

Федеральное государственное образовательное автономное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ Близневский А.Ю.
« ____ » _____ 2020г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У ЮНОШЕЙ-РЕГБИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Руководитель _____ доцент, канд. пед. наук Н.В. Соболева

Выпускник _____ Т.Т. Мустафин

Нормоконтролер _____ М.А. Рульковская

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов у юношей-регбистов 18-20 лет» содержит 57 страниц текстового документа, 5 рисунков, 51 использованный источник, 2 таблицы, 4 приложения.

РЕГБИ, МОТИВАЦИЯ, СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, МЕТОДИКА.

Объект исследования: мотивация юношей – регбистов 18 – 20 лет в соревновательной деятельности.

Предмет исследования: методика формирования мотивации к достижению высоких результатов у юношей – регбистов 18 – 20 лет.

Цель исследования: повышение результативности соревновательной деятельности у юношей – регбистов 18 – 20 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- опрос
- математическая обработка данных.

Проведенное исследование спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности регбистов позволяет заключить следующее: у экспериментальной группы после примененной методики показатели оказались выше, чем в контрольной группе, где методика не применялась. Следовательно, разработанная нами методика мотивирования юношей-регбистов на достижение высоких спортивных результатов оказалась эффективной.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Обзор литературных источников.....	5
1.1 Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности.....	5
1.2 Значение и особенности мотивации спортивной деятельности.....	6
2 Организация и методика исследования.....	31
2.1 Организация исследования.....	31
2.2 Методы исследования	32
2.3 Характеристика экспериментальной методики.....	33
3 Результаты исследования.....	35
3.1 Результаты исследования и их обсуждение.....	38
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	39
Приложение А-Г.....	49-55

ВВЕДЕНИЕ

Успешность выступления спортсменов в современных условиях требует не только высокого уровня физической и технико-тактической подготовки, но и максимального напряжения психических функций. В этой связи, одно из главных мест в системе подготовки спортсменов занимает спортивная мотивация на достижение высокого результата. Важно отметить, что при одинаковом уровне подготовленности спортсменов, именно фактор мотивации может играть значительную роль. Это становится особенно важным в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Именно по этой причине проблема формирования и управления мотивацией спортсменов является актуальной.

При работе с высококвалифицированными спортсменами многие специалисты, такие как Р.А. Пилюян (1984), Ю.В. Сысоев (2000), и др., высказывают мнение о том, что в период ответственных соревнований прослеживается зависимость между результативностью и уровнем спортивной мотивации, чем выше уровень спортивной мотивации, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на соревнованиях. Однако факторов, влияющих на спортивную мотивацию в период этапа непосредственной подготовки к соревнованию и методики по управлению спортивной мотивацией, в научно-методической литературе не обнаруживается.

В настоящее время в спортивных играх наблюдается дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства спортсменов, связанное с усилением конкуренции на мировой арене. Имеется не так много исследований, в которых рассматривались личностные особенности мужчин-спортсменов, а тем более регбистов.

Литературы и информации по психологии юношей-регбистов практически нет. Необходимо мотивировать юношей-регбистов на высокий спортивный результат, этим и обусловлена **актуальность** данной работы.

Таким образом, возникает противоречие между острой необходимостью внедрения в подготовку спортсменов новых научных данных по формированию

и развитию мотивации достижения и фактическим уровнем исследования данной тематики в психологической науке. Названное противоречие создает проблему, сущность которой заключается в недостаточной разработке форм и способов формирования мотивации достижения в командных видах спорта, а также недостаточной изученностью педагогических условий формирования мотивации достижения, а так же их результативностью.

Объект исследования: процесс мотивации юношей – регбистов 18 – 20 лет в соревновательной деятельности.

Предмет исследования: методика формирования мотивации к достижению высоких результатов у юношей – регбистов 18 – 20 лет.

Цель исследования: повышение результативности соревновательной деятельности у юношей – регбистов 18 – 20 лет.

Гипотеза исследования. Предполагается, что при применении сформированной нами методики мотивации к достижению высоких спортивных результатов у юношей-регбистов 18 – 20 лет, мы сможем повысить результативность соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Изучить особенности мотивации в спортивной деятельности и факторы, влияющие на мотивацию.
2. Выявить уровень сформированности спортивной мотивации юношей-регбистов.
3. Выявить эффективность методики формирования мотивации юношей-регбистов 18 – 20 лет, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- опрос
- математическая обработка данных.

1 Обзор литературных источников

1.1 Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности

Различными авторами мотивация понимается по-разному. Е.П. Ильин [18] понимает мотивацию как динамический процесс формирования мотива. Автор выделяет два вида мотивации: внутренне организованная и внешне организованная. Р.А. Пилюян [32] понимает мотивацию как состояние личности.

Мотивация, представляя собой сложное психическое образование, включает все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки, идеалы и т.п. В широком смысле мотивация определяется как детерминация поведения человека вообще. Психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной ее сторон. Асеев В.Г [2] писал: «Мотивация - это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация - это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности».

Мотивация в спорте рассматривается как функция, играющая значительную роль в спорте, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию. Исследователи спортивной мотивации: А.Ш. Алахвердиев [1]; Г.Д. Бабушкин[5], Е.Г. Бабушкин [6]; Р.А. Пилюян [33] и др. – выяснили ее особенности у представителей различных видов спорта, факторы, влияющие на ее возникновение и формирование, показали зависимость спортивного результата от мотивации. При исследовании мотивации в последнее время Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин [5]; Н.А. Худадов [48] обнаружили преобладание материальных потребностей в структуре мотивации спортсменов, что существенно влияет на выбор средств и методов ее формирования у спортсменов. В этой связи важным при формировании спортивной мотивации является удовлетворение насущных потребностей спортсменов.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая и управляя всеми ее структурными образованиями: направленностью личности, характером, эмоциями, способностями, психическими процессами [6, 7]. Связь мотивации с эмоциями заключается в следующем. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения человека невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Мотивы могут иметь либо положительное направление (к чему-либо стремиться, овладеть, воспользоваться), либо отрицательное (чего-либо избежать). Мотивы могут отличаться друг от друга видом потребности (интересы, убеждения, стремление и т.д.), степенью осознанности, конкретным содержанием деятельности, в которой они реализуются [25].

В спортивной деятельности многие исследователи [33,47] придают мотивам большое значение. Мотивы, связанные с двигательной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную, волевою активность спортсмена, способствуя достижению высокого результата в соревнованиях [43].

Занимаясь в одной и той же группе, по одной и той же программе, спортсмены могут в итоге обладать весьма различными мотивами. Как правило, процесс воспитания и самовоспитания протекает в неразрывной связи с повышением спортивного мастерства и динамикой отношений в спортивной команде, сохраняя высокую зависимость от успеха и неудач соревновательной деятельности. Вилюнас В.К. [9] отмечает, что эти предпосылки формирования и развития личности определяют типы мотивов спортивной деятельности:

1. Мотивы начальной стадии спортивной деятельности характеризуются динамикой включения человека в новый двигательный режим, адаптацию к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивной группе. В основе мотивов чаще всего лежит социально значимый опыт человека, привлекающий спортсмена возможностями проявления физической активности, коррекции физиче-

ских или психических недостатков, общения с группой сверстников, познания своих возможностей, освоения «модного» вида спорта.

2. Мотивы стадии специализации формируются и развиваются под знаком расширения отношений личности к команде, тренеру, самому себе, конкретному виду спорта. Здесь велика роль психологического климата команды, коммуникативных способностей спортсмена и тренера, возможности проявить себя, занять достойное место в команде, ощутить реальную перспективу материального благополучия, преимуществ и привилегий на основе занятий спортом. В результате возникают сложные комплексы мотивов, которые определяют коллективистическую (на интересы команды) или индивидуалистическую ориентацию личности.

