

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.И. Колмаков
« ____ » _____ 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ САМОМОТИВАЦИИ БОРЦОВ ГРЕКО-
РИМСКОГО СТИЛЯ 18-20 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Научный руководитель _____ к. п. н., проф. А. П. Шумилин

Выпускник _____ М. А. Тен

Нормоконтролер _____ О. В. Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Комплекс упражнений самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет к соревнованиям» содержит 58 страниц текстового документа, 61 использованный источник, 5 таблиц, 1 рисунок.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА, МОТИВАЦИЯ, САМОМОТИВАЦИЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Объект исследования - психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Предмет исследования - самомотивация борцов греко-римского стиля 18-20 лет при подготовке к соревнованиям

Цель исследования - повышение результата соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу с целью определения особенностей психологической подготовки борцов греко-римского стиля.
2. Разработать комплекс упражнений направленный на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет.
3. Выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет и его влияние на достижение высоких спортивных результатов.

Результаты педагогического эксперимента показали эффективность предложенного нами комплекса упражнений, направленного на повышение самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет, что повлияет на повышение результативности соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1 Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля..... | 7 |
| 1.1 Особенности психологической подготовки в спорте..... | 7 |
| 1.2 Понятие о мотиве, мотивации и самомотивации в спорте | 11 |
| 1.3 Формирование спортивной мотивации и самомотивации борцов греко-римского стиля | 18 |
| 1.4 Соревновательная деятельность в спортивной борьбе | 24 |
| 2 Организация и методы исследования..... | 30 |
| 2.1 Организация исследования | 30 |
| 2.2 Методы исследования..... | 31 |
| 3 Результаты исследования по повышению уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет к соревновательной деятельности | 36 |
| 3.1 Исследование уровня развития самомотивации у борцов греко-римского стиля 18-20 лет | 36 |
| 3.2 Определение зависимости соревновательного результата от показателя уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет..... | 37 |
| 3.3 Комплекс упражнений направленный на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет | 39 |
| 3.4 Результаты включения в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 18-20 лет предложенного комплекса упражнений..... | 43 |
| Заключение..... | 48 |
| Список использованных источников | 50 |
| Приложение | 59 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Повышение уровня соревновательной деятельности спортсменов в различных видах спорта предъявляет высокие требования не только к уровню развития физической, технической и тактической подготовленности, но также и к уровню психологической готовности спортсмена к вступлению в соревновательную схватку [49]. В связи с этим, тренерами и специалистами, особенно при работе со спортсменами высокой квалификации немаловажная роль отводится на воспитание у спортсменов должного уровня спортивной мотивации и самомотивации на достижение максимального соревновательного результата [14,27,46]. По данным исследований [7,8,16,48,57,60] при относительно равном уровне физической и технико - тактической подготовленности именно уровень мотивации и самомотивации спортсменов может играть важную роль для достижения высокого соревновательного результата.

При работе со спортсменами высокой квалификации ряд специалистов, а именно Бабушкин [3-6] Шумилин [59] Пелоян [42] отмечают, что существует зависимость между достижением высоких спортивных результатов и уровнем мотивации и самомотивации спортсменов, т.е. чем выше самомотивация спортсмена, тем более продуктивно и уверенно спортсмен выступает на соревнованиях. Но стоит отметить, что данных и методических разработок, направленных на повышение уровня самомотивации спортсмена при подготовке к соревновательной деятельности, при анализе научно методической специальной учебной литературы, нами не обнаружено.

Исследование психологической подготовки борцов греко-римского стиля является актуальным поскольку протяжении последних 10 15 лет непрерывно изменяется, как непосредственно сами правила проведения соревнований и соревновательных схваток, изменяется весовые категории в которых выступают спортсмены, водятся изменение в регламенте дня нехватки и как следствие

непрерывно модернизируются и обновляются подходы в выстраивании тренировочного процесса [61].

Таким образом, исходя из вышеизложенного, нами сформулирована **проблема** настоящего следования, которая заключается в формировании направлений повышения уровня самомотивации борцов греко-римского стиля при подготовке к соревновательной деятельности.

Следовательно, существует противоречие между проблемой внедрения новых научных изысканий по формированию и развитию мотивации и самомотивации к соревновательной деятельности при подготовки борцов греко-римского стиля и низким уровнем развития исследований в этой области.

Объект исследования - психологическая подготовка борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Предмет исследования - самомотивация борцов греко-римского стиля 18-20 лет при подготовке к соревнованиям

Цель исследования - повышение результата соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что результатом применения в тренировочном процессе комплекса упражнений, направленного на повышение уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет, будет повышение результативности соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу с целью определения особенностей психологической подготовки борцов греко-римского стиля.

2. Разработать комплекс упражнений направленный на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

3. Выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов

греко-римского стиля 18-20 лет и его влияние на достижение высоких спортивных результатов.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1 Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля

1.1 Особенности психологической подготовки в спорте

Современном этапе развития спорта, а именно спорта высших достижений, уделяется большое внимание не только развитию физических кондиций спортсмена в ходе тренировочного процесса, но также важную роль играет направленность тренировочного процесса на развитие и совершенствование психологической подготовленности занимающихся [2]. Спортсмен в ходе ведения соревновательной деятельности зачастую попадает ситуации, к которым необходимо уметь грамотно и эффективно адаптироваться, в противном случае эффективность выступления на соревнованиях не будет высокой [13].

На протяжении последних 10-15 лет психологические нагрузки в процессе спортивной деятельности для спортсменов существенно возросли, это связано в первую очередь, с постоянным ростом спортивных результатов на мировой арене и как следствие, стремительно возрастающей конкуренции как на соревнованиях уровня Чемпионатов мира и Олимпийских игр, так и на региональных и городских аренах [53].

Психологическая подготовка в спорте - это процесс воспитания и совершенствования у спортсменов черт и качеств личности, которые необходимы для успешного ведения спортивной деятельности в избранном виде спорта [48].

При достижении более высокого результата на протяжении спортивной карьеры используется помимо не только упорный труд, но и постоянная морально-психологическая подготовка [23]. Быть первым на пьедестале невозможно без максимального желания стать победителем. Твердость характера, сила воли и мотивация - решение достижения высших показателей борьбе не только с конкурентами, но и с собственной неуверенностью, боязнью. Перед спортсменом, его тренером стоит одна из серьезнейших задач, а именно

сберечь и увеличить уже имеющиеся качества чемпиона [34]. Проблема состоит в том, что у спортсмена в течение определенных отрезков жизни могут происходить периоды кризиса, при которых опускаются рулей, падает духом, постоянно переживает негативную ситуацию (проигрыш, травма). Чтоб сохранить боевой настрой, уважение к своему труду и себе может не хватить моральной поддержки близких, профессиональных советов тренера, появляется необходимость в высококвалифицированной психологической помощи [44].

Психологической подготовки у спортсмена создаётся такое психическое состояние которое способствует наибольшей активации и применение того арсенала физической и технической подготовленности, которым он обладает. Также важным в психологической подготовке будет процесс формирования у спортсмена «духа победителя», непоколебимой уверенности в своих силах [41].

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психологической подготовки спортсменов, использовано в классификации А.В. Родионова [59]:

По цели применения средства и методы делятся на:

- а) мобилизующие,
- б) корректирующие,
- в) релаксирующие.

По содержанию средства и методы делятся на:

- а) психолого-педагогические методы воздействия
- б) психологические методы воздействия.
- в) психофизиологические методы воздействия.

По сфере воздействия, средства и методы делятся на:

- а) средства, использующиеся в психомоторике:
- б) средства, которые воздействуют на интеллектуальную сферу спортсмена
- в) средства которые воздействуют преимущественно на эмоциональную сферу спортсмена

Спортивная борьба характеризуется разнообразием требований, которые предъявляются к успешному спортсмену в этом виде спорта. Причём, стоит отметить, у тренеров и специалистов в области спортивной борьбы не существует единого мнения о качествах, которые наиболее важны для успеха в спортивной деятельности [12]. По результатам опроса тренеров, авторами выявлено, что для наиболее эффективного проявления спортсменов в соревновательных схватках наиболее важными являются следующие личностные качества

- способность борца контролировать своё психическое состояние;
- способность борца к мотивации и самомотивации;
- умение борца мобилизовать внутренние резервы [19].

Спортивная борьба отличается от других видов единоборств тем, что в соревновательной деятельности спортсмена происходит ряд вариативных ситуаций. Борец должен обладать способностью за минимальный промежуток времени оценивать сложившуюся ситуацию, а также проявлять способность к реагированию эффективными и целенаправленными двигательными действиями. Также борец должен уметь просчитывать и предугадывать благоприятные для выполнения атакующих действий моменты. Таким образом, всё вышеизложенное предъявляет высокие требования к способности борца быстро и эффективно принимать решения [32].

Напряженная спортивная деятельность спортсменов в единоборствах сопровождается стремительной реакцией психо-физиологических функций организма, такая реакция отражает процессы адаптации спортсмена к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, в которых, характеризуются процессы восстановления, после этих воздействий. Данные переживания личности составляют основу реакций и, как правило, возникают психические состояния и определяют конкретные отношения к конкретным результатам актуального отрезка профессиональной деятельности [40].

Мотивационными особенностями борцов могут выступить доминирующие мотивы. В одном из исследований представлены наиболее значимые мотивы квалифицированных борцов. Ведущими являются:

- потребность в достижении целей (спортивная борьба относится к виду единоборств и спортсмены достаточно продолжительное время отрабатывают приемы с целью достижения высокого спортивного результата);
- мотивация повышения престижа (обусловлено зрелищностью и популярностью данного вида единоборств);
- социально-моральный мотив, (наличие ответственности перед тренерским составом и партнерами по команде) [43].

