts are an integral part of the cultural heritage of almost every nation, preserving unique traits and techniques passed down from generation to generation. These disciplines serve as an excellent means of physical education of young people and have their own specific rules, which creates the need to develop new types of fighting that contribute to the preparation of young people for life and its protective aspects.

In particular, sambo, as a type of martial art and martial arts, combines elements of wrestling, self-defense and sports. The name "sambo" comes from the phrase "self-defense without weapons", which emphasizes its role in the self-defense system and includes a wide range of combat and special techniques for effective recovery and attack in hand-to-hand combat.

The study of the psychology of motivation in the context of sambo and other martial arts is of paramount importance. It identifies the underlying factors that influence levels of engagement and achievement in these disciplines, which in turn contributes to a better understanding of learning and personal development. Awareness of motivational aspects can improve train-

ing methods and pedagogical approaches, helping young people not only to develop physical skills, but also to build the confidence, discipline and determination that are essential for successful adaptation in society.

Keywords: sambo, motivation, self-esteem, determination, stress resistance, self-regulation, meditation, affirmations, technical skills, goals, emotions, relaxation

For citation: Polyanskov M.S., Evsyukov A.K. Psychology of motivation among sambo wrestlers. How to achieve the highest results? Modern Humanities Success. 2025. 3. P. 138 – 143.

The article was submitted: December 5, 2024; Approved after reviewing: February 4, 2025; Accepted for publication: March 28, 2025.

Введение

Самбо – это не только физическая активность, но и важная составляющая психологического и духовного развития. Оно учит дисциплине, уважению к сопернику, адекватному реагированию на стрессовые ситуации [8]. Эти ценности делают самбо не только средством самообороны, но и инструментом формирования личности. Самбо способствует развитию уверенности в себе, улучшает физическую подготовку и дает возможность завести новые знакомства в спортивной среде.

На сегодняшний день самбо активно развивается на международной арене. В различных странах проводятся чемпионаты, и спортсмены имеют возможность участвовать в соревнованиях мирового уровня. Самбо обладает широкой аудиторией, включая молодежь и взрослых, и находит применение не только в спорте, но и в системе безопасности и правопорядка.

Мотивация играет ключевую роль в достижении высоких результатов в любом виде спорта, включая самбо. Это психологический механизм, который направляет усилия спортсменов, помогает преодолевать трудности и поддерживает интерес к занятиям. В спорте, где важно не только проявлять физическую силу, но и развивать психологическую устойчивость, мотивация становится основой для достижения значительных успехов.

Материалы и методы исследований

Данное исследование основывается на комплексном анализе мотивационных факторов, влияющих на самбистов и их спортивные результаты. Для достижения этой цели был использован интердисциплинарный подход, объединивший элементы психологии, социологии и спортивной науки. Для оценки самооценки самбистов применялся "Опросник самооценки", который позволяет выявить представления спортсменов о собственных способностях и ценности. Для определения уровня стрессоустойчивости применялась методика "Оценка стрессовой устойчивости" (С. Гольдберг), которая позволяет выявить людям способности справляться со стрессом в различных ситуациях. Качественные данные, полученные из ин-

тервью, были проанализированы с использованием метода контент-анализа для выявления основных мотивирующих факторов и стратегий саморегуляции, используемых самбистами.

Результаты и обсуждения

Мотивация – это комплексный психофизиологический процесс, который инициирует, направляет и поддерживает поведение индивида для достижения определенных целей. В контексте спорта, мотивация играет ключевую роль в формировании стремления спортсмена к достижению высоких результатов, преодолению трудностей и постоянному совершенствованию.

Работы в области психологии выделяют два основных аспекта мотивации:

1. Стимулирующий аспект: мотивация создает желание действовать, то есть стимулирует личность к конкретным действиям.

2. Направляющий аспект: мотивация определяет выбор направления действий, помогая установить приоритеты и организовать поведение для достижения целей [9]. Мотивация в спорте выполняет несколько важнейших функций:

- Стимуляция усилий: Мотивация побуждает спортсменов прикладывать усилия и преодолевать физические и психологические барьеры, что критически важно для достижения высоких результатов.

- Устойчивость к неудачам: Спорт всегда сопряжен с риском неудач. Высокая мотивация помогает спортсменам трезво относиться к поражениям и воспринимать их как возможность для роста и обучения.

- Целеполагание: Мотивация способствует формулированию четких и конкретных целей, что позволяет спортсменам сосредоточиться на достижении результатов и улучшении своих навыков.

- Поддержка психологического здоровья: Занятие спортом в условиях высокой мотивации способствует улучшению настроения, снижению уровня стресса и развитию позитивной самооценки.

Мотивация в спорте может быть разделена на две основные категории: внутренняя и внешняя.