3. Мотивы стадии высшего спортивного мастерства подчинены главному из них – достижению успеха в спорте. Не следует забывать о том, что к этому времени спортсмен, вследствие многолетней тренировки, участия в соревнованиях испытывает потребность в больших физических нагрузках, привык к значительным психическим нагрузкам, к состоянию высокой напряженности психики, ему необходимо острое соперничество, в том числе и с самим собой. В различных видах спорта за многовековую историю его развития сложились объективные критерии, которыми человечество измеряет уровень достижений спортсменов (рекорды, титулы, рейтинги и т.п.). Благодаря им в большом спорте спортсмен получает оценку собственной значительности, личного вклада в престиж государства, нации, участвует в решении общественно значимых задач [50]. Для понимания мотивации представляются интересными положения, высказанные на основе многолетних исследований Х. Хекхаузенем [47], заключающиеся в следующем:

- 1) существует столько различных мотивов, сколько существует содержательно-эквивалентных классов отношений «индивид – среда»;
- 2) мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции;

3) люди различаются по индивидуальным проявлениям мотивов (характеру, силе). Возможны различные иерархии мотивов у разных людей;

4) поведение человека в определенный момент мотивируется не любыми или всеми возможными мотивами, а тем из самых высоких мотивов в иерархии (т.е. из самых сильных), который при данных условиях больше всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив становится действенным. Здесь мы сталкиваемся с проблемой актуализации мотивов, имеющей большое значение в процессе психологической подготовки спортсменов;

5) мотив остается действенным до тех пор, пока либо не достигается целевое состояние, либо целевое состояние не перестанет угрожающе удаляться, либо условия ситуации не сделают другой мотив более значимым;

6) побуждение к действию определенным мотивом обозначается как мотивация. Мотивация понимается как процесс выбора между различными возможными действиями; процесс, регулирующий, направляющий действие человека на достижение целей;

7) мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта до и после выполнения действия;

8) деятельность мотивирована, т.е. направлена на достижение мотива, однако ее не следует смешивать с мотивацией. От мотивации зависит использование субъектом функциональных способностей человека.

Для спортивной психологии представляются интересными исследования спортивной мотивации, проведенные Г.Б. Горской [13]. При обследовании яхтсменов высокой квалификации, используя методику Р.А.Пилояна [33] и лонгитюдный подход автор выявила существенные различия в мотивации рулевых и шкотовых. Знание спортивной мотивации спортсменов дает возможность тренеру управлять комплектованием составов и обеспечивать благоприятный психологический климат в них.

В плане управления формированием спортивной мотивацией, особенно в предсоревновательной подготовке спортсменов, существенное значение имеет сила мотивации спортсмена. Правильно ли будет считать, что чем сильнее мотивирован спортсмен, тем он лучше выступит на соревнованиях? Как показывают результаты отечественных исследователей этого направления В.Л.Марищук [28], было бы неверным считать, что при выполнении всех задач в спорте для всех спортсменов необходим максимальный уровень мотивации.

Влияние мотивации в спортивной деятельности установлено давно. Нередко мы слышим на соревнованиях такие замечания тренеров, как: «спокойнее», «соберись», «успокойся», «настройся», «возьми себя в руки» и т.п. Однако такие указания не всегда реализуются спортсменами – нужно уметь все это делать, а для этого необходима специальная тренировка. Естественно, что повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение спортсмена. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только не помогает, но и вредна. Слишком большое старание и желание успешно выступить могут привести к снижению результатов деятельности спортсмена. Применение одной и той же стратегии мотивации ко всем без исключения спортсменам не дает должного эффекта. Здесь необходим индивидуальный подход.

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех [22, 41, и др.]. Спортсмены реже, чем другие люди, мотивированные на достижения, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло. Как бы не проиграть». В содержание мотива достижения успеха входят: стремление к победе, положительный эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного проявления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

Спортивная мотивация (ее структура, устойчивость, содержание, сила) связывается с некоторыми личностными качествами [14,22]. Так, авторами выявлена взаимосвязь мотивации у боксеров с уравновешенностью нервных про-

цессов, самооценкой, самокритичностью. Отрицательная связь выявлена с тревожностью. Результаты исследований В.Гошека, Е.А. Калинина [20] мотивации достижений и других свойств личности у представителей единоборств показывают, что потребность в достижении успеха связана с такими личностными качествами, как: доминирование, превосходство риска, состязательность, нечувствительность к угрозе. Установлено, что у представителей спортивных игр те же компоненты мотивации, что и у представителей единоборств.

1.2 Значение и особенности мотивации спортивной деятельности

1.2.1 Значение мотивации в спортивной деятельности

Спорт, с его интенсивной тренировочной работой и психически трудным выступлением на соревнованиях, является тем самым полигоном человеческой деятельности, где мотивация проявляется очень ярко, и результаты спортсмена в первую очередь, зависят от его мотивации. Изучение особенностей её проявления и формирования, представляется актуальной проблемой спортивной психологии, так как вопросы, связанные с мотивацией спортсменов, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения [10,46].

Между тем в спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особенно ярко. В поступательном развитии спорта большую роль играет феномен мотивации. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, не только ведет его к поставленной цели, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакцию на нагрузку, восстановление, усвоение нового, волю и многое другое). Важной особенностью мотивации является её прямое влияние на спортивный результат. В условиях жесточайшего соперничества полной самоотдачи и в конечном счете достижения поставленной цели можно ожидать лишь от спортсмена, мотивированного определённым образом и обладающего максимальной выраженностью

этой мотивации. Не меньшее значение имеет и то, что, не зная особенностей мотивации конкретно спортсмена, практически нельзя успешно готовить его к достижению высоких результатов [35,43].

Мотивация является ведущим элементом структуры личности, пронизывая все её образования – направленность, характер, особенности, эмоции, психические процессы [5] и характеризует личность как субъект деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание её активности, регулятивные и организационные возможности [1,37]. Отражает связь субъекта с выполняемой деятельностью. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности [50], как состояние личности [24].

Изучая силу мотивации и проявления волевых усилий, Р.З. Шайхтдинов [49] установил, что в процессе преодоления трудностей, соответствующих основным трудностям избранного ими вида спорта, между силой мотивации и эффективностью волевых усилий существует прямая зависимость. Автор рекомендует следующее. Для достижения большей эффективности волевых усилий стимулирующая роль активной мотивации должна быть сильнее, чем стимулирующая роль внешней установки.

Связь мотивации с эмоциями объясняется следующим. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой развёртываются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения не возможна вне пределов эмоциональной сферы. Это положение указывает на значимость эмоций при управлении формированием мотивации у спортсменов. С проявлением мотивации связаны и способности. Они определяют мотивационную сферу, и испытывают на себе её влияние, как в содержательном, так и в динамическом отношении.

Мотивация является функциональным органом психологической организации личности, её индивидуальным субъективным проявлением. Она зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов [37].

Многие специалисты [36] отмечают, что мотивированный человек более эффективно реализует любое дело, а главное – он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Мотивация не только обуславливает успешность выступления спортсмена в соревнованиях, но и как закон определяет характер самой деятельности, ее морально-этическую и нравственную сторону. Более того, мотивация спортсмена выступает как предпосылка формирования его сознания [12, 47].

В практике психологической подготовки спортсмена к соревнованиям и диагностике личностных особенностей, определяющих результативность соревновательной деятельности, еще не нашло широкого применения изучение направленности соревновательной мотивации спортсмена. А, как известно, именно мотивация спортсмена оказывает порой решающее влияние на выступление и на конечный результат.

Соотношение мотива достижения успеха и мотива избежания неудачи оказывает значительное влияние на результат деятельности. В случае преобладания мотивации успеха над мотивацией избежания неудачи результативность субъекта определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими возможностями. В случае преобладания у субъекта деятельности мотивации избежания неудачи над мотивацией успеха при любом наличном уровне регуляции деятельности результативность выполняемой субъектом деятельности будет низкой. В случае наличия у субъекта высокого уровня регуляции деятельности, обязательным условием его результативности будет преобладание мотива достижения успеха. Эти важные положения дают возможность тренеру более эффективно управлять процессом подготовки спортсмена к соревнованиям.

Важным фактором, повышающим надежность спортивной деятельности, является формирование у занимающихся спортом стойких интересов, убеждений (мотиваций). Во многих отечественных и зарубежных исследованиях экспериментально доказано, что мотивы, связанные со спортивной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную и волевою активность человека, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности и достижению высот спортивного мастерства [16, 18,].