Необходимость психологической подготовки спортсменов высокого класса связана с некоторыми особенностями: Развитие профессионального спорта, возможностью перехода его спортивной карьеры в профессиональную: неуклонный рост спортивных результатов уже практически исключает возможность достичь высот за счет природного таланта и в относительно короткие сроки: реальные трудности адаптации спортсменов к жизни после спорта. Все это требует полной реализации психологического потенциала спортсмена, от начала до конца его нахождения в специализации и перехода в другой вид деятельности [33].

Составление индивидуального стиля деятельности учитывает индивидуальные различия, практически постоянные. Но некоторые интегрируются, то есть берут на себя большую деятельность. Это может предположить деятельность с коррекцией не преодоления отрицательных психологических проявлений, основных свойств нервной системы, личностных особенностей, а за счет эффективного использования положительных, компенсирующих свойств и особенностей. [5].

В спортивной подготовке нужно использовать функциональные качества, психологического характера [10].

Психологическая подготовка это: генетически обусловленная целевая установка личности, определяющая предрасположенность к дуальным характеристикам жизнедеятельности человека [47].

Характеризуя психологические особенности спортивной деятельности единоборцев Бахарев Ю.А. [11] считает, что объективным фактором психической деятельности спортсмена является непрерывность процесса принятия тактических решений.

1.2 Понятие о мотиве, мотивации и самомотивации в спорте

Силой, которая побуждает спортсмена вести тренировочную и соревновательную деятельность является мотивация и самомотивация. Поэтому сформированная у спортсмена потребностно-мотивационная сфера является наиболее интересной для исследования специалистов и авторов в области психологии спортивной деятельности [20].

Большая часть авторов указывают на взаимосвязь между мотивом, целью и потребностью в любой сфере деятельности человека. Леонтьев В.Г. [37] в своей работе отмечает, что именно потребность является основополагающим условием к введению и началу любого вида деятельности, поскольку именно через потребность можно раскрыть взаимосвязь мотивации и целеполагания.

Мотивация к ведению деятельности может быть обусловлена как непосредственно мотивами индивидуума, которые зависят от условий жизнедеятельности человека, также мотивация является движущим компонентом всей мотивационно-личностной сферы, которая изменяется от качественного к количественному аспекту [50].

В появлении и отображении мотивации выделяют внутреннюю организацию мотивации, а также внешнюю организацию мотивации, оба этих вида мотивации зависят от различных внутренних, либо внешних факторов, которые оказывают влияние на индивидуума.

Мотивация есть не что иное, как отражение потребностно-мотивационной сферы индивидуума, которая проявляется в различных ситуационных моментах. Мотивации ориентирована на достижение поставленных человеком целей своей деятельности, которые отражены в конкретных условиях, в конкретный момент времени, вследствие чего, возникает некий выбор между различными вариантами действий. Выбор варианта действий зависит от мотивов, целей и потребностей человека, а также неразрывно связана с положением человека в обществе и отношением выбирающего к социуму [54].

В своих работах Леонтьев В.Г. писал что при изучение мотивационной сферы исследователь имеет дело с различными уникальными видами деятельности которые отвечают за удовлетворение одной определенной потребности индивидуума каждый мотив стремится достичь результата этой потребности, причём при достижении удовлетворение потребностей мотив снижается и может быть воспроизведен для достижения диаметрально противоположных потребностей. Вследствие чего, указывается специфичность мотивации спортивной деятельности, поскольку такой вид мотивации зависит от цели и предмета спортивной деятельности [37].

Пилюян А. [42] отождествляет спортивную мотивацию, как некое эфемерное состояние личностной сферы спортсмена, которая формируется по результатам соотнесения спортивных способностей и спортивных возможностей с предметом достижения спортивной деятельности. Спортивная мотивация служит основой в выстраивании и достижении целей, которые хорошо согласованы с уровнем физических кондиций спортсмена в данный момент времени.

Любая деятельность в спорте характеризуется такими психологическими особенностями спортсмена как настрой на максимальный уровень спортивных достижений, высокие эмоциональные переживания, связанные с отношением индивида к достижению поставленной цели, с высокой напряжённостью при ощущении духа соперничества, а также с эмоциональным отношением к

публичным выступлениям в рамках соревновательной деятельности. Существует мнение, что в продолжительности пребывания спортсмена в спортивной сфере ведущую роль играет именно мотивированность спортсмена на введение в спортивной деятельности [22].

Рафаилович А.Г. [45] одним из первых установил непосредственные и опосредованные мотивы спортивной деятельности. К непосредственным мотивам спортивной деятельности относятся удовольствие от работы групп мышц, получение эмоционального наслаждения при занятиях спортом, а также проявления желания вести соревновательную деятельность. К опосредованным мотивам спортивной деятельности относятся такие компоненты как: желание человека быть физически развитым, поддержание здорового образа жизни и т. д.

Ильин Е.П. [28] в своей работе, указывает на то, что существует два мотива занятий спортивной деятельностью, а именно: общий и конкретный мотив. Общим мотивационным проявлением относится желание спортсмена заниматься физической культурой и спортом в общем понимании, а к конкретным мотивам занятий спортивной деятельностью относится желание спортсменов заниматься непосредственно избранным видом спорта.

Другой работе тем же автором Ильин Е.П. [27] выделяется большое разнообразие мотивов, которые определяют побуждение спортсмена к занятиям физическими упражнениями или разнообразными видами спортивной деятельности. Автор подразделяет эти побуждения на две большие группы мотивов. К первой группе он относит мотивы, которые характеризуют непосредственно саму спортивную деятельность, к ним относятся: такие побудительные процессы как потребность организма в физической активности, получение эмоций, которые возникают во время проведения спортивных состязаний. Ко второй группе относятся такие побудительные мотивы спортивной деятельности, которые направлены на достижение какого либо спортивного результата, а именно: мотивация спортсмена к достижению наивысшего уровня самосовершенствования, желание спортсмена к

самовыражению за счет введения спортивной деятельности, а также такие социальные установки как достижение спортсменом некоторого уровня духовного и материального благосостояния через достижения в области спорта и физкультурно-спортивной деятельности.

По мнению Тимофеевой О.А. [51], мотивация человека заниматься спортом высших достижений определяется, как совокупность таких компонентов, как ощущение, постоянное сильное психоэмоциональное напряжение, потребность организма в получении около предельных и предельных физических нагрузок, борьба с самим собой преодоление собственных психофизиологических способностей.

Так же одним из ведущих мотивов ведения активной физкультурно-спортивной деятельности является чувство престижности спортивной деятельности, которая пропагандируется в современном обществе другими словами желание спортсмена получить одобрение от социума [5].

В противовес многим авторам, Бармин, А.Г [9] в своей работе указывает на то, что существует семь основных мотивов заниматься спортом высших достижений:

1. желание иметь крепкое здоровое тело;
2. желание провести организм и функциональные возможности в должное состояние;
3. желание подготовиться к предстоящей жизнедеятельности;
4. заинтересованность в укреплении эмоционально волевых качеств, а также совершенствование и воспитания и стойкости и твердости характера;
5. проявлял интерес в видах спорта, которые направлены на развитие и воспитание силовых качеств;
6. желание достичь наивысшего спортивного результата, а также потребность в том, чтобы быть и узнаваемым и знаменитым;
7. приобретения необходимых компетенций позволяющих по завершении спортивной карьеры стать успешным тренером

Стоит отметить, что на желание спортсменов заниматься спортивной деятельностью оказывает влияние большая часть выделенных автором мотивов. На то, какой из выделенных мотивов оказывает наибольшее влияние на человека, а точнее на его желание заниматься спортом, стоит рассмотреть специфику избранного спортсменом вида спорта. Также влияние оказывают максимальный уровень спортивных достижений, возраст спортсмена, самооценка спортсменом своих возможностей, и немаловажную роль играет такой аспект как стаж спортивной деятельности спортсмена. [29].

По результатам анализа научно-методической из специальной литературы в области общей психологии и психологии спорта отметим, что авторы предлагают рассматривать отдельно спортивную мотивацию и мотивы непосредственно занятий спортом.

Даниелян М.С. определяет следующие уровни развития и воспитания спортивной мотивации:

1. Целевая мотивация, либо общая мотивация. Формирование данного типа мотивации есть не что иное, как основная задача тренировочного процесса. Перед тренером стоит задача установки и закрепления цели на достижение наивысшего спортивного результата у спортсмена.

2. Частная мотивация, другими словами мотивированность спортсмена выкладываться на конкретной тренировке. Здесь перед тренером стоит задача замотивировать спортсмена на каждом этапе годового цикла выполнять задачи данного микро- либо мезоцикла тренировочного процесса. [21].

По аналогичным критериям рассматривал проявление спортивной мотивации и Шумилин А.П. [59]. В своей работе выделяет такие понятия как «цель спортивной деятельности» в спорте высших достижений и подразделяет цель на такие понятия как «цель причина» и «цель результат». Понятие «цель причина» включает в себя внутренние эмоциональные и побудительные процессы, другими словами он относит причины, которые возникают вследствие сильной активности эмоциональной сферы спортсмена, по его мнению, именно

на «цели причины» необходимо уделять особое внимание тренерам и специалистам, ведущим педагогическую деятельность в области спорта высших достижений.

Понятие «цель результат» имеет отношение к побуждению спортсмена, осмыслению личностного отношения к ведению спортивной деятельности, желание достичь наивысшего результата от занятий спортом, все это приводит к формированию у спортсменов «далеко отставленного результата» и имеет прямую зависимость от целеполагающих мотивов ведения спортивной деятельности.

Воспитание и совершенствование мотивации к вовлечению спортсменов на различных этапах подготовки к спортивной деятельности предполагает развитие у спортсменов таких личностных качеств как позитивное отношение к спортивной деятельности [31], воспитание таких морально-волевых качеств как решительность, целеустремленность, настойчивость, установление высокого уровня самозначимости и воспитание чувства эмоциональной устойчивости [38], воспитание духа коллективизма [18].

По мнению ведущего спортивного психолога Бабушкина Е.Г. [8], при анализе соревновательной мотивации выделяют два вида мотивации, а именно мотивацию достижения успеха в спорте и мотивацию избегания неудачи в спортивной деятельности [52].