Внутренняя мотивация связана с внутренними побуждениями и удовлетворением, которое спортсмен получает от самой активности. Она основывается на интересе и увлечении. Примеры внутренней мотивации включают:

1. Удовлетворение от процесса: Спортсмены наслаждаются самим процессом тренировок, получения новых навыков и улучшения физической формы. Это удовлетворение может возникать от того, что спортсмен видит свой прогресс или преодолевает личные рекорды.

2. Стремление к самосовершенствованию: Многие спортсмены мотивированы личным ростом и развитием. Они могут ставить перед собой цели, связанные с улучшением техники, выносливости или силовых показателей, и счастливы от достижения этих целей, вне зависимости от внешних вознаграждений.

3. Чувство принадлежности: В командных видах спорта внутренней мотивацией может стать наличие командного духа и взаимодействие с коллегами, что приносит радость и делает занятия более значимыми.

Внешняя мотивация включает в себя факторы, которые действуют извне и могут влиять на поведение спортсмена. Примеры внешней мотивации:

1. Награды: Множество спортсменов мотивированы пассивными и активными вознаграждениями, которые могут включать медали, трофеи, денежные призы или другие формы признания за достижения.

2. Признание: Общественное одобрение, поддержка фанатов также служат мощным стимулом. Для многих спортсменов важно быть признанными за свои усилия и успехи, что может подтолкнуть их к более интенсивным тренировкам.

3. Соревновательный дух: Конкуренция с другими спортсменами также является мощной внешней мотивацией. Стремление к победе и желание обойти соперников заставляют спортсменов выходить за рамки своих возможностей и добиваться лучших результатов.

Понимание мотивации и ее различных видов является ключевым элементом в подготовке спортсменов и повышении их результативности. Внутренняя и внешняя мотивация взаимодополняют друг друга, и успешные спортсмены часто используют их обе для достижения своих целей. Важно отметить, что индивидуальные различия в мотивации могут влиять на подходы к тренировкам и соревнованиям, и эффективные тренеры должны учитывать эти аспекты при работе со своими подопечными.

В данной статье мы рассмотрим три основных психологических фактора, влияющих на мотивацию самбистов: самооценку, целеустремленность и стрессовую устойчивость. Каждый из этих факторов может как положительно, так и отрицательно влиять на спортивные результаты, поэтому важно понимать их природу и взаимосвязи.

Самооценка представляет собой субъективную оценку своих способностей, умений и ценности как личности. В спорте, включая самбо, самооценка играет решающую роль в формировании общей мотивации спортсмена. Высокая самооценка способствует уверенности в своих силах, что, в свою очередь, усиливает желание заниматься спортом и достигать новых вершин. Самбисты с положительной самооценкой чаще ставят перед собой амбициозные цели и стремятся их достигнуть, демонстрируя высокий уровень мотивации. Однако низкая самооценка может привести к неуверенности и внутренним сомнениям, что способно негативно сказаться на мотивации. Спортсмены с низкой самооценкой могут избегать сложных тренировок и соревнований, считая себя недостойными конкурировать на высоком уровне. Поэтому работа над формированием адекватной самооценки является важной частью тренировочного процесса. Упражнения на позитивное мышление, когнитивно-поведенческая психотерапия и регулярная обратная связь от тренеров и коллег по команде могут помочь самбистам повысить свою самооценку. Кроме того, достижение малых, но значимых успехов в тренировках может служить основой для укрепления уверенности в своих силах [6].

Целеустремленность представляет собой способность ставить перед собой цели и стремиться к их достижению, несмотря на преграды и трудности. Важно различать различные типы целей: краткосрочные, долгосрочные и промежуточные. Четко определенные и достижимые цели мотивируют самбистов, позволяя им сосредоточиться на процессе и не отвлекаться на внешние факторы. Исследования показывают, что спортсмены, которые ставят себе конкретные цели (например, занять призовое место на турнире), демонстрируют более высокий уровень мотивации и, как следствие, лучшие результаты. Иногда самбисты могут столкнуться с проблемами в постановке целей. Например, установка слишком амбициозных целей может привести к разочарованию и потере мотивации в случае неудачи. Следовательно, очень важно разработать стратегии, которые помогут устанавливать и корректировать цели, избегая чувства бессилия и обескураженности. Важным элементом в работе над целеустремленностью является вывод о важности процесса, а не только

результата. Самбисты, которые ценят процесс тренировок и собственное развитие, могут сохранить высокую мотивацию даже в условиях неудач [3].