Проблема мотивации традиционно рассматривается как проблема детерминации поведения общения, деятельности человека или группы людей. Анализ специальной литературы по психологии спорта показывает, что существует определенный пробел в теоретической и экспериментальной разработке вопросов мотивации спортивной деятельности. Мотивация и конкретные мотивы (доминирующие и второстепенные, актуальные и потенциальные) выступают не только в роли факторов, детерминирующих поведение и деятельность спортсменов, но и в роли резервных возможностей, которые позволяют усиливать или ослаблять деятельность, повышать или снижать работоспособность, тормозить или стимулировать энергетический потенциал соревнующегося спортсмена или спортивной команды и пр. Формирование мотивов, их актуализацию в условиях конкретных соревнований или конкретного спортивного поединка, целенаправленное повышение или снижение мотивации тренером в условиях значимых соревнований следует рассматривать как эффективные способы извлечения дополнительных, часто скрытых резервов субъекта спортивной деятельности. Уровень развития мотивов, их полнота, устойчивость или изменчивость, интенсивность, напряженность мотивов следует рассматривать как фактор надежности (собственно резервный фактор), обеспечивающий спортсмену демонстрацию своих возросших возможностей в различных изменяющихся (усложняющихся) условиях спортивной деятельности [24].

Известно, что основная цель члена сборной команды России – активно готовиться к чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм, приумножать славу отечественного спорта. Примет ли каждый спортсмен эту цель, станет ли она

для него внутренним побуждением, реально действующим мотивом – в этом заключается самое существенное для формирования единства взглядов, мнений, представлений и сплочения спортсменов в единый коллектив. Сложность изучения мотивов очевидна, поскольку они образуют тот интимный мир человека, который скрыт от посторонних взглядов, а порой ускользает и от самоанализа. К тому же мотивы могут быть столь тесно связаны между собой, что порой трудно выделить из них доминирующие. Влияние же тех или иных мотивов на результат деятельности спортсмена весьма существенно. Мотивация деятельности человека может быть, как связана с самой деятельностью (внутренние мотивы), так и выходить за ее пределы (внешние мотивы). В свою очередь внешние мотивы могут быть деловыми (награда или наказание по итогам выполненной деятельности) и состязательными (самоутверждение человека на основе успеха по сравнению с другими или с самим собой). Наиболее сильными по побудительному потенциалу являются внутренние мотивы. Во время всей воспитательной и спортивной подготовки следует добиваться формирования внутренней мотивации. Однако в ходе соревнований ведущей мотивацией может быть не внутренняя, а внешняя. Эта мотивация будет определяться деятельностью самого высокого порядка: заботой о чести Родины, борьбой за достижение высоких спортивных результатов. Поэтому для формирования мотивационной основы спортивной деятельности ее необходимо рассматривать в очень широком аспекте. Практика ведущих тренеров нашей страны показывает, что четко и интересно организованные учебно-тренировочные занятия в сочетании со строгой требовательностью к своим ученикам помогают воспитывать у спортсменов стойкие положительные мотивы на преодоление самых разнообразных препятствий любой степени сложности. В результате формирования устойчивых положительных мотивов на преодоление таких препятствий у спортсменов появляется желание овладевать спортивным мастерством, выполнять спортивный режим, добросовестно относиться к любым указаниям тренера и видеть в личных стремлениях частицу общего, коллективного дела. Именно по этому формированию сознания, включая такие его элементы, как мировоз-

зрение, нравственные идеалы, ценностная ориентация, мотивация поведения, должны быть центральной проблемой спортивной деятельности в коллективе. Эти психологические образования в конечном итоге определяют все формы человеческой деятельности. С этой точки зрения всякое обучение спортсмена является и должно быть воспитывающим, раскрывающим ему основные смыслы, мотивы его деятельности. Взаимосвязь мотива и способа деятельности – вот психологическая основа диалектического обучения и воспитания. В зависимости от цели своего физического совершенствования меняется и мотивация занимающихся спортом [40].

Спортивная борьба отличается многообразием требований к спортсмену. Но при этом нет единства мнений о наиболее важных качествах для успеха в большом спорте. Решение этого вопроса В. Толочек и С. Долматова предоставили тренерам высшей квалификации. При изучении мнений тренеров выяснилось, что для успеха в большом спорте наиболее важны следующие качества: 1) умение спортсмена управлять своим психическим состоянием; 2) сила мотивации, активное стремление к победе; 3) качества тактико-технической подготовленности. Это исследование ярко показывает значимость мотивации при работе со спортсменами высокой квалификации.

Наряду со способностями и уровнем спортивной квалификации мотивация является очень важным фактором, от которого зависит эффективность спортивной деятельности. Велики различия в продуктивности спортсменов, обладающих равными способностями и уровнем спортивного мастерства, но неодинаковой мотивацией. Это связано с тем, что мотивация является источником активности и направленности поведения спортсмена, определяет его отношение к тренировкам и соревнованиям, желание тренироваться, особенности его реакции на нагрузку, быстроту и эффективность восстановления. Вот почему процесс подготовки спортсменов высшей квалификации не может сводиться лишь к совершенствованию различных сторон их спортивного мастерства, а должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью, важным рычагом

которого является контроль за направленностью мотивации спортсменов и ее последующей коррекцией [13].

Исследователей всегда интересовало, что побуждает человека к совершенствованию того или иного поступка, в течение долгих лет направляет его активность (учеба, занятия спортом), а иногда определяет всю жизнь в целом (трудовая, научная деятельность, искусство). Особенно остро вопрос стоит в большом спорте. Дело в том, что в условиях острой конкуренции олимпийского турнира мы в праве ожидать полной самоотдачи, а следовательно, и успешного выступления только от спортсменов, определенным образом мотивированных. Поэтому сама жизнь ставит вопрос о необходимости изучения мотивационной сферы деятельности спортсменов [24,33].

1.2.2 Особенности мотивации спортсменов

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие. Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях соревновательной деятельности, непрерывно увеличиваются. Следовательно, все больше возрастает и значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств [28].

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» – запускать его действие? Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, труд-

но готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию [29,38]. Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным занятиям [31].

По признанию многих спортивных психологов [40, 47 и др.], мотивационная сфера спортсмена – это стержень, ядро его личности совокупность внутренних побудительных сил к действию.

В.Ф. Сопов [25] считает, что для начала спортивной тренировки требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть барьер комфорта и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива достижения цели), с другой – ситуативный. Отставленность конечных целей спортивной тренировки (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т.п.) на значительный срок приводит зачастую к потере перспективы и снижению интереса к тренировке, без которой (спортсмен это хорошо понимает) достижение поставлен-

ных целей не возможно. Такое снижение мотивационного состояния (или рабочей мотивации), происходящее в очень короткие промежутки времени, выступает началом как внутренних конфликтов (не нравится план работы, место тренировки, сроки соревнования, вызывает сомнение методика тренировки), так и межличностных (тренер слишком придирчив, спаринг-партнеры слишком настойчивы, соперники бесцеремонны и т.п.), которые являются отражением изменившихся отношений спортсмена к основным факторам спортивной деятельности. Это выражается в изменении в первую очередь таких составляющих мотивации, как удовлетворенность деятельностью, уверенность в правильности методики тренировки, активность в деятельности, надежда на успех. Суммарное изменение названных составляющих, представляя собой, изменение отношений спортсмена (имеющих ту или иную эмоциональную окраску), есть изменение уровня мотивации, побуждения к деятельности (мотивационного состояния).

У спортсменов мотивация – побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным.

Особое значение придается изучению и формированию мотивов спортивной деятельности в сборных командах России на заключительном этапе подготовки к олимпийским играм, чемпионатам Европы и Мира [17,22].

В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации. Очень остро эта проблема стоит в спорте высших достижений. В своих исследованиях Ю.В. Сысоев [57], Н.А. Худадов [67], показали, что у спортсменов высокой квалификации наблюдается

тенденция преобладания материальных потребностей в период пребывания в сборной команде России.

Так Н.А. Худадов [67], обнаружив увеличение роли материальных потребностей в структуре мотивации современных спортсменов, образно выразился, что побуждения многих атлетов были «красными», а стали «зелеными».

Р.А. Пилюян [23] отмечает, что материальная ориентация может выступать иногда как доминирующая в мотивации спортсмена. В различных видах спорта это происходит в разные возрастные периоды. Доминирование в мотивации спортсмена материальных потребностей следует рассматривать как сигнал неблагоприятный. Дело в том, что деятельность, мотивируемая лишь за счет материальных потребностей, не может быть устойчивой. Автор указывает на то, что материальным стимулированием следует пользоваться очень осмотрительно.