При рассмотрении мотивации на достижение успеха в спортивной деятельности выделяют наиболее значимые факторы, такие как: позитивный психоэмоциональный фон, стремление спортсмена биться до конца, но наиболее важным, по мнению авторов, является желание спортсмена добиться победы, во что бы то ни стало [55]. Стоит отметить, что при рассмотрении мотивации на достижение успеха у спортсменов представителей различных видов единоборств, ведущими качествами, которые характеризуют психоэмоциональную сферу борца, являются качества, которые хорошо коррелируют с чувством собственного превосходства, с ощущением

доминирования в схватке, а также с ощущением постоянного риска [24]. Наряду с такими качествами, сосуществуют и такие, которые характерны для большинства видов спорта, а именно чувство коллективизма, стремление привести к успеху команду и стать лидером и авторитетом у сокомандников.

По нашему мнению к наиболее интересным итогам по рассмотрению данной проблематики пришел практический психолог Зубков И.А. [26], который в своей работе выделил 5 типов личности спортсменов:

1. *Спортсмен с положительной мотивацией.* Спортсмены, у которых сформирован такой тип мотивации, отличаются от других спортсменов, высоким уровнем воспитания чувства долга и постоянным чувством ответственности как перед тренером и другими участниками команды, так и перед самим собой.

2. *Спортсмены с отрицательной мотивацией.* Спортсмены, у которых преобладает такого рода мотивация, зачастую являются одиночками. Для таких спортсменов не имеет никакого значения отношение к ним участников команды, тренера и окружения. Зачастую такие спортсмены озлоблены и агрессивны, а ведение спортивной деятельности для них не что иное, как способ получения материальной выгоды. Стоит отметить, что у спортсменов с положительной мотивацией и спортсменов с отрицательной мотивацией все - таки находятся точки соприкосновения в интересах, а именно, степень развития побудительных мотивов на достижение высоких спортивных результатов.

Такие виды мотивации являются стабильными. Рассматривая мотивацию в спорте высших достижений можно выделить спортсменов, у которых не отстроена стабильная мотивация, виду чего такие спортсмены зачастую не добиваются высоких спортивных результатов, а если и добиваются, то эти результаты являются с течением обстоятельств, либо действия непреодолимых сил. Мотивационную сферу таких спортсменов автор характеризует следующими типами спортивной мотивации.

3. *Артистическая мотивация.* Спортсмен с преобладанием такого типа мотивации зачастую мотивирован на том, что окружает спорт и спортивную

деятельность.

4. *Интеллектуальная мотивация.* Спортсмен с преобладанием такого типа мотивации заинтересован в осмысление спортивной деятельности, ему интересно осознавать себя и окружение. С позиции введение спортивной деятельности, такие спортсмены становятся хорошими тренерами, поскольку в процессе ведения собственной спортивной деятельности они изучают избранный вид спорта изнутри и понимают всю специфику вида спорта, что в дальнейшем положительно сказывается на результатах их подопечных.

5. *Хрупкая мотивация.* Преобладание такого рода мотивации у спортсмена наиболее неблагоприятная для ведения спортивной деятельности. Любая ситуация, которая происходит со спортсменом с таким типом мотивации, выбивает его из колеи, любые трудности, которые возникают на пути у такого спортсмена, вызывают у него чувство глубокого разочарования, что в конечном итоге приводит к быстрому уходу такого спортсмена либо из спорта вовсе, либо в другой вид спортивной деятельности.

Таким образом, обобщая результаты проведенных исследований, можно судить о выявленных взаимосвязях между самооценкой спортсмена, уровнем притязаний спортсмена, особенностями личностно-эмоциональной сферы спортсмена и мотивацией к ведению спортивной деятельности.

1.3 Формирование спортивной мотивации и самомотивации борцов греко-римского стиля

При формировании мотивации к ведению спортивной деятельности одним из побудительных мотивов является процесс установление смысла и ориентира у спортсменов занимающихся избранным видом спорта, причем отмечается, что установка мотивация является специфической и непостоянной, поскольку направлена на решение задач возникающих в текущий промежуток времени. Варьирование мотивов и мотивационных установок зачастую влияет на

характеристику цели для спортсмена, но не влияет на саму цель. Другими словами воспитание необходимых для избранного вида спорта свойств и характеристик личности спортсмена, к которым относятся и мотивация спортивной деятельности происходит вследствие смены отношения спортсмена в процессе введение спортивной деятельности, как на тренировочном этапе, так и на этапе проведения соревнований.

Для полного понимания картины воспитания мотивационных установок у спортсменов, стоит обратиться к этапам актуализации и воспитания мотивации на обучение. В воспитании мотивации к обучению исследователи выделяют шесть последовательных и взаимосвязанных этапов [32]:

На 1 этапе перед учителем стоит задача привлечь внимание обучающихся к предмету обучения.

На 2 этапе учитель вводит в процесс обучения разнообразные виды игр либо специальные упражнения в ходе выполнения которых обучающиеся получают опыт поведения который соответствует необходимому мотиву. Также на этом этапе обучающиеся понимают, как реагировать соответствии с данным мотивом.

На 3 этапе происходит усвоение обучающимся определенных терминов, которые обозначают составные компоненты, которые формируется у обучающихся.

На 4 этапе происходит осмысление, у обучающихся включается внутренняя эмоциональная сфера, что позволяет соотносить формируемый мотив идеологические ценности, которые присущи каждому обучающемуся.

На 5 этапе происходит внедрение в жизнедеятельности обучающихся знаний, которые были получены в процессе воспитания мотива.

На 6 этапе происходит неосознанное закрепление у обучающихся тех действий, которые соответствуют воспитанному мотиву уже без влияния учителя.

Педагогическую деятельность, направленную на воспитание у юного

спортсмена необходимых свойств и качеств личности, можно осуществлять более эффективно, если в своей тренерской педагогической деятельности применять основные принципы личностно ориентированного подхода к обучению:

- В первую очередь необходимо предоставить спортсмену возможность и условия для проявления самостоятельности и инициативы при ведении спортивной деятельности.

- Далее тренерам и специалистам необходимо усложнять тренировочную деятельность, за счет увеличения объема, варьирования и дифференцирования содержания деятельности.

- В третьих тренерам и специалистам, работающим со спортсменами необходимо выстроить отношения как между членами команды (внутренние связи) так с родителями юных спортсменов (внешние связи) [35].

В своей работе Бабушкин Г.Д. [7] указывает на то, что наиболее успешным формирование спортивной мотивации будет в том случае, если применять известные из общей психологии принципы, а именно «принцип снизу вверх» и «принцип сверху вниз». Остановимся на каждом из принципов более подробно.

Внедрение в тренировочный процесс «принципа снизу вверх» происходит за счет изменения и влияния тренера на внешние условия спортивной деятельности. Внедрение в тренировочный процесс «принципа сверху вниз» характеризуется в восприятии в спортсмене тех требований, которые предъявляются к спортсмену для успешного ведения спортивной деятельности в избранном виде спорта. Эти требования заключаются в необходимости установки таких морально волевых черт как мотивы, идеалы, ценности, большое внимание уделяется волевым качествам, которые должны присутствовать у спортсмена для проведения определенного рода спортивной деятельности.

В своей работе Шумилин А.П. [60], рекомендует тренерам и специалистам, которые работают с юношами борцами придерживаться определенных правил, главным из этих правил является поддержание на тренировки благоприятного

эмоционального фона, создание дружеской атмосферы среди спортсменов которые входят в одну группу. Выше сказанное, по его мнению, приведет к тому, что у спортсмена будет сформировано, как положительное отношение к ведению тренировочного процесса и к занятиям спортивной деятельности в целом, а также позволит сформировать у юных борцов морально-волевые качества, которые необходимы для успешного ведения профессиональной спортивной деятельности во всех видах единоборств.

Как было сказано выше, различают тренировочную мотивацию и соревновательную мотивацию. В своей работе Бабушкин Е.Г. [8] указывает на то, что необходимо уделять пристальное внимание, при формировании устойчивого интереса к тренировочной деятельности:

- уровню интереса к тренировочному процессу;
- сформированности положительного психоэмоционального фона на занятиях;
- формирование у юных спортсменов осознанного отношения к занятиям спортом;
- установка на достижение реальных целей и воспитание в спортсмене способности формулировать и ставить такие цели, которых спортсмен хочет добиться самостоятельно;
- сплочению коллектива или учебной группы;
- пресечения у юных спортсменов неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

В свою очередь, при формировании у спортсменов мотивации на предстоящую соревновательную деятельность, при тренировочном воздействии следует опираться на решение следующих задач:

- формирование спортсмена готовности к введению соревновательной деятельности;
- проговаривание со спортсменом мотивов его участия в предстоящих соревнованиях;

- провести моделирование и оценку действий предстоящих соперников по поединкам;
- установка таких целей, которые соответствуют реальному уровню готовности спортсмена предстоящим соревнованиям.

Как считают Подлесных А.А., Ким Р.К. [43], положительный эффект от работы со спортсменом при подготовке к соревнованиям в том случае если у спортсмена будет явное представление о том, что усилия, которые прилагает спортсмен в процессе тренировочной деятельности, прямо пропорциональны результату на соревнования. То есть, чем больше усилий спортсмен предлагает на тренировках, тем выше будет его место в турнирной таблице.

В своей работе А.П. Шумилина и Е.Г. Бабушкина [5] основа которой состоит в формировании мотивационной направленности на достижение высокого спортивного результата на соревнованиях. Для достижения такого уровня результата, авторы предлагают тренерам и специалистам, работающим с юными спортсменами, воспользоваться рядом тренингов:

- тренинг на формирование внутренней мотивации спортсмена;
- тренинг о причинности личного участия в соревнованиях;
- тренинг о формировании мотивации к достижениям.