Стрессовая устойчивость – это способность справляться со стрессом и сохранять работоспособность в сложных условиях. В мире спорта, где конкуренция и давление со стороны окружающих часто достигают максимума, стрессовая устойчивость становится одним из важнейших показателей успешности. Для некоторых спортсменов стресс может стать мощным мотиватором. Например, волнение перед соревнованиями может побудить самбистов лучше подготовиться и продемонстрировать высокие результаты. Однако, чрезмерный стресс может привести к «выгоранию», снижению работоспособности и потере интереса к спорту. Методы управления стрессом, такие как медитация, визуализация, дыхательные упражнения и различные техники релаксации, помогут самбистам поддерживать стрессовую устойчивость. Профессиональные психологи также могут играть ключевую роль, обучая спортсменов справляться с психоэмоциональными нагрузками. Спортсмены, обладающие высокой стрессоустойчивостью, способны сохранять мотивацию даже в условиях неопределенности и давления [1].

Психологические факторы, такие как самооценка, целеустремленность и стрессовая устойчивость, играют решающую роль в мотивации самбистов. Понимание и развитие этих факторов могут значительно повысить эффективность тренировок и способствовать достижению высоких спортивных результатов. Работа с психологическими аспектами становится неотъемлемой частью подготовки современных самбистов, требующей внимания как со стороны тренеров, так и самих спортсменов.

Как сказал известный американский футболист и тренер Винс Ломбарди: «Победа – это не все, но желание победить – это все». Эта цитата прекрасно иллюстрирует важность мотивации, которая сочетает в себе самооценку, целеустремленность и стрессовую устойчивость. Только имея внутреннюю готовность и стремление к победе, самбист может преодолеть любые преграды на своем пути к успеху.

В спортивной психологии поддержание позитивного настроения является ключевым аспектом, который может существенно повлиять на результаты спортсменов, включая самбистов. Психологические методы, такие как визуализация, аффирмации и медитация, помогают спортсменам управлять своими эмоциями и стрессом, повышая тем самым концентрацию и мотивацию. Рассмотрим различ-

ные техники саморегуляции, которые могут быть использованы самбистами для улучшения их психоэмоционального состояния, особенно перед соревнованиями [2].

Визуализация, или мысленное представление своих действий и успешного выполнения заданий, является одной из эффективнейших техник, используемых спортсменами. Исследования показывают, что визуализация может повысить не только уверенность в собственных силах, но и технические навыки [4]. Самбисты могут использовать визуализацию для:

- Представления идеальных боев: Воспроизводя в воображении идеальные поединки, самбисты могут «прожить» разные ситуации, с которыми столкнутся на соревнованиях.

- Преодоления неудач: Мысленное преодоление сложных моментов или неудач помогает снижать страх перед реальными соперниками.

- Создания позитивного настроения: Видя себя победителем, спортсмен укрепляет свою внутреннюю мотивацию.

Аффирмации – это положительные утверждения, которые помогают изменить внутренний диалог и улучшить самооценку. Самбисты могут использовать аффирмации как форму самовнушения для создания позитивного мышления и снятия стресса. Эта практика стоит в корне многих психотерапевтических подходов, базирующихся на принципе, что мысли влияют на чувства и поведение. Регулярное повторение аффирмаций поможет создать вокруг спортсмена атмосферу позитивного мышления и уверенности [5]. Примеры аффирмаций для самбистов:

- «Я готов и силен, я справлюсь с любым вызовом».

- «Моя энергия и решимость позволяют мне достигать успеха».

- «Я способен побеждать, и сегодняшнее соревнование – это моя возможность».

Управление эмоциями и стрессом – жизненно важный аспект подготовки к соревнованиям. Техники саморегуляции позволяют самбистам быть в гармонии с собой, что особенно важно в моменты высокого напряжения [7].

Дыхательные практики. Простые упражнения на глубокое дыхание помогают уменьшить уровень стресса и активировать парасимпатическую нервную систему. Например, техника «4-7-8»: вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 7 секунд и выдох на 8 секунд.

Прогрессивная мышечная релаксация. Этот метод помогает сосредоточиться на ощущениях в теле, позволяя снять напряжение. Спортсмен последовательно напрягает и расслабляет группы

мышц, что способствует улучшению общего психоэмоционального состояния.

Картирование эмоций. Ведение дневника эмоций позволяет самбистам отслеживать свои чувства и замечать паттерны, что дает возможность работать с негативными эмоциями и усиливать позитивные.

В результате проведенного исследования было выявлено, что мотивация является критически важным фактором в достижении высоких результатов самбистов. Основные аспекты, которые были рассмотрены, включают внутреннюю и внешнюю мотивацию, а также влияние психологических факторов на спортивную активность.

Изучение мотивационных факторов показало, что внутренняя мотивация, основанная на удовлетворении от процесса тренировок и стремлении к самосовершенствованию, значительно повышает уровень вовлеченности спортсменов. Это, в свою очередь, ведет к лучшим результатам. Спортсмены, получающие удовольствие от процесса, независимо от внешних наград, проявляют более устойчивую самоотдачу и лучше справляются с трудностями.