Примеры, приведенные различными авторами, доказывают, что материальная ориентация спортсмена не оказывает положительного воздействия на исход поединка, победу в соревнованиях. При этом нельзя забывать, что профессиональный спортсмен, как и любой работающий человек должен получать заработную плату за свой труд. И все же духовные потребности являются самыми важными, самыми действенными в достижении наивысшего результата.

Если спортсмен мотивирован на достижение высоких спортивных результатов и тренер знает особенности его мотивации, то перед ним открывается широкая перспектива повышения результатов своего ученика с помощью удовлетворения запросов и потребностей спортсмена [7].

Обращаясь к потребностям спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга, можно повысить эффективность отдельных тренировочных занятий, конкретных заданий, реализуемых в них, настроить спортсмена на победу над более сильным соперником, переломить ход соревновательного поединка и т.п. Причем тренер должен в каждом конкретном случае знать, что наиболее актуально для данного спортсмена [43].

Так, например, в мотивации более зрелых спортсменов начинают актуализироваться факторы социально-бытового характера. В работе Г.П.Фураева [14] убедительно показано, как можно, учитывая усилившиеся социально-бытовые потребности спортсмена, не только продлить его спортивную деятельность, но и добиться повышения спортивных результатов.

От того, каков микроклимат в коллективе, где тренируется спортсмен, во многом зависит его мотивация. В одних случаях она может усиливаться, а в других ослабевать. Особенно сильно влияние обстановки, царящей в спортивном коллективе, испытывают те спортсмены, у которых велика потребность в благоприятном социально-личностном микроклимате. Эту особенность мотивации спортсменов нельзя не учитывать в работе с ними [7, 10].

Мы рассматриваем специальную подготовку как основной раздел мастерства, как его главное оружие в борьбе с противником. Однако, как показали исследования Р.А.Пилояна [32], специальная подготовка конкретного спортсмена в значительной мере определяет и уровень его мотивации. Дело в том, что сила и устойчивость мотивации во многом определяется возможностями субъекта удовлетворять свои потребности в конкретном виде деятельности. И именно уровень специальных знаний и навыков определяет возможности спортсмена.

Как правило, процесс овладения технико-тактическим мастерством в борьбе сводится к обучению широкому кругу атакующих, защитных и контратакующих действий с последующим их совершенствованием на тренировках и соревнованиях. В то же время исследования показали, что в соревновательных поединках перед спортсменом, помимо необходимости атаковать, защищаться и контратаковать, возникает широкий круг других задач: провести разведку, удержать инициативу, преимущество, восстановить силы, продемонстрировать активность. Оказалось, что даже не все спортсмены, имеющие квалификацию мастера спорта, в достаточной мере владеют этим широким кругом действий. Но самое же главное заключается в том, что была определена зависимость: чем шире круг успешно решаемых спортсменом в поединке задач, тем более ярко выражена и более устойчива у него мотивация достижения высокого результа-

та. Из сказанного вытекает следующее. Если мы хотим, решая вопросы специальной подготовки спортсмена, одновременно усилить его мотивацию, то необходимо в первую очередь вооружить спортсмена способами решения всех возникающих в ходе поединка задач. Если в специальной подготовке спортсмена имеются пробелы, то это отрицательно отразится на его мотивации [11].

Потребности в овладении специальными знаниями и навыками иногда актуализируются в мотивации и более зрелого спортсмена. Чаще всего это происходит, когда резко повышается специальная подготовленность его основных конкурентов. Тренеру очень важно не пропустить этот момент и вместе со спортсменом попытаться найти пути дальнейшего повышения эффективности технико-тактического мастерства, так как только в этом случае сохраняется высокая мотивация ученика, а следовательно, и уверенность в собственных силах.

Хорошее здоровье является важным условием формирования мотива любой деятельности. В спорте с его предельными физическими нагрузками и психическим напряжением вопрос этот приобретает особое значение. Но, тем не менее, в этом случае, когда побудительные основания («принципиальная» и материальная) направленность мотивации спортсмена устойчиво доминируют, он ради победы в соревнованиях может преодолеть болевые ощущения, вызванные травмой или нарушением функции отдельных органов. Если же говорить в целом о связи мотивации и здоровья, то, конечно же, зависимость здесь прямая. Чем лучше состояние здоровья спортсмена, тем выше его мотивация. В этой связи большую роль приобретают профилактические мероприятия, позволяющие предупредить возникновение отдельных заболеваний, и тем самым сохранить мотивацию спортсмена на высоком уровне [18].

В спортивной борьбе практически на всех её этапах информация о предстоящих противниках имеет большое мотивирующее значение. Это обстоятельство необходимо учитывать в тренерской практике. Тренеры должны знать, что для усиления мотивации спортсмена необходимо не только информировать его о предстоящих конкурентах, гораздо важнее вскрыть их недостатки, сильные стороны и целенаправленно, пользуясь методом моделирования, работать над

использованием слабых сторон подготовки противника, стараясь преодолевать его положительные качества. При таком понимании дела тренер не только повышает технико-тактические возможности своего ученика, но и воздействует на его мотивацию, что не менее важно [22, 26].

Безусловно, соревнование оказывает сильнейшее воздействие на психическое, а через него и на физическое состояние спортсмена. И это не может не отразиться на его мотивации.

История спорта изобилует огромным числом примеров того, когда спортсмен на тренировках показывает высокие результаты, а на соревнованиях его словно подменяют. Очень часто явление обнаруживается, если спортсмена вывозят в другой город, страну. Сколько было создано ярлыков, инкриминирующих психическую неустойчивость, неуправляемость, а порой и трусость. Сколько спортсменов из-за них так и не раскрыли своих возможностей. Проблема эта серьезная и требует своего специального решения. Однако это будет сделать очень трудно, если не видеть здесь прямую связь с проблемой мотивов. Вместо того, чтобы вешать ярлыки, необходимо разобраться, почему тот или иной спортсмен подвержен отрицательному влиянию соревнований, а разобраться можно, лишь проникнув в мотивационную сферу его личности. Во всяком случае можно с уверенностью утверждать, что причины обсуждаемого явления кроются в неправильно организованном процессе подготовки. Там, где тренировка проводится без учета особенностей психики спортсмена, без знания мотивации, можно наблюдать срывы, которые обычно относят к области психики. Практика спортивной борьбы знает целый ряд примеров, когда благодаря строго индивидуальному построению учебно-тренировочного и соревновательного процессов удавалось преодолеть отрицательное влияние соревновательных условий.

В работе со спортсменами, подверженными отрицательному влиянию соревновательных условий, необходимо очень тщательно продумывать календарь их выступлений в соревнованиях. В этих случаях необходимо как никогда соблюдать принцип постепенности. Чаще успех приносит целенаправленное, по-

степенное подведение спортсмена к главному соревнованию. Через серию промежуточных, постепенно усложняющихся – такой подход гарантирует формирование устойчивой мотивации. Такой подход особенно необходим в единоборствах [47,14].

Необходимо подчеркнуть, что изменения в психическом состоянии спортсмена имеют конкретную «материальную» основу. Неуверенность, страх, безволие – это порождение просчетов, допущенных в подготовке спортсмена. В результате ошибок в методике подготовки у спортсменов формируется неадекватная мотивация и вследствие этого нарушается его эмоциональная устойчивость.

Учебно-тренировочный процесс, построенный с учетом индивидуальных особенностей атлета, позволяет сформировать мотивацию достижения высших результатов (как неотъемлемый компонент его готовности) и это, в свою очередь, приводит к выработке у спортсмена целеустремленности и уверенности в победе.

1.3 Проявление мотивации в различных видах спорта

В легкой атлетике Й. Вацула, Э. Достал, В. Вомачка отмечают, что мотивация спортивной деятельности, подкрепленная эмоциями и реальным программированием целей, является предпосылкой успеха. По их мнению, тренер и легкоатлет должны заботиться об оптимальном регулировании мотивации. Соотношения между интенсивностью мотивов и улучшением результатов не линейные: в технических дисциплинах чрезвычайное мотивационное напряжение дает отрицательный результат.