Мотив возникает в процессе ведения какой-либо деятельности человеком в процессе его взаимодействия с другим человеком, либо с окружающей действительностью, являясь катализатором внутренних переживаний самого человека. Стоит рассмотреть природу возникновения внутренних, сугубо субъективных состояний, преследующих человека и которые являются составной частью проявления и проявления *внутренней мотивации*:

1) осознанность и удовлетворенность от выполнения условий ведения деятельности, четкое осознание ведущих целей и задач данного вида деятельности, а также внутреннее понимание того, что ты ясно сознаешь последовательность, по которой необходимо двигаться для всецелого выполнения такого рода деятельности;

2) полная погруженность в данный вид деятельности чёткая концентрация на выполнение данного вида деятельности, что исключает проявление чувств и возникновения разного рода мыслей, которые могут отвлечь от выполнения данного вида деятельности;

3) чувство полной вовлеченности в деятельность, в том числе в спортивную;

4) невосприимчивость себя вне поля спортивной деятельности;

5) утрата чувства тревоги в момент выполнения спортивной деятельности, проявление уверенности и отсутствия чувства беспокойства;

6) осознание того, что тот вид деятельности, которым ты занимаешься, единственно верный и единственно правильный. [52].

При должном подходе к воспитанию у спортсменов внутренней мотивации, у спортсменов начинают проявляться чувства и эмоции, которые нарастают за счёт постоянного желания быть вовлеченным в спортивные занятия. У спортсменов начинает проявляться чувство удовлетворения от ведения спортивной деятельности, что в свою очередь приводит к необходимому уровню мотивации необходимому для четкого выполнения наставлений тренера. В виду чего воспитание и постоянное совершенствование чувства спортивной мотивации лежит в плоскости оптимизации цели задач для успешного построения процесса спортивной деятельности.

Как подчеркивает Журкина, И.Л. [24] в своей работе, на практике тренеры и специалисты при работе спортсменами используют 2 психологических механизма, а именно опосредованную мотивацию и непосредственную мотивацию самостоятельной регуляции внутренней мотивации. Опосредованная регуляция мотивации спортивной деятельности достигается за счёт воздействия на центральную нервную систему, причём воздействие, как на всю центральную нервную систему, так и на отдельные её части. К методам опосредованной самомотивации к спортивной деятельности можно отнести занятия йогой занятия медитацией, а также методы нейролингвистического программирования.

Непосредственная мотивационная саморегуляция заключается в прямом и осознанном, посредством логического мышления, пересмотру своей мотивационной системы, исправлении тех побуждений и установок, которые не устраивают личность.

Психологическая подготовка спортсменов проводится в рамках всего тренировочного процесса и на всех этапах спортивной подготовки. Психологическую подготовку нельзя отделить или выделить в отдельное тренировочное занятие. Даже в процессе целенаправленного разучивания каких-либо технических элементов либо выстраивание правильного двигательного навыка тренерами и специалистами, работающими со спортсменами на любом этапе спортивной подготовки, так или иначе, приходится применять элементы психологической подготовки спортсмена.

1.4 Соревновательная деятельность в спортивной борьбе

Спортивные соревнования в борьбе характеризуются высокими физическими и психическими нагрузками. В соревнованиях на борцов действует целый комплекс сбивающих факторов, влияющих на деятельность спортсмена. Эти факторы препятствуют решению соревновательных задач, спортивного результата, воздействуют на различные системы организма и предъявляют повышенные требования к личности спортсмена [3].

На крупнейших соревнованиях достигается максимальное психологическое напряжение. Это кульминация всех тренировок, напряжений умственных, моральных, волевых качеств, сопровождающихся сверхнагрузками и сопутствующими травмами. Спортсмен понимает ответственность перед собой, своими родными и тренером, перед страной. Это пик нервной возбудимости, с которой профессиональный спортсмен должен справиться, подавить тревогу, которая негативно может повлиять на результат соревнований человек может растеряться, сгореть, поймать мандраж, почувствовав вялость в

теле и совершая нелепые ошибки [40]. Здесь может также помочь окружение - тренер. Настроить, поддержать и вселить уверенность в своих силах - работа профессионалов. Также при проигрыше спортсменов при психологическом подрыве может опустить руки с нежеланием больше совершать сверхнагрузки, не награждённый при этом победой. При этом также важна способность тренера не допустить такого эмоционального подрыва, повлиять на его настрой [44].

Спортивная борьба во всех ее специализациях требует оперативного выполнения правильно выбранных спортсменами действия технико-тактического характера в зависимости от возникающих в процессе соревновательных ситуаций процессов. В ходе ведения спортсменом соревновательных схваток, которые отличается высоким уровнем экстремальности, от спортсмена требуется проявление высокого уровня концентрации как морально-волевых, так и физических качеств. Ни для кого не секрет, что во время проведения соревновательных схваток у части борцов наблюдается снижение показателей, которые они демонстрировали в ходе тренировочных занятий. Это означает, что многие борцы не справляются с эмоциональными переживаниями, которые возникают в процессе схватки и не достигают установок, которые были даны тренером перед соревнованиями [47].

Поэтому перед тренерами и специалистами возникает задача разработки психологических методик, либо специальных упражнений, которые направлены на повышение уровня мотивации спортсменов к соревнованиям, которые необходимо отрабатывать в процессе тренировочных занятий. При анализе научно-методической и специальной литературы время исследования нами выделено следующие разработки, которые используют тренеры в различных видах спортивных единоборств к ним относят: использование в тренировочном процессе моделей наиболее часто встречающихся ситуации, которые возникают на соревнованиях (уменьшение времени для принятия решения на выполнение того или иного технического приема). Также в качестве разработок по повышению уровня эмоциональной устойчивости спортсменов на

соревнованиях относят: воспитание навыков направленной регуляции психологического состояния, которые способствуют повышению уровня эмоциональной устойчивости спортсмена, во время проведения непосредственно самой схватки. [14].

Проблема психологической подготовки спортсменов к соревнованиям является одной из основных в психологии спорта и находится под постоянным вниманием спортивных психологов [44]. В большей своей части эта проблема должна затронуть подготовку спортсменов высокой квалификации.

На наш взгляд, такая дифференциация задач считается удачной, однако в представленных автором задачах психологической подготовки отсутствуют такие задачи как: диагностика предстартового состояния, регуляция состояния.

Нам представляется, что это необходимые задачи психологической подготовки и их необходимо решать в процессе подготовки к соревнованию не только высококвалифицированных спортсменов, но и юных спортсменов. К тому же автор в своей работе не выделяет этапы многолетней подготовки спортсменов, а также средства психологической подготовки [14].

В процессе соревнований у спортсмена возникает психическое напряжение, вызывающее длительное рефлекторное напряжение мышечных групп, прежде всего антагонистов тех мышц, которые выполняют наиболее важные функции в соревновательной деятельности. Справиться с таким напряжением и выполнять запланированную деятельность могут спортсмены с развитым умением психической саморегуляции [25].

Очень важным в подготовке спортсменов является видеоанализ соревнований. Его последовательность (при обычном, замедленном и покадровом просмотре видеозаписей поединков) может помочь в конфликтном поведении спортсменов. Конфликтное поведение спортсменов осуществляется с преобладанием трех теоретических подходов к содержанию соревновательной деятельности.

1. Преобразовательный (биомеханический) анализ двигательного взаимодействия единоборцев.
2. Конфликтный (системно-структурный) анализ деятельности борцов.
3. Смысловой (функциональный) анализ динамики развития поединка при определении содержания тактико-технических структур [34].

Особую роль в соревнованиях отводится проблеме секундирования. Секундирование, как основной фактор управления соревновательным поведением спортсмена, которое ведет к реализации технических действий технических действий и совершенствование психологической подготовленности. При упущении инициативы и потере баллов в процессе соревновательного поединка принципиально важно варьировать темпом ведения соревновательного поединка, контратакующим действиям, силовым давлением на спортсмена и на данной стратегии добиваться завоевания инициативы с последующей реализацией технических действий [40].

Важная роль в совершенствовании психологической подготовленности у борцов высокой квалификации принадлежит развитию навыка коррекции и самокоррекции соревновательного поведения посредством секундирования. В этом определяется проблема динамического перехода и смена статута от объекта управления к субъекту соревновательной деятельности [15].

Важно в секундировании, во-первых, кто секундирует - твой тренер, которому ты полностью доверяешь и знаешь, что он досконально изучил повадки и техникум борьбы. Либо поставленный человек вышестоящими людьми, не имеющий отношение к твоему воспитанию технических навыков, способный неправильными подсказками разрушить всю долго подготовленную техникум. Это может повлиять на уверенность положительного исхода схватки. Также влияет на спортсмена эмоциональность секунданта, будет ли он спокоен, уверен, либо растерян и встревожен, либо сильно эмоционален. Все это по-разному влияет на разных индивидуумов, поэтому секундантом должен быть человек, знающий как максимально своим поведением и подсказками, либо без подсказок

(уверенный в твоей тактике) благотворно повлиять на спортсмена. Профессиональный борец, в силу индивидуальности, может хотеть от секунданта спокойствия, чтоб самому решить в короткий 30 секундней перерыв, правильно ли он выполняет свою задачу, либо необходимо что - либо исправить. В таких случаях роль секунданта встряхнуть борца, охладить, дать воды, обтереть. привезти максимально в порядок, снизить высокий пульс спортсмена вытягиванием его с подъемом с глубокими вдохами [1].

Важна роль секунданта в правильном решении либо неправильном на его взгляд судействе, либо если он заметил, что соперник совершает запрещённые правилами действия. От этого часто зависит исход схватки на соревнованиях любого уровня, вплоть до олимпийских игр. Своевременная остановка схватки выбросом кубика на ковёр предусмотрена правилами как несогласие стороны и требованием пересмотра определенного момента автоповтора. Но если секундант неопытный и, рассчитав неправильно действия спортсменов, не нарушивших правил, автоматически «кидает камень в огород» своего борца, так как тогда балл присуждается сопернику после автоповтора и вторично в случае несогласия с мнением судьи, кубик выкидывать запрещено, что также может сильно повлиять на исход поединка [39].