Внешняя мотивация, включающая награды, признание и конкуренцию, также играет важную роль. Однако, как показали результаты, слишком сильный акцент на внешних факторах может привести к излишнему давлению и стрессу, что в конечном итоге влияет на производительность и психологическое состояние спортсменов.

В результате анализа влияния психологических факторов на мотивацию самбистов было выявлено, что самооценка, целеустремленность и стрессовая устойчивость играют ключевую роль в формировании их успешности на соревнованиях. Высокая самооценка способствует уверенности и стремлению достигать поставленные цели, в то время как низкая самооценка может привести к трудностям в мотивации и снижению результатов. Четко определенные и реалистичные цели являются важными для поддержания высокой мотивации

и достижения успеха, при этом гибкость в корректировке целей помогает минимизировать стресс и разочарование. Наконец, способность к эффективному управлению стрессом превосходно сказывается на спортивных достижениях, а методы, такие как медитация и дыхательные упражнения, могут значительно повысить уровень стрессоустойчивости.

Выводы

Статья подчеркивает важность мотивации и психологических факторов в тренировочном процессе самбистов, исследуя их влияние на достижение спортивных результатов. Основное внимание уделяется трем ключевым аспектам: самооценке, целеустремленности и стрессовой устойчивости, которые играют решающую роль в формировании мотивации спортсменов.

Основное внимание уделено практическим методам, которые самбисты могут использовать для поддержания позитивного настроения и саморегуляции. Техники визуализации, аффирмации и дыхательные упражнения помогают спортсменам управлять своими эмоциями, снижать уровень стресса и поддерживать высокую степень концентрации на соревнованиях.

Результаты исследования подтверждают, что интеграция психологических подходов в тренировочный процесс не только повышает уровень вовлеченности и самоотдачи самбистов, но и способствует улучшению их спортивных результатов.

Таким образом, успешные самбисты понимают, что физическая подготовленность не является единственным фактором, определяющим их успех. Умение управлять своими эмоциями, поддерживать высокую самооценку и целеустремленность, а также способность справляться со стрессом являются важными компонентами, позволяющими достигать высот в этом виде спорта. Важно, чтобы тренеры и спортсмены уделяли внимание психологическим аспектам подготовки, формируя таким образом гармоничное развитие их личности и спортивной карьеры.

Список источников

1. Андреев В.М. Борьба Самбо. М.: учебно-наглядное пособие, 1961. 171 с.
2. Бабушкина Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцовой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.
3. Крылов А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Вестник Балтийской Академии. Вып. 14. СПб., 1998. С. 46 – 49.
4. Никифорова Г.С. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под. ред. Г.С. Никифорова; С.-Петербург. гос. ун-т. СПб.: Изд-во СПб ГУ, 1991. 152 с.
5. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. Пособие / Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2013. 120 с.

6. Садовниченко В.А. Психология спорта: монография / Под ред. В.А. Садовниченко, Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011. 424 с.
7. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. М.: Физкультура и спорт, 1984. 240 с.
8. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / Под ред. В.В. Столбова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2001. 423 с.
9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998. 320 с.

References

1. Andreev V.M. Sambo Wrestling. Moscow: educational and visual aid, 1961. 171 p.
2. Babushkina G.D. Psychology of physical education and sports: textbook for higher physical education institutions. edited by professor G.D. Babushkin, professor V.N. Smolentsova. Omsk: SibSUPC, 2007. 270 p.
3. Krylov A.A. Some problems of sports psychology in the modern world. Bulletin of the Baltic Academy. Issue 14. St. Petersburg, 1998. P. 46 – 49.
4. Nikiforova G.S. Psychological support of professional activity. edited by G.S. Nikiforov; St. Petersburg state University. SPb.: Publishing house of SPb State University, 1991. 152 p.
5. Ogorodova T.V. Psychology of sport: textbook. Manual. Yaroslavl state University named after P.G. Demidov. Yaroslavl: YarSU, 2013. 120 p.
6. Sadovnichy V.A. Psychology of sport: monograph. Ed. V.A. Sadovnichy, Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. Moscow: Moscow State University, 2011. 424 p.
7. Stankov A.G., Klimin V.P., Pismensky I.A. Individualization of wrestlers' training. Moscow: Physical Culture and Sport, 1984. 240 p.
8. Stolbov V.V. History of physical culture and sport. Ed. V.V. Stolbova. 3rd ed., revised and enlarged. Moscow: Physical Education and Sport, 2001. 423 p.
9. Weinberg R.S., Gould D. Fundamentals of the Psychology of Sports and Physical Education. Kyiv, 1998. 320 p.

Информация об авторах

Полянский М.С., старший преподаватель, Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, plianskov@mail.ru

Евсюков А.К., Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, eusiuckov75@mail.ru

© Полянский М.С., Евсюков А.К., 2025