Многолетние исследования личностных особенностей легкоатлетов различной квалификации и возраста позволили выделить пять уровней регуляции психической деятельности, представляющих собой пути совершенствования психических и личностных качеств. К пятому уровню относятся мотивационные механизмы и, прежде всего, мотивы деятельности, которые образуют си-

стему, характеризующуюся строгой иерархией, тем самым усиливающую значение волевого контроля и готовность к соревновательной борьбе [68].

В настольном теннисе Ю.И. Портных, Л.К. Серова, при выделении задач общей психологической подготовки на первое место ставят формирование мотивации к высоким достижениям.

К основным мероприятиям психологического обеспечения выступлений яхтсменов, проводимых во время соревнований, Г.Б. Горская [13] относит разумное дозирование мотивации. Автор считает, что чем сильнее мотивирован спортсмен, тем выше у него уровень эмоционального напряжения, тем больше вероятность, что оно окажется чрезмерным и приведет к дезорганизации поведения спортсмена во время соревнований. Спортсмены, получившие право участвовать в ответственных соревнованиях, естественно, стремятся бороться за достижение успеха, то есть имеют высокую мотивацию достижения.

В психологической подготовке гимнастов к конкретному соревнованию немаловажное значение имеет формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях, этому необходимо уделять особое внимание. Чем важнее мотив и чем лучше он осознается гимнастом, тем скорее создаются более благоприятные условия для формирования у него состояния психологической готовности. Особое значение необходимо придавать общественно значимым мотивам в ответственных соревнованиях. Каждый гимнаст может иметь несколько мотивов своего участия в соревнованиях, которые являются общими и личными. Все это отражается в определенной мере на психике спортсмена [34].

Работая с баскетболистами А.В. Родионов [37] указывает на то, что прежде чем говорить о содержании психологической подготовки к конкретному турниру или конкретной игре необходимо рассмотреть основные методические вопросы, связанные с ее планированием. Одним из планируемых разделов психологической подготовки баскетболистов является формирование и поддержание у спортсменов мотивации достижений.

А.Ф. Караваев и др. [41] считают, что у детей, занимающихся в секциях по художественной гимнастике, не сформированы специальные мотивы занятий.

Авторами выявлено, что мотивы, которые привели детей в спортивную школу, различные. Это стремление быть сильной, стройной, красивой. Часто дети занимаются художественной гимнастикой потому, что этого хотят родители или бабушки, посоветовал учитель или пригласила подруга и др. Практика показала, что этого явно недостаточно для того, чтобы юные гимнастки целенаправленно, самостоятельно и сознательно работали над освоением сложной техники гимнастических упражнений, а также преодолевали имеющиеся субъективные и объективные трудности. По мнению авторов для эффективного учебно-тренировочного процесса юных гимнасток и достижения ими высоких результатов необходима специально сформированная мотивация, которая позволит повысить интерес занимающихся и уменьшить их отсев.

Работа тренеров должна предусматривать не только методически правильный процесс обучения плаванию, но и проведение целой системы мероприятий воспитательного характера, нацеленных на укрепление мотивов и предупреждение ослабления мотивационных основ как при начальном обучении плаванию, так и особенно при тренировочных занятиях спортивным плаванием. Тренировочные занятия требуют наличия у юных пловцов прочных и осознанных мотивов, больших спортивных целей, что позволяет им преодолевать определенные трудности, поддерживать твердый режим, дисциплину [49].

Б.В. Кимейша исследуя мотивы занятий спортом у тяжелоатлетов, показал, что мотивы занятий тяжелой атлетикой оказывают влияние на эффективность спортивной деятельности с первых дней занятий и взаимосвязаны со многими социально-психологическими, психологическими и педагогическими характеристиками. По мере роста спортивного мастерства происходит усиление спортивной мотивации. Автор указывает на необходимость формирования спортивной мотивации на первых этапах занятий спортом.

В психологической подготовке лыжников-гонщиков И.Г. Огольцов, Р.З. Шайхтдинов [49] отмечают, что потенциальные механизмы волевых проявлений спортсмена заложены в мотивационной волевой установке. Волевая

направленность является основой волевой сферы личности. Она формируется на основании актуализации мотивации достижения и волевых установок.

Б.А. Варакин [10] к факторам, детерминирующим предсоревновательное и соревновательное состояние регбистов, относит мотивы, побуждающие спортсмена к занятиям регби и к достижению победы в соревновании.

И.М. Шилова [42] при работе с фехтовальщицами высокой квалификации отмечает, что важность изучения мотивационной сферы личности спортсмена определяется тем, что доминирующий мотив определяет «личностный смысл» деятельности для спортсмена. Готовность к соревновательной деятельности успешно формируется тогда, когда спорт как общественно значимая деятельность является для спортсмена личностно-значимым.

При изучении преимущественной манеры ведения боя с противником у боксеров и фехтовальщиков в зависимости от типа мотивации выявлено, что спортсмены с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль (количество атакующих действий у них значительно выше). Напротив, спортсмены с преобладанием потребности в избегании неуспеха чаще защищаются и действуют на контратаках [38].

В боксе В.В. Медведев, В.Г. Черный указывают на то, что в психологической подготовке на предсоревновательном этапе тренировки весьма важным является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления.

Формирование устойчивой мотивации к занятиям боксом, по мнению Е.Г. Бабушкина [6], сводится к развитию у юных боксеров положительного-активно-действенного отношения к занятиям боксом с первых лет занятий. В исследовании автором были выявлены существенные различия в мотивации спортивной деятельности у боксеров различной квалификации и возраста. На формирование мотивации спортивной деятельности существенное влияние оказывают свойства нервных процессов – сила и уравновешенность.

Работа Р.А. Пилюяна [33] посвящена исследованию мотивации в спортивной борьбе. Автор показывает возрастные изменения в структуре мотивации

борцов. Анализируя зависимость спортивного результата от направленности и выраженности спортивной мотивации борцов, Р.А. Пилюян [33] приходит к следующему заключению. Результат выступления на крупнейших соревнованиях во многом определяется силой принципиальной и материальной ориентации борцов. Выраженность побудительных оснований мотивации спортсменов дает возможность предполагать тренеру, какого результата добьется спортсмен. Изучение спортивной мотивации у своих воспитанников позволяет тренеру выявить объективные критерии мотивации по отдельным, отражающим ее, коэффициентам.

В последствии А.Д. Суханов [40] используя модифицированный вариант методики выделения значимых факторов спортивной деятельности, изучил групповые особенности борцов-вольников, и показал возрастную динамику мотивации борцов вольного стиля. Автор считает что, прежде всего, обращают на себя внимание показатели и их изменения в связи с возрастом, свидетельствующие о валидности подхода. К ним относятся цели занятий спортом, стаж тренировок и квалификация борцов. Все эти показатели в связи с логикой развития вида спорта либо увеличиваются, либо уменьшаются, тем самым, показывая, что в сферу анализа включены существенные переменные.

При формировании мотивации результативности соревновательной деятельности у юных дзюдоистов А.П. Шумилин [51] отмечает, что чем выше уровень сформированности спортивной мотивации дзюдоиста, тем выше результативность его соревновательной деятельности. В спортивной мотивации юных дзюдоистов и дзюдоистов высокой квалификации выявлены существенные различия, заключающиеся в повышении ее сформированности по мере роста спортивного мастерства. Ослабление соревновательной мотивации дзюдоистов обуславливается низкой результативностью спортсмена.

2 Организация и методика исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе регбийного клуба «Красный Яр» г. Красноярск, в мужской регбийной команде клуба «Красный Яр» и на базе регби-клуба «Енисей-СТМ». Исследование проводилось с марта 2019 по май 2020 года.

За экспериментальную группу был взят основной состав мужского регбийного клуба «Красный Яр» - 10 человек в возрасте от 18 до 20 лет, и основной состав мужской регбийной команды «Енисей-СТМ».

Итоговый опрос проводился непосредственно перед контрольными соревнованиями. Методика рассчитана на 3 месяца, занятия проводились во время, до, или после тренировок, все зависело от плана тренировочной деятельности по 15 минут.

Исследование включало следующие этапы:

Первый этап – анализ научно-теоретической и методической литературы по теме исследования (март-ноябрь 2019 г.); На основе анализа научно-методической литературы и опроса нами была составлена экспериментальная методика мотивации к соревновательной деятельности у юношей - регбистов.

Второй этап – на втором этапе исследования, (январь-март 2020) мы начали применять разработанную методику на практике.