Зачастую секунданты ведут неспортивное поведение: шумное поведение, неприличные выкрики и высказывания, непристойная жестикуляция, также влияющие на психологическое поведение спортсмена, так как это может вызвать чувство тревоги, неловкого поведения, сильного отвлечения от процесса соревновательной схватки. И судья в силу человеческих факторов, неприличного поведения секунданта может решить исход схватки в пользу соперника, спортсмен должен понимать, что уверен в секунданте, в его профессионализме, что он примет правильное решение в зависимости от ситуации. И если будет необходимо действовать мгновенно (выкинуть кубик, охладить, восстановить пульс, подсказать дополнения к технике, подсказать судье, где допущена ошибка), он непременно среагирует [29].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса, и, определив направление исследования, с целью последовательного решения поставленных задач, исследование было разделено на 3 этапа. Исследование проводилось с сентября 2020 года по май 2021 года на базе СШОР имени Б. Х. Сайтиева, г.Красноярск.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающейся вопросов психологической подготовки борцов греко-римского стиля. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Разработан и описан план исследования.

Второй этап. Проведение педагогического эксперимента. Определены контрольная и экспериментальная группы исследования. Педагогический эксперимент был организован в период с апреля 2021 по мая 2021 года. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов 18-20 лет, занимающихся греко-римской борьбой. Спортсмены были разделены на две группы по 10 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения анкетирования в сентябре 2020 года. По окончании эксперимента было проведено повторное анкетирование контрольной и экспериментальной групп.

Заключительный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса особенностей психологической подготовки борцов греко-римского стиля при подготовке к соревновательной деятельности. Всего проанализирован 61 источник.

2. Анкетирование.

Анкетный вопрос нами проведен с целью выявления особенностей проявления самомотивации к соревновательной деятельности у борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Для реализации поставленной цели нами проведен анкетный опрос по следующей методике:

Методика определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) (Приложение 1).

Респондентам предлагается прочитать каждое суждение и выбрать один из предложенных ответов, помеченных буквой «А», «Б», «В», «Г», «Д». Поставить напротив суждения букву, соответствующую своему состоянию до или во время соревнований. Варианты ответов следующие: «да, так и есть» - «А»; «пожалуй, так» - «Б»; «иногда» - «В»; «не совсем так» - «Г»; «это совсем не так» - «Д».

По окончании проведения анкетного опроса, нами подсчитывается сумма набранных баллов и, исходя из полученного результата, мы и определяем

уровень самомотивации спортсмена показать высокий спортивный результат на соревнованиях:

от 15-34 – низкий уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 35-55 – средний уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 56-75 - высокий уровень самомотивации к соревновательной деятельности.

3. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение применяется с целью анализа, как тренировочного, так и соревновательного процесса без должной доли вмешательства. Педагогическое наблюдение проводилось нами с целью определения уровня эффективности соревновательной деятельности исследуемых спортсменов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Анализ соревновательных поединков испытуемых проводился по следующей методике. Экзаменатор проводил фиксирование приёмов, которые выполнил борец в проведении соревновательной схватки. Приём считался результативным в случае, если приём был выполнен борцом на 1,2,3 или 5 баллов, также считался результативным бросок на обе лопатки либо выполнение туше, также результативным приём считался в случае разницы баллов больше 8. Также подчеркивалось общее количество приемов, которое выполнил борец в период проведения соревновательной схватки.

Искомый коэффициент соревновательной схватки борца находился путём деления количество приёмов выполненных борцом с высокой оценкой, на количество приёмов выполненных борцом с низкой оценкой, чем больше этот коэффициент, тем выше считался уровень соревновательной деятельности исследуемого борца. По той же аналогии находился второй коэффициент для борца – соперника, таким образом, общий коэффициент результативности

соревновательной деятельности исследуемого борца высчитывается по формуле $R_{сд} = R_{сд1} - R_{сд2}$.

Полученный коэффициент эффективности соревновательной деятельности борца учитывал как выполнение приемов самим борцом, так и выполнение приемов при противоборстве борцу - сопернику.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент заключался в экспериментальном обосновании эффективности предложенных упражнений, направленных на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у испытуемых контрольной группы осуществлялось на основе традиционных подходов к психологической подготовке борцов греко-римского стиля.

Повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у экспериментальной группы осуществлялось с учетом предложенных нами упражнений.

5. Методы математической статистики.

Достоверность различий между показателями самомотивации сравниваемых групп испытуемых оценивалась с помощью **U-критерий Манна-Уитни**.

U-критерий Манна-Уитни — статический критерий который используется для оценки различий между двумя независимыми по уровню какого-либо признака выборками, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками.

Этот метод выявления различий между выборками был предложен в 1945 году Фрэнком Уилкоксоном. В 1947 году он был существенно переработан и расширен Д. Р. Уитни и Х. Б. Манном.

U-критерий Манна-Уитни является простым непараметрическим критерием. Благодаря этому методу можно определить, достаточно ли мала зона

перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше значение критерия, тем значениями достовернее данные.

Порядок расчета:

Составить единый ранжированный ряд из обеих сопоставляемых выборок, расставив их элементы по степени нарастания признака и приписав меньшему значению меньший ранг. Общее количество рангов получится равным:

$$N = n_1 + n_2, \quad (1)$$

где n_1 — количество элементов в первой выборке, а n_2 — количество элементов во второй выборке.

Разделить единый ранжированный ряд на два, состоящие соответственно из единиц первой и второй выборок. Подсчитать отдельно сумму рангов, пришедшихся на долю элементов первой выборки, и отдельно — на долю элементов второй выборки. Определить большую из двух ранговых сумм (T_x), соответствующую выборке с n_x элементами.

Определить значение U-критерия Манна — Уитни по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x. \quad (2)$$

По таблице для избранного уровня статистической значимости определить критическое значение критерия для данных n_1 и n_2 . Если полученное значение U меньше табличного или равно ему, то признается наличие существенного различия между уровнем признака в рассматриваемых выборках (принимается альтернативная гипотеза). Если же полученное значение U больше табличного, принимается нулевая гипотеза. Достоверность различий тем выше, чем меньше значение U .

При справедливости нулевой гипотезы критерий имеет математическое

ожидание $M(U) = \frac{n_1 \cdot n_2}{2}$ и дисперсию $D(U) = \frac{n_1 \cdot n_2 \cdot (n_1 + n_2)}{12}$ и при

достаточно большом объеме выборочных данных ($n_1 > 19, n_2 > 19$) распределён практически нормально.

В каждой из выборок должно быть не менее 3 значений признака. Допускается, чтобы в одной выборке было два значения, но во второй тогда не менее пяти. В выборочных данных не должно быть совпадающих значений (все числа — разные) или таких совпадений должно быть очень мало.

Применение метода расчета коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона.

где x_i — значения, принимаемые переменной X, y_i — значения, принимаемые переменной Y, \bar{x} —средняя по X, \bar{y} —средняя по Y.

Для описания величины коэффициента корреляции используются следующие градации:

- = до 0,2 – очень слабая корреляция;
- до 0,5 – слабая корреляция;
- до 0,7 – средняя корреляция;
- до 0,9 – высокая корреляция;
- свыше 0,9 – очень высокая корреляция.

—

—

3 Результаты исследования по повышению уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет к соревновательной деятельности

3.1 Исследование уровня развития самомотивации у борцов греко-римского стиля 18-20 лет

Педагогический эксперимент проводился с апреля 2021 года по май 2021 года на базе СШОР имени Б. Х. Сайтиева, г.Красноярск. В эксперименте приняли участие 20 борцов греко-римского стиля возрастом 18-20 лет.

На начальном этапе исследования нами проведено анкетирование по методике, представленной в главе 2 настоящего исследования. Результаты проведенной диагностики по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) на начальном этапе педагогического эксперимента представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко)

| Контрольная группа (n=10) | | Экспериментальная группа (n=10) | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) | Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) |
| Н.И. | 18 | С. С. | 31 |
| Б..Я. | 32 | А. В. | 46 |
| К. А. | 34 | П. А. | 19 |
| З. А. | 35 | Н. Д. | 32 |
| К. Л. | 52 | П. О. | 35 |
| Л. А. | 31 | Р. Л. | 38 |

Окончание таблицы 1

| Контрольная группа (n=10) | | Экспериментальная группа (n=10) | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) | Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) |
| К. П. | 44 | Б. Н. | 48 |
| Ф. Е. | 62 | К. К. | 56 |
| Б.А. | 38 | В. Б. | 45 |
| Ш. О. | 48 | Л. В. | 30 |
| Среднее | 39.4 | Среднее | 38 |
| Преобладает | Средний уровень самомотивации | Преобладает | Средний уровень самомотивации |

от 15-34 – низкий уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 35-55 – средний уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 56-75 - высокий уровень самомотивации к соревновательной деятельности.

Достоверность результатов и определение однородности групп проведено по критерию Мана-Уитни. U-критерий Манна-Уитни равен 46.5 Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 23. $46.5 > 23$, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически не значимы ($p > 0,05$), группы однородны.

После проведения диагностики самомотивации по предложенной методике, нами определены контрольная и экспериментальная группы.

3.2 Определение зависимости соревновательного результата от показателя уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет

Спортивный результат в видах спорта во многом определяется уровнем развития качеств: степень мотивации, психологическая устойчивость,

способность к адаптации, ритм и темп биологического созревания, показатели физических качеств. В греко-римской борьбе, по результатам исследований авторов в значительной степени спортивный результат определяется уровнем самомотивации. Для определения влияния уровня самомотивации борцов греко-римского стиля 18-20 лет спортсменов на соревновательный результат, с помощью методики определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко). В тестировании приняло участие 20 борцов греко-римского стиля возрастом 18-20 лет.