Третий этап – проводился сравнительный анализ между показателями результатов опроса до начала эксперимента и результатами опроса после применения методики (апрель 2020).

Четвертый этап – обобщающий, включает в себя обработку и обсуждение полученных данных, завершение написания дипломной работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались научные методы исследования:

1) Анализ научно-методической литературы

Данный метод использовался на протяжении всей работы. Изучение литературы необходимо для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы.

2) Опрос

Опрос применялся с целью получения психологической информации от испытуемой группы. Нами использовались методики, позволяющие определить:

- 1). Спортивную мотивацию
- 2). Соревновательную мотивацию
- 3). Изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких результатов.

3) Педагогический эксперимент- это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Целью нашего эксперимента является повышение мотивации к соревновательной деятельности у юношей-регбистов. Мы предполагаем, что результативность соревновательной деятельности находится в определенной взаимосвязи со спортивной мотивацией регбистов.

4) Методы математической статистики.

W критерий Уилкоксона - это непараметрический аналог парного критерия Стьюдента (t-критерий для зависимых выборок) для сравнения испытуемых до и после эксперимента. Этот непараметрический критерий основан на рангах.

Принцип критерия следующий. Для каждого больного вычисляется величина изменения признака. Все изменения упорядочивают по абсолютной вели-

чине (без учета знака). Затем рангам приписывают знак изменения и суммируют эти "знаковые ранги" - в результате получается значение критерия Уилкоксона W .

Ранжирование. Парные разности величин признака для каждого испытуемого ранжируются следующим образом. Положительные и отрицательные значения ставят (кроме нулевых) в один ряд так, чтобы наименьшая абсолютная величина (без учета знака) получила первый ранг, одинаковым величинам присваивают один ранг.

Отдельно вычисляют сумму рангов положительных и отрицательных разностей, меньшую из двух сумм без учета знака считают тестовой статистикой данного критерия. Нулевую гипотезу принимают при данном уровне значимости, если вычисленное значение превзойдет критическое значение.

1. Определить нулевую и альтернативную гипотезы.

H_0 : медиана разницы в популяции равна нулю.

H_1 : медиана разницы в популяции не равна нулю.

2. Отобрать необходимые данные из двух взаимосвязанных выборок.
3. Вычислить величину статистики критерия, отвечающую H_0 .

Вычислите разность для каждой пары результатов. Проранжируйте все n' ненулевые разности, присваивая ранг 1 наименьшей разности и ранг n' — наибольшей. Сложите ранги положительных (T_+) и отрицательных (T_-) разностей.

○ Если $n' \leq 25$, статистика критерия t принимает значение T_+ или T_- в зависимости от того, какая из них меньше.

4. Сравнить величину статистики критерия с величинами известного распределения вероятности.

5. Интерпретировать значение достигнутого уровня значимости p и результаты.

2.3 Характеристика экспериментальной методики

Целью нашего эксперимента является повышение мотивации к соревновательной деятельности у юношей-регбистов. Мы предполагаем, что результативность соревновательной деятельности находится в определенной взаимосвязи со спортивной мотивацией регбистов. Мотивация определяет результативность деятельности, в свою очередь результативность соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию [21]. Для подтверждения этого предположения нами была изучена спортивная мотивация у регбистов.

В качестве показателей, регистрирующих спортивную мотивацию и результативность соревновательной деятельности спортсменов, служили следующие опросники:

1) направленность спортивной мотивации на тренировочную и соревновательную деятельность по методике Е.Г. Бабушкина [6];

2) направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи по методике Г.Д. Бабушкина [5];

3) изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких результатов по методике Г.Д. Бабушкина, Ю.Ф. Назаренко [5].

На первом этапе исследования был проведен опрос у испытуемых групп. Затем, по результатам опроса была сформирована предполагаемая методика повышения мотивации к достижению высоких спортивных результатов. После применения методики на практике, был контрольный опрос, непосредственно перед соревнованиями, которые условно мы приняли в работе за контрольные. И в заключении исследования были подведены итоги и сформулированы выводы.

Описание методики для экспериментальной группы

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки регбистов является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от

умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

Для формирования мотивации к высоким спортивным результатам нами были применены следующие методы:

1.Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в коллективе.

Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной команде осуществлялось посредством проведения следующих мероприятий:

- Совместные коллективные походы в воскресные дни и в каникулы;
- Проведение бесед, дискуссий;
- Формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру .
- Экскурсии по приезду в другие города, встречи с выдающимися спортсменами.
- Поддержание традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива.

2.Обеспечение положительного эмоционального фона.

Необходимость решения этой задачи обуславливается тем, что между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи, как на тренировочных занятиях, так и на соревнованиях создавался положительный эмоциональный фон.Это достигалось путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования игрового и соревновательного методов на тренировках.

3.Совершенствование и сохранение навыков психическойсаморегуляции

При недостаточной сформированности навыков психорегуляции у спортсменов с каждым индивидуально проводятся сеансы психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки. Сеансы проводились в сво-

бодной от тренировок время. Велико значение произвольной саморегуляции при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. **Саморегуляция** – это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применялись следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;

переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на снижение уровня возбуждения:

задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;

регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применялись следующие методы:

1. Словесные воздействия:

концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;

настройка на использование своих технических и физических возможностей;

создание представлений о преимуществах над соперниками;
мысли о высокой ответственности за результат выступления;
самоприказы: «Отдай все и выиграй», «Мобилизуйся», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

использование «тонизирующих» движений;
регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
использование элементов разминки;
возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

Самым действенным и надежным способом регуляции психоэмоционального состояния спортсмена во время ответственных состязаний является сосредоточение (концентрация) внимания на технике выполнения тех или иных упражнений, положений.

Использовались различные варианты саморегуляции:

Мобилизующий вариант — основная установка на максимальную мобилизацию. Рекомендуется для спортсменов атакующего амплуа, не умеющих мобилизовать себя на проявление максимального физического и волевого усилия; не способных мобилизоваться и проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности.

Успокаивающий вариант - установка на спокойное состояние перед стартом, во время деятельности, после соревнования. Данный вариант рекомендуется спортсменам, характеризующимся высоким уровнем тревожности, неуравновешенностью нервных процессов, нестабильностью психических реакций, высокой возбудимостью.

Технический вариант - установка на техническую сторону выполняемых действий. Основное средство для работы с такими спортсменами - идеомоторная тренировка. Этот вариант рекомендован спортсменам с нестабильной техникой и ее нарушениями во время соревновательной борьбы. Нестабильная

техника проявляется, как правило, у спортсменов, характеризующихся неуверенностью, тревожностью, возбудимостью и т. п.

Сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность и собранность спортсмена. Основное внимание уделяется развитию и совершенствованию свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость). Рекомендуется спортсменам с неустойчивым вниманием, легко отвлекающимся.

Антиагрессивный вариант с установкой на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения по отношению к противнику. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся неуравновешенностью нервных процессов с преобладанием возбуждения, завышенной самооценкой, склонностью к проявлению агрессивного поведения во время борьбы.

Реалистический вариант с установкой на адекватную оценку своих способностей и постановку реально достижимых целей в данном соревновании. Данный вариант рекомендован спортсменам, которые характеризуются завышенной самооценкой, преобладанием потребностей в самоутверждении.

При совершенствовании умений психорегуляции важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности и реализации на этой основе индивидуального подхода к обучающимся спортсменам, осуществляемого в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;
- индивидуальные беседы и занятия;
- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

4. Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха.

Мы полагаем, что формирование мотивации достижения у юношей-регбистов будет осуществляться при соблюдении следующих условий:

- 1) формирование синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;
- 2) самоанализ результатов своей деятельности.
- 3) выработка оптимальной тактики целеобразования в занятиях регби;
- 4) межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

3 Результаты исследования

3.1 Результаты исследования и их обсуждение

В начале и в конце исследования у экспериментальной и контрольной групп были проведены контрольные опросы. Результаты до и после эксперимента представлены в таблицах.

Таблица 1-Предварительные результаты контрольных опросов

Опросник	Группа	Σ рангов	W табл.	$P=0,05$	W расч.
1.Опросник спортивной мотивации					
-на соревнование	ЭГ	95,5			
	КГ	114,5	78	<	95,5
-на тренировку	ЭГ	79			
	КГ	131	78	<	79
2.Опросник соревновательной мотивации					
-на достижение успеха	ЭГ	79			
	КГ	131	78	<	79
-на избегание неудачи	ЭГ	95,5	78	<	95,5
	КГ	114,5			
3.Уровень стремления к достижению наивысших результатов.	КГ	89	78	<	89
	ЭГ	121			

Из исходных данных видно что W – расчетное больше чем W – табличное, следовательно статистическая недостоверность различия представленных выборок указывает на то, что занимающиеся обеих групп имеют некоторые различия по показателям в мотивации на тренировку и мотивации на достижение успеха, а так же в уровне стремления к достижению наивысших результатов.

Таблица 2 - Итоговые результаты контрольных опросов

Опросник	Группа	Σ рангов	W табл.	$P=0,05$	$W_{расч.}$
1.Опросник спортивной мотивации					
-на соревнование	ЭГ	134,5			
	КГ	75,5	78	>	75,5
-на тренировку	ЭГ	157,5			
	КГ	52,5	78	>	52,5
2.Опросник соревновательной мотивации					
-на достижение успеха	ЭГ	157,5			
	КГ	52,5	78	>	52,5
-на избегание неудачи	ЭГ	134,5	78	>	75,5
	КГ	75,5			
3.Уровень стремления к достижению наивысших результатов.	КГ	155	78	>	55
	ЭГ	55			

Из данных полученных в конце эксперимента видно, что по всем трем видам опросников у экспериментальной группы значение W – расчетного к концу эксперимента меньше значения табличного. Это свидетельствует о том, что различия достоверны и наша гипотеза подтвердилась. У экспериментальной группы после примененной методики показатели оказались выше, чем в контрольной группе. Следовательно, разработанная нами методика мотивирования юношей-регбистов на достижение высоких спортивных результатов оказалась эффективной.

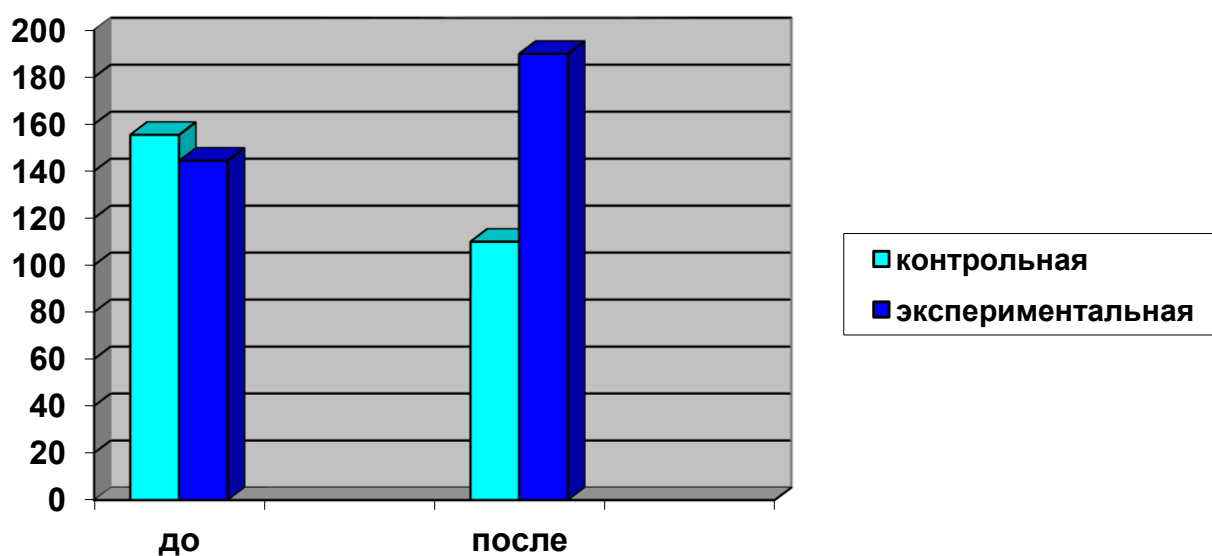


Рисунок 1 - Сравнение показателей анкеты «Опросник соревновательной мотивации», направленный на достижение успеха, в контрольной и экспериментальных группах.

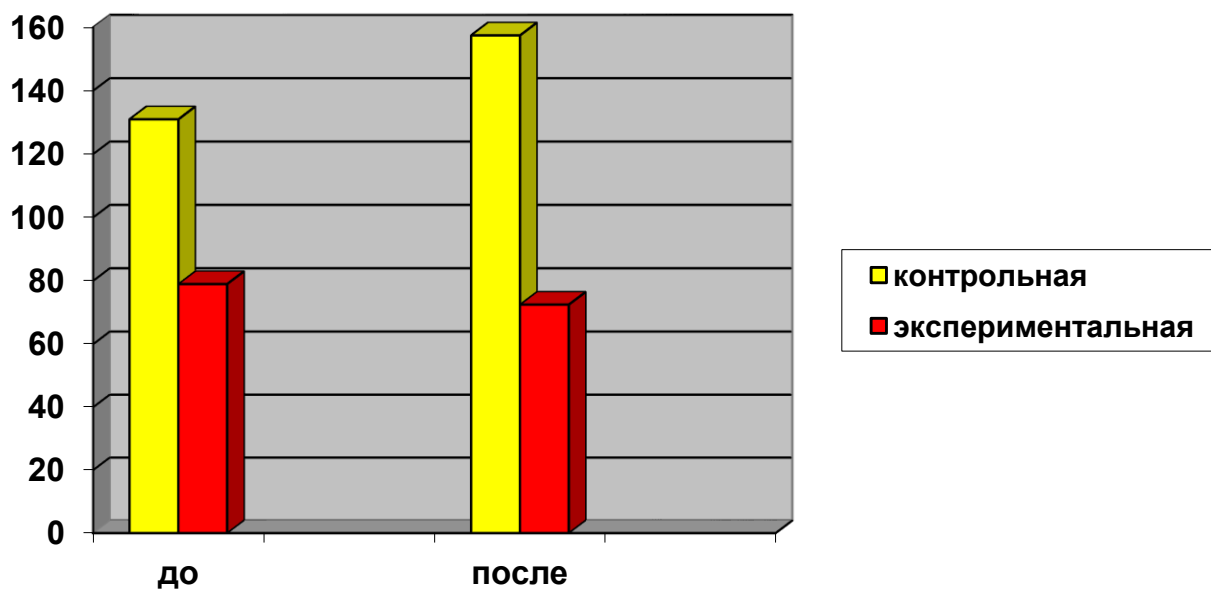


Рисунок 2 - Сравнение показателей анкеты «Опросник спортивной мотивации», направленной на тренировочную деятельность, в контрольной и экспериментальной группах.

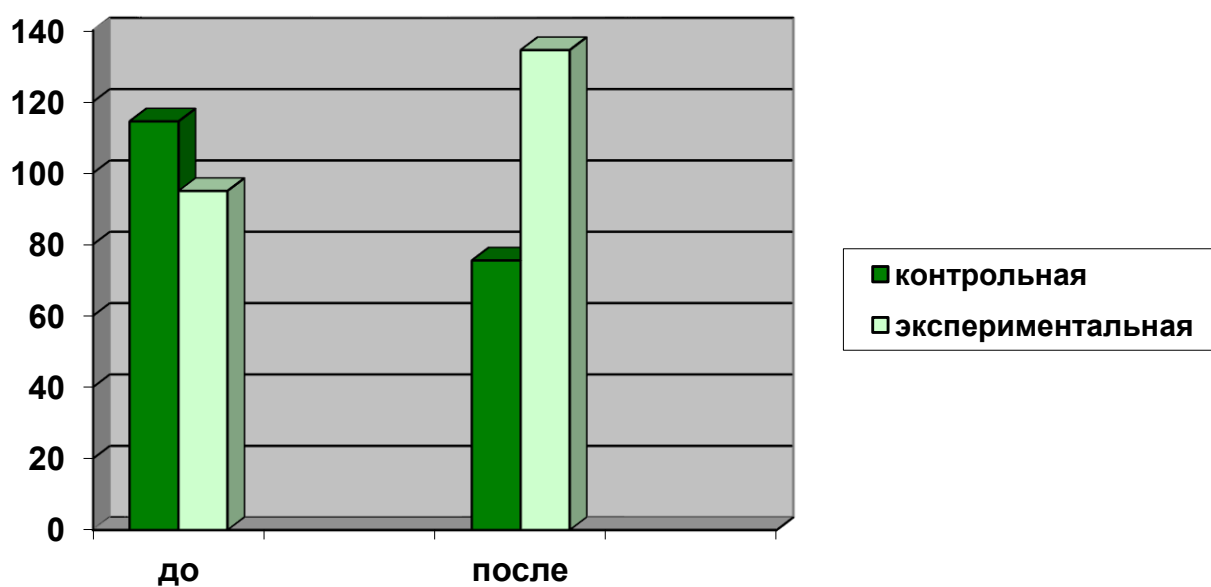


Рисунок 3 - Сравнение показателей анкеты «Опросник спортивной мотивации», направленной на соревнование, в контрольной и экспериментальной группах.