Таблица 2 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) и коэффициент результативности соревновательной деятельности

| Контрольная группа (n=10) | | | Экспериментальная группа (n=10) | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И. | Рсд | Уровень самомотивации (баллы) | Ф.И. | Рсд | Уровень самомотивации (баллы) |
| Н.И. | 0,26 | 18 | С. С. | 0,29 | 31 |
| Б..Я. | 0,28 | 32 | А. В. | 0,49 | 46 |
| К. А. | 0,33 | 34 | П. А. | 0,17 | 19 |
| З. А. | 0,42 | 35 | Н. Д. | 0,4 | 32 |
| К. Л. | 0,68 | 52 | П. О. | 0,38 | 35 |
| Л. А. | 0,26 | 31 | Р. Л. | 0,42 | 38 |
| К. П. | 0,45 | 44 | Б. Н. | 0,48 | 48 |
| Ф. Е. | 0,71 | 62 | К. К. | 0,62 | 56 |
| Б.А. | 0,25 | 38 | В. Б. | 0,48 | 45 |
| Ш. О. | 0,48 | 48 | Л. В. | 0,25 | 30 |
| Среднее | 0,412 | 39,4 | Среднее | 0,398 | 38 |
| г | 0,82 | | г | 0,86 | |
| Преобладает | Средний уровень самомотивации | | Преобладает | Средний уровень самомотивации | |

Проведен корреляционный анализ зависимости между данными по диагностике контрольной и экспериментальной групп по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) и коэффициентом результативности соревновательной деятельности. Корреляция взаимосвязи ($r=0,8$), что указывает на сильную взаимосвязь ($r>0,7$) между уровнем самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов и коэффициентом результативности соревновательной деятельности спортсменов.

Таким образом, внедрение в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля упражнений, направленных на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности является целесообразным.

3.3 Комплекс упражнений направленный на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля 18-20 лет

Многие тренеры скептически относятся к факту того, что мотивация и самомотивация спортсменов к достижению успеха играет решающую роль в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в любом виде спорта. Несомненно, существует очень большая разница между спортсменами, которые «плывут по течению» и теми, кто стремится, во что бы то ни стало достичь наивысших целей. Если спортсмен самомотивирует себя на достижение наивысших результатов соревновательной деятельности, то такой спортсмен обязательно получит и добьется всего, что запланировал.

Организуя работу с борцами греко-римского стиля 18-20 лет, нужно помнить, что наиболее эффективной является групповая работа, так как с точки зрения развивающего результата она обладает большими потенциальными возможностями. Группа оказывает большое влияние на тренировочный процесс.

Убеждения и мотивы, приобретенные в группе, выдерживают большее сопротивление влиянию внешних и внутренних факторов.

Большое значение групповых форм занятий связано с тем, что именно группа равных, группа сверстников, совместно решающих поставленную задачу, является средой зарождения и вынашивания инициативного поведения в познавательной сфере и как следствие в соревновательной деятельности в целом.

Комплекс упражнений на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности:

1. Мотивация на успех. *Цель:* развитие умения правильно формулировать цели, направленные на достижение успеха. Тренер приводит краткий рассказ о двух категориях спортсменов: с высокой и низкой мотивацией достижения из своей спортивной практики.

2. Упражнение «на самомотивацию». *Цель:* актуализация настойчивости и повышение мотивации достижения. Предложить спортсменам представить себя кем-то или с чем-то (герой или сильное животное). Таким образом можно повысить самомотивацию спортсмена. Поскольку проводя идентификацию с любимым животным, с героем, воображая ситуации, в которых спортсмен осуществляет потенциально желаемые действия, это имеет острое влияние на личность и мотивы спортсмена.

3. Упражнение «Позитивное отношение к неудачам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)». *Цель:* учиться относиться к своим неудачам как к положительному опыту. Следует отметить, что активные и деятельные спортсмены допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные спортсмены. Необходимо донести до спортсменов, что ошибки и неудачи не страшны, не стоит их бояться, поскольку неудачи полезны, это материал для самосовершенствования и стимул к достижению более высоких результатов.

Также с участниками экспериментальной группы мы предложили использовать следующие педагогические приемы:

1. Формирование благоприятных отношений к занятиям греко-римской борьбой

1 шаг – Осмысление спортсменом цели занятий греко-римской борьбой через формирование личностного стимула.

2 шаг – Установка спортсмена на максимальную цель, которая возможна для него на настоящем этапе тренировочного процесса.

3 шаг – Составление плана достижения соревновательного результата через постепенное достижение мини-целей, которые четко сформулированы, мини-цели должны быть итогом двух-трех тренировочных занятий. Такой подход позволит спортсмену отследить свой путь и визуализировать процесс достижения результата.

4 шаг – Установка спортсмена на реальные цели, т.е. согласование его реальных возможностей с его желаниями.

5 шаг – Установка спортсмену самомотивировать себя на достижение какой-либо трудной задачи, которая до этого у него не выходила.

2. Формирование благоприятных отношений к соревновательному результату

Педагогические приемы:

1 шаг - Использование в тренировочной деятельности соревновательного метода тренировки.

2 шаг – Адекватность требований к результатам деятельности спортсмена, постоянное повышение планки возможностей.

3 шаг – В тренировочном процессе создавать ситуации, дающие спортсмену осознание того, что его результат зависит только от него самого (как положительный, так и отрицательный).

4 шаг – Похвала и озвучивание перед всеми участниками тренировочного процесса очередного достижения спортсмена.

5 шаг – Поощрение спортсмена за достижение особо сложных технико-тактических действий.

Своевременное и систематическое поощрение спортсменов за каждый успешно выполненный технико-тактический прием.

3. Формирование благоприятного отношения к своим возможностям

1 шаг – Постоянно анализировать соревновательную и тренировочную деятельность спортсмена, поиск ошибок и решение по их предотвращению.

2 шаг – Проводить связь между высокими и низкими результатами соревновательной деятельности, как обратную сторону прилагаемых усилий на тренировках и соревнованиях.

3 шаг – Научить спортсменов способности брать ответственность за свою психологическую установку в различных соревновательных проявлениях.

4 шаг – Тренинг самомотивации через соответствие требований соревновательной и тренировочной деятельности тому, что борец может сделать.

5 шаг – Развитие у борцов самооценки и на основе этого спланировать цели предстоящих соревнований.

4. Формирование благоприятных отношений к соревновательной деятельности

1 шаг - Обеспечить максимально возможную подготовленность спортсмена к выступлению на соревнованиях.

2 шаг – Объяснение и разъяснение ситуаций для победы с учетом заранее известных особенностей соперников.

3 шаг – Определение для спортсмена отношения к соревновательному бою и к сопернику с позиции, означающей: «я соревнуюсь с собой и только с собой».

4 шаг - Преобладание соревновательного метода тренировки при выполнении технико-тактических упражнений различной сложности.

5 шаг - Причастие спортсменов к моделированию соревновательной деятельности для соратников по группе.

6 шаг – Вовлечение спортсмена, в условия, заведомо худшие, чем будут на предстоящих соревнованиях.

7 шаг - Обучение приемам саморегуляции психических состояний на предстоящих соревнованиях.

8 шаг - Формирование у спортсмена положительных мотивов достижения высоких результатов на соревновании, основанном на чувстве долга перед командой и тренером.

9 шаг – Поощрение спортсмена за различные достижения на соревнованиях.

3.4 Результаты включения в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля 18-20 лет предложенного комплекса упражнений

Педагогический эксперимент заключался в экспериментальном обосновании эффективности предложенных упражнений, направленных на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

Повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у испытуемых контрольной группы осуществлялось на основе традиционных подходов к психологической подготовке борцов греко-римского стиля.

Повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у экспериментальной группы осуществлялось с учетом предложенных нами упражнений.

По истечении эксперимента, нами вновь проведена диагностика по той же методике, что и в начале эксперимента, итогом которой явились следующие результаты, представленные в таблице 3.

от 15-34 – низкий уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 35-55 – средний уровень самомотивации к соревновательной деятельности;

от 56-75 - высокий уровень самомотивации к соревновательной деятельности.

Таблица 3 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) по окончании педагогического воздействия

| Контрольная группа (n=10) | | Экспериментальная группа (n=10) | |
|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) | Ф.И. | Уровень самомотивации (баллы) |
| Н.И. | 20 | С. С. | 52 |
| Б..Я. | 30 | А. В. | 61 |
| К. А. | 44 | П. А. | 45 |
| З. А. | 38 | Н. Д. | 60 |
| К. Л. | 55 | П. О. | 55 |
| Л. А. | 36 | Р. Л. | 50 |
| К. П. | 48 | Б. Н. | 59 |
| Ф. Е. | 58 | К. К. | 68 |
| Б.А. | 41 | В. Б. | 63 |
| Ш. О. | 54 | Л. В. | 60 |
| Среднее | 42,4 | Среднее | 57.3 |
| Преобладает | Средний уровень самомотивации | Преобладает | Высокий уровень самомотивации |

Достоверность результатов и определение статической значимости произошедших изменений проведено по критерию Мана-Уитни. U-критерий Манна-Уитни равен 11.5 Критическое значение U-критерия Манна-Уитни при заданной численности сравниваемых групп составляет 23. $11.5 \leq 23$, следовательно различия уровня признака в сравниваемых группах статистически значимы ($p < 0,05$). Данные результатов диагностики экспериментальной группы

показывают заметный прирост показателя самомотивации к соревновательной деятельности.

По окончании педагогического эксперимента нами проведен анализ соревновательных схваток испытуемых, для выявления коэффициента результативности соревновательной деятельности по окончании эксперимента, таблица 4.

Таблица 4 – Результаты диагностики контрольной и экспериментальной групп по методике определения уровня самомотивации у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко) и коэффициент результативности соревновательной деятельности до и после эксперимента

| Контрольная группа (n=10) | | | | | Экспериментальная группа (n=10) | | | | |
|---------------------------|------|-------|-------------------------------|-------|---------------------------------|------|-------|-------------------------------|-------|
| Ф.И. | Рсд | | Уровень самомотивации (баллы) | | Ф.И. | Рсд | | Уровень самомотивации (баллы) | |
| | до | после | до | после | | до | после | до | после |
| Н.И. | 0,26 | 0,25 | 18 | 20 | С. С. | 0,29 | 0,33 | 31 | 52 |
| Б.Я. | 0,28 | 0,29 | 32 | 30 | А. В. | 0,49 | 0,56 | 46 | 61 |
| К. А. | 0,33 | 0,38 | 34 | 44 | П. А. | 0,17 | 0,38 | 19 | 45 |
| З. А. | 0,42 | 0,45 | 35 | 38 | Н. Д. | 0,4 | 0,52 | 32 | 60 |
| К. Л. | 0,68 | 0,65 | 52 | 55 | П. О. | 0,38 | 0,58 | 35 | 55 |
| Л. А. | 0,26 | 0,30 | 31 | 36 | Р. Л. | 0,42 | 0,51 | 38 | 50 |

Окончание таблицы 4

| Контрольная группа (n=10) | | | | | Экспериментальная группа (n=10) | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------|-------|
| Ф.И. | Рсд | | Уровень самомотивации (баллы) | | Ф.И. | Рсд | | Уровень самомотивации (баллы) | |
| | до | после | до | после | | до | после | до | после |
| К. П. | 0,45 | 0,48 | 44 | 48 | Б. Н. | 0,48 | 0,48 | 48 | 59 |
| Ф. Е. | 0,71 | 0,65 | 62 | 58 | К. К. | 0,62 | 0,65 | 56 | 68 |
| Б.А. | 0,25 | 0,33 | 38 | 41 | В. Б. | 0,48 | 0,52 | 45 | 63 |
| Ш. О. | 0,48 | 0,51 | 48 | 54 | Л. В. | 0,25 | 0,41 | 30 | 60 |
| Среднее | 0,412 | 0,429 | 39,4 | 42,4 | Среднее | 0,398 | 0,494 | 38 | 57,3 |
| Преобладает | до | | после | | Преобладает | до | | после | |
| | Средний уровень самомотивации | | Средний уровень самомотивации | | | Средний уровень самомотивации | | Высокий уровень самомотивации | |

Таблица 5 – Результативность соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп ($x \pm a$) до и после педагогического воздействия

| Период исследования | Контрольная группа (n=10) | Экспериментальная группа (n=10) | P |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------|-------|
| Начало эксп. | 0,412± 0,06 | 0,398 ± 0,04 | >0.05 |
| Конец эксп. | 0,429± 0,05 | 0,494 ± 0,03 | <0.05 |

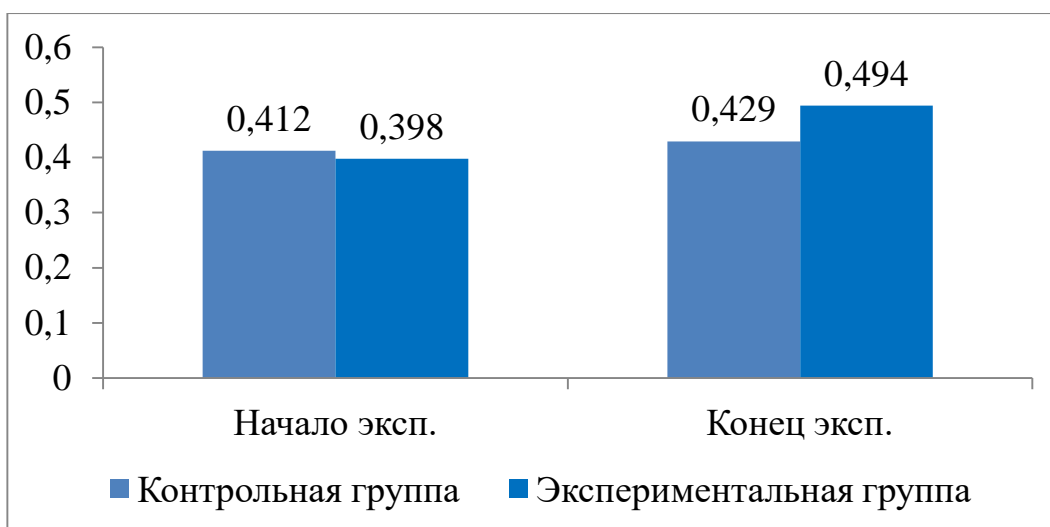


Рисунок 1 - Результативность соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп ($x \pm a$) до и после педагогического воздействия

Как видно из представленных в таблице 5 результатов, на начало педагогического эксперимента исходные показатели результативности соревновательной деятельности (Рсд) испытуемых борцов контрольной и экспериментальной групп не различались. По окончании эксперимента в экспериментальной группе произошло повышение результативности соревновательной деятельности.

Обобщая результаты проведенного педагогического эксперимента, можно заключить, что при включении в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля предложенного комплекса упражнений, направленных на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности, является эффективным и наблюдается усиление самомотивации к соревновательной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с поставленными в работе целями и задачами, нами получены следующие результаты:

1. Спортивная мотивация и самомотивация как психологическая составляющая тренировочного процесса обусловлена значимыми для нее отношениями к: 1) цели занятий спортом; 2) спортивному успеху; 3) возможностям спортсмена; 4) внутренировочной, тренировочной и соревновательной деятельности; 5) команде; 6) тренеру.

Развитие спортивной мотивации и самомотивации к соревновательной деятельности осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению. Для управления формированием спортивной мотивации и самомотивации необходимо создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

2. В результате анализа научно-методической и специальной литературы нами определены упражнения, различающиеся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, и к соревновательной деятельности. Разработан комплекс упражнений на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности, который включал в себя следующие упражнения: «Мотивация на успех», «Упражнение «на самомотивацию»», «Упражнение «Позитивное отношение к неудачам». Нами были предложены следующие педагогические

приемы: формирование благоприятных отношений к занятиям греко-римской борьбой; формирование благоприятных отношений к соревновательному результату; формирование благоприятного отношения к своим возможностям; формирование благоприятных отношений к соревновательной деятельности.

3. При проведении педагогического эксперимента, который заключался в экспериментальном обосновании эффективности предложенного комплекса упражнений, направленного на повышение уровня самомотивации к соревновательной деятельности у борцов греко-римского стиля 18-20 лет, мы определили, что данные результатов диагностики экспериментальной группы показывают заметный прирост показателя самомотивации к соревновательной деятельности. При включении в тренировочный процесс борцов греко-римского стиля предложенного комплекса упражнений самомотивации к соревновательной деятельности является эффективным и наблюдается усиление самомотивации к соревновательной деятельности у борцов греко-римского стиля 18-20 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеев Ю. В., Воробьев В. А., Тараканов Б. И., Ундаганов М. У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-reglamenta-sorevnovatelnyh-poedinkov-na-sportivno-tehnicheskie-pokazateli-kvalifitsirovannyh-bortsov> (дата обращения: 14.03.2021).
2. Апойко, Р.Н. Эволюция спортивной борьбы в международном олимпийском движении и ее влияние на основные компоненты подготовки борцов высшей квалификации: Дисс. ... док. пед. наук: 13.00.04 / Р.Н. Апойко, - СПб, 2015.- 305 с.
3. Бабушкин Г.Д. Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к занятиям спортом / Бабушкин Г.Д., Близневский А.А., Шумилин А.П. // Омский научный вестник. 2012. № 2 (106). С. 183-186.
4. Бабушкин Г.Д. Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на спортивную мотивацию / Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Бабушкин Е.Г. // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2012. № 1 (48). С. 83-88.
5. Бабушкин Г.Д. Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде / Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П., Близневский А.А. // Омский научный вестник. 2012. № 4 (111). С. 224-228.
6. Бабушкин Г.Д. Теоретико-методологические подходы к решению проблемы предсоревновательной подготовки дзюдоистов / Бабушкин Г.Д., Шумилин А.П. // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2016. № 3. С. 3-10.

7. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 151 с.
8. Бабушкин Е.Г. Исследование мотивации спортивной деятельности у борцов греко-римского стиля различной квалификации / Бабушкин Е.Г., Кудрявцев Д.В. // В сборнике: Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Материалы научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию победы в Великой Отечественной войне (электронное издание). ФГБОУ ВПО "Омский государственный институт сервиса". 2015. С. 2-12.
9. Бармин, А.Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности (на примере волейбола): Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А.Г. Бармин. - Тверь, 2001. - 100 с.
10. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: Учебное пособие / Н.А. Батурин. - Челябинск: ЧГИФК, 1988. - 86 с.
11. Бахарев Ю.А. Совершенствование технико-тактической подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе / Бахарев Ю.А., Лобанов А.С., Рожков М.Ю., Фиризанов В.А. // Культура физическая и здоровье. 2020. № 4 (76). С. 153-155.
12. Бахтияров О.Г. Использование психотехник для развития сверхнормативных компетенций / Бахтияров О.Г., Хало П.В., Омельченко В.П. // VI международный научно-методический симпозиум «Современные проблемы многоуровневого образования», ДГТУ, Ростов-на-Дону, 2011, С118-126.
13. Близневский А.А. Методика формирования активно-действенного отношения дзюдоистов 12-13 лет к спортивной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Близневский. - Красноярск, 2019.- 156 с.

14. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Бобровский. - Омск, 2005.- 176 с.

15. Борьбе С.А. Белоглазов, Тараканов Б. И., Воробьев В. А., Аюпова Д. Х. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в современной вольной борьбе // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-vysokokvalifitsirovannyh-sportsmenok-v-sovremennoy-volnoy-borbe> (дата обращения: 14.03.2021).

16. Вакурин С.А. Возможности и принципы социализации и самореализации личности через греко-римскую борьбу / Вакурин С.А. // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. 2019. С. 129-133.

17. Герасимов П.О. Греко-римская борьба и ее влияние на развитие личного потенциала и формирование самосознания и самооценки занимающихся / Герасимов П.О., Егорычева Е.В. // Теория и практика современной науки. 2020. № 5 (59). С. 459-463.

18. Гордеев В.А. Формирование спортивной мотивации дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе / Гордеев В.А., Дерябина Г.И. // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. Т. 15. № 2. С. 104-108.

19. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Горская Г.Б., Совмиз З.Р. // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 3. С. 88-93.

20. Даниелян М.С. Способы повышения мотивации спортсменов-самбистов / М.С. Даниелян // Физическая культура, спорт – наука и практика. № 1. 2015. - КГУФКСиТ. - С.43-51.

21. Даниелян М.С. Способы повышения самомотивации спортсменов-самбистов / Даниелян М.С. // Международный студенческий научный вестник. - 2017. - № 5. - С. 104.
22. Джигоев С.М. Взаимосвязь мотивации и тревожности у спортсменов / Джигоев С.М. // Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы. - 2016. - № 4 (19). - С. 45-48.
23. Дроздов Д.А. Педагогические условия оптимизации качества организации тренировочного процесса в греко-римской борьбе / Дроздов Д.А. // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. 2019. С. 175-179.
24. Журкина, И.Л. Формирование нравственных отношений подростков в спортивной деятельности: Дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / И.Л. Журкина. - Магнитогорск, 2000. - 160 с.
25. Затула В.Д. Педагогические основы самореализации и социализации личности в греко-римской борьбе / Затула В.Д. // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. 2019. С. 207-211.
26. Зубков И.А. Некоторые модели и принципы социализации и самореализации личности спортсмена в греко-римской борьбе / Зубков И.А. // В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. 2019. С. 216-221.
27. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. - 508 с.
28. Ильин, Е.П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью деятельности и поведением спортсменов / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 6. - С. 52.

29. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе.- Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007.- 204 с..

30. Канатов, А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень, 2005. - 26 с.

31. Козюра Е.Р. Мотивация в профессиональной спортивной деятельности / Козюра Е.Р. // В сборнике: Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК. 2020. С. 238-241.

32. Копылова Н.Е. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты / Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. // Москва, 2018.

33. Копылова Н.Е. Тренировочный процесс в спортивной борьбе и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты / Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. // Москва, 2019. (2-е издание, переработанное и дополненное)

34. Кошев Д.А. Оптимизация моделей развития, социализации и самореализации личности в греко-римской борьбе / Кошев Д.А.// В сборнике: Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения. Труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Под редакцией М.В. Темлянцева. 2019. С. 259-263.

35. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней подготовки борцов греко-римского стиля / Кузнецов А.С. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2016. - Т. 11. - № 1. - С. 47-56.

36. Лебединская И.Г., Хало П.В., Сыроваткина И.А. Оценка эффективности применения подвижных игр и игровых упражнений с использованием элементов произвольного полимодального внимания. // Научный поиск. 2013 № 4.1. материалы заочной международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы современного образования». С. 43-45

37. Леонтьев, В.Г. О природе, структуре и функциях мотива / В.Г. Леонтьев // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: НГУ, 2005. - С. 29-30.

38. Маркова К.С. Спортивная психология: мотивация в подготовке спортсменов / Маркова К.С., Мухитдинов А.А., Бызов Е.А. // В сборнике: Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. Материалы V Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, 90-летию УГМУ и 100-летию медицинского образования на Урале. 2020. С. 96-99.

39. Мубаракзянов Р.Б. Особенности соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 14.03.2021).

40. Неробеев, Н.Ю. Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности женщин-борцов на основе анализа особенностей мотивации / Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(72) – 2011. – С. 135-138.

41. Петрина З.И. Современные представления тренеров об использовании похвалы на этапе начальной спортивной подготовки / Петрина

З.И., Зубцова М.В., Каткова А.М., Козлов А.В. // ЦИТИСЭ. 2020. № 2 (24). С. 326-335.

42. Пилоян, А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.

43. Подлесных А.А. Психологическая характеристика дзюдо и самбо как видов спортивных единоборств / Подлесных А.А., Ким Р.К. // В сборнике: Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Материалы межвузовской научно-практической конференции с международным участием. Составитель Т.К. Ким. 2020. С. 126-132.

44. Райков В.К. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности / Райков В.К., Высоцкая В.А., Колмакова Е.Г. // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2020. № 11. С. 86-93.

45. Рафаилович, А.Г. О возникновении и развитии интереса к спорту // Труды ЛНИИФК / А.Г. Рафаилович. - Л.: ЛНИИФК, 1950. - Т. 5. - С. 21-29.

46. Сагайдак С.С. Исследование мотивации спортивной деятельности. - Минск, 2011. — 56 с.

47. Сафонов В.К. Ситуативное проявление мотивационной установки в условиях соревновательной борьбы / Сафонов В.К. // В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. 2018. С. 142-147.

48. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – Москва: РГУФКСиТ. – 2010. – 120 с.

49. Суханов, А.Д. Пути формирования мотивации достижения наивысшего спортивного результата / А.Д. Суханов // Теория и практика физической культуры. – М., 2002. – № 4. – С. 37-38.

50. Танцикужин Н.О. Проблема мотивации в педагогике спорта и физической культуры / Танцикужин Н.О., Найн А.А. // В сборнике: среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Уральский государственный университет физической культуры, Челябинский колледж физической культуры. - 2019. - С. 233-236.

51. Тимофеева О.А. Специфика восприятия группы молодыми спортсменами, выраженная через индивидуалистическую, коллективистическую и прагматическую направленность / Тимофеева О.А., Горская Г.Б. // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2019. № 1. С. 150-157.

52. Толмачева Е.С. Теоретические аспекты изучения мотивации спортивной деятельности / Толмачева Е.С. // В сборнике: от мечты к открытию: психологические исследования молодых ученых. материалы региональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых преподавателей. Курский государственный университет. Курск, 2021. С. 130-133.

53. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд // Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература. – 2018. - 336 с.

54. Фураев, А.П. Возрастные и квалификационные особенности структуры и динамики мотива спортивной деятельности и / Г.П. Фураев, Ю.П. Парашин // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск : НГУ, 1985. - С. 233-235

55. Хабарова А.А. Механизмы, методы и средства создания и повышения мотивации //

56. Чикуров, А.И. Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности: дис. ... канд. пед. наук /А.И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 193 с.

57. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис... канд. пед. наук / А.В. Шаболтас. - С-Пб., 2018. - 21 с.

58. Шаранов А. А. Приемы мотивации спортсменов в тренировочной деятельности / Шаранов А. А. //

59. Шумилин, А.П. Концепция психолого-педагогического обеспечения предсоревновательной подготовки дзюдоистов / Шумилин А.П., Чикуров А.И., Бабушкин Г.Д. // Теория и практика физической культуры. 2011. № 7. С. 43-47.

60. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пед. наук: А.П. Шумилин. - Красноярск, 2003. - 144 с

61. Юзленко, М.С. Система комплексного управления состоянием высококвалифицированных борцов: Автореф. дис... канд. пед. наук / М.С. Юзленко. - Минск, 2016. - 23 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов (Г. Д. Бабушкин, Ю.Ф.Назаренко, 1996).

Данная методика разработана применительно к тяжелой атлетике, но, изменяя содержание отдельных вопросов на тот или иной вид спорта, она может быть универсальной.

Инструкция: Прочитайте каждое суждение и выберите один из предложенных ответов, помеченных буквой «А», «Б», «В», «Г», «Д». Поставьте напротив суждения букву, соответствующую вашему состоянию до или во время соревнований. Варианты ответов следующие: «да, так и есть» ~ «А»; «пожалуй так» - «Б»; «иногда» - «В»; «не совсем так» - «Г»; «это совсем не так» -«Д».

1. На разминке перед соревнованиями у меня возникает чувство неуверенности в успешности выступления.
2. Сильные соперники вызывают во мне желание выиграть у них.
3. Постоянно хочется улучшать свои спортивные результаты на соревнованиях.
4. В соперничестве я всегда стараюсь выиграть.
5. Неудачное выступление меня только раззадоривает и я стремлюсь показать максимальный результат в следующих схватках.
6. На тренировочных занятиях перед соревнованиями я люблю выкладываться в спарринге на максимум.
7. На соревнованиях я стремлюсь завершить поединок быстрее и с наибольшим результатом, чем показывал на тренировках.
8. На соревнованиях, подходя к сопернику, имею одну установку — «выиграть во что бы то ни стало».
9. Ради победы я могу рискнуть выполнить прием, который не всегда удавался на тренировках.

10. Я люблю тренироваться, а выступать на соревнованиях мне не нравится.

11. Сгонка веса меня расслабляет, и я не стремлюсь показать лучшие тренировочные результаты.

12. Даже, если я не в лучшей форме, я стремлюсь показать лучший результат на данный момент.

13. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.

14. Если случается, что во время соревнований я получаю легкую травму, то не стремлюсь продолжить свое выступление.

15. В последней схватки, результат которой не имеет принципиального значения для общей суммы и для занимаемого места, стремлюсь улучшить свой результат.

Ключ к опроснику:

Вопросы: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15 имеют следующую оценку в баллах:
А - 5, Б - 4, В - 3, Г - 2, Д - 1;

Вопросы: 1, 10, 11, 14 имеют оценку: А — 1, Б-2, В — 3, Г — 4. Д-5.

Суммарный показатель показывает уровень выраженности стремления спортсмена показать высокий спортивный результат на соревнованиях.

Градации уровня стремления:

1) высокий - 56-75 баллов;

2) средний - 35-55 баллов;

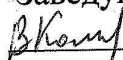
3) низкий - 15-34 балла.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра медико-биологических основ физической культуры и
оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 В.И. Колмаков

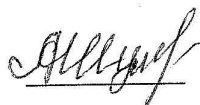
« 21 » июни 2021г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ САМОМОТИВАЦИИ БОРЦОВ ГРЕКО-
РИМСКОГО СТИЛЯ 18-20 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Научный руководитель



канд.пед.наук, проф. А.П.Шумилин

Выпускник



М.А. Тен

Нормоконтролер



О.В.Соломатова

Красноярск 2021