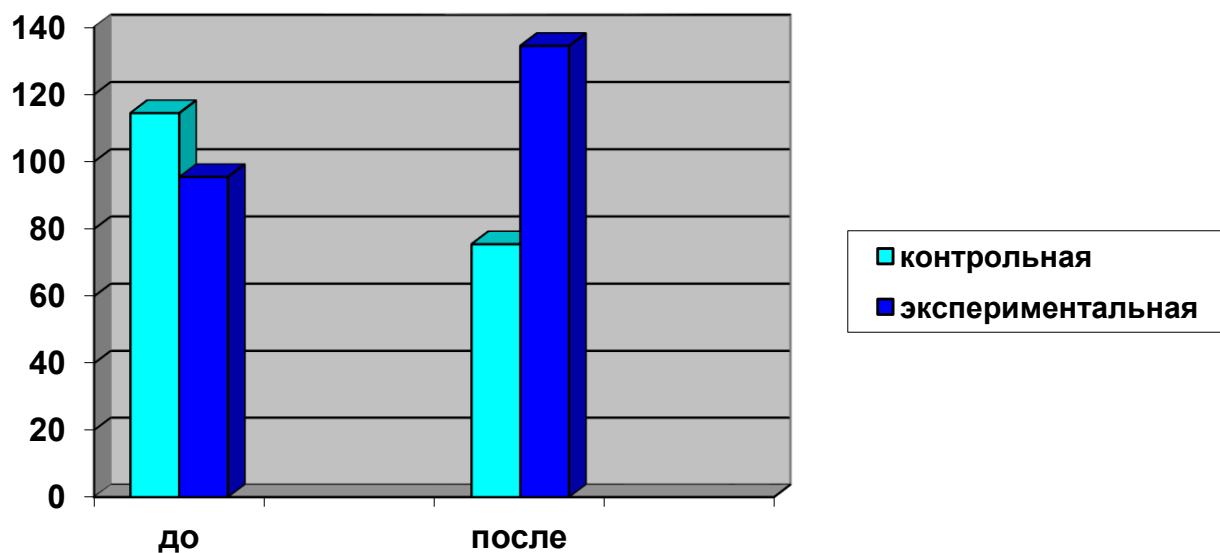


Рисунок 4 - Сравнение показателей анкеты «Опросник соревновательной мотивации», направленный на избегание неудачи, в контрольной и экспериментальных группах.

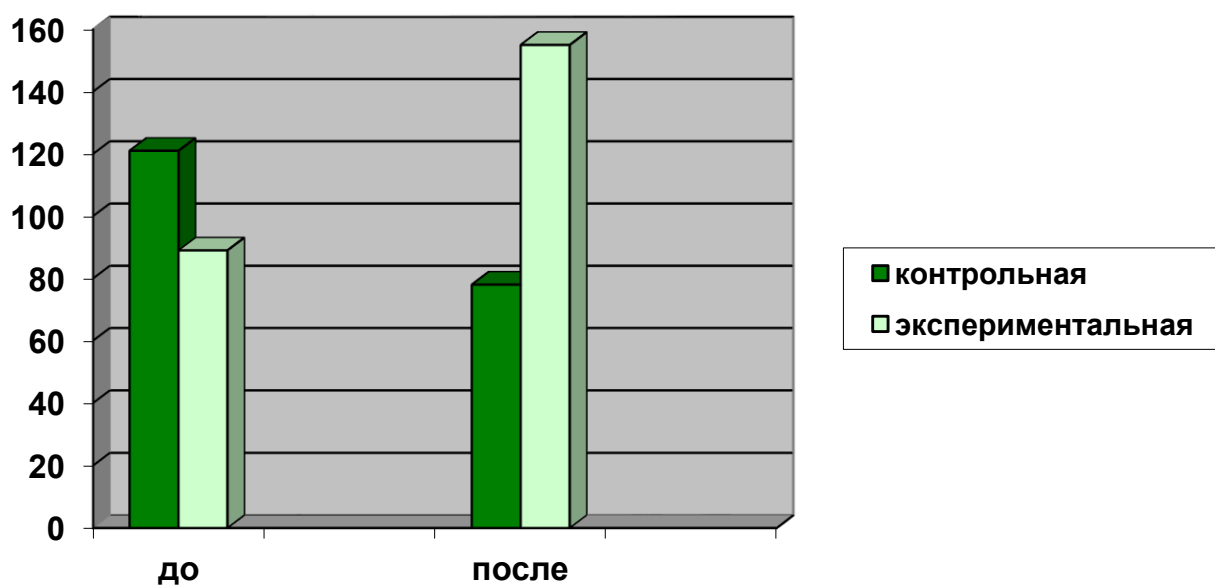


Рисунок 5 - Сравнение показателей анкеты «Изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, в контрольной и экспериментальной группах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности регбистов позволяет заключить следующее:

1. Проведя анализ научно-методической литературы, мы выяснили, что в период ответственных соревнований прослеживается зависимость между результативностью и уровнем спортивной мотивации, чем выше уровень спортивной мотивации, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на соревнованиях. Однако факторов, влияющих на спортивную мотивацию в период этапа непосредственной подготовки к соревнованию и методики по управлению спортивной мотивацией, в научно-методической литературе не обнаруживается.

2. Проведя предварительное анкетирование, мы выяснили, что занимающиеся обеих групп имеют некоторые различия по показателям в мотивации на тренировку и мотивации на достижение успеха, а так же в уровне стремления к достижению наивысших результата.

3. Исходя из этого, нами была разработана и применена на практике методика повышения мотивации к соревновательной деятельности у юношей-регбистов.

3. Из данных полученных в конце эксперимента видно, что по всем трем видам анкет у экспериментальной группы значение W – расчетного к концу эксперимента меньше значения табличного. Это свидетельствует о том, что различия достоверны и наша гипотеза подтвердилась. У экспериментальной группы после примененной методики показатели оказались выше, чем в контрольной группе, где методика не применялась. Следовательно, разработанная нами методика мотивирования юношей-регбистов на достижение высоких спортивных результатов оказалась эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алахвердиев А.Ш. Особенности поэтапного формирования спортивной мотивации борцов // Спортивная борьба. – М., 2005. – С. 36-37.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие/ Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. – 92 с.
4. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 28-29.
5. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. СибГАФК. – Омск, 2000. – 179 с.
6. Бабушкин Е.Г. Диагностика спортивной мотивации // Психология и педагогика в Сибири. – 2000. – № 1. – С. 38-39.
7. Батурич Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: Учеб.пособие / ЧГИФК. – Челябинск, 2008. – 86 с.
8. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 228 с.
9. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблема мотивации //А.Н. Леонтьев и современная психология. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 2003. – С. 191-200.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 278 с.
12. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н.Гогонов. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
13. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов //Учеб.пособие / КГИФК. – Краснодар, 2005. – 178 с.

14. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, С. Свобода // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 100-121.
15. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В.Гошек, Е.А.Калинин// Вопросы спортивной психогигиены/ ВНИИФК. – М., 1977. – С. 25-28.
16. Давлеткалиев, Д. К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта : монография / Д. К. Давлеткалиев. -М. : Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. - 100 с.
17. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 615 с.
18. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Санкт- Петербург: Питер, 2010. - 352 с.
19. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук . – СПб., 1998. – 21 с.
20. Калинин Е.А. Экспериментально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов //Вопросы спортивной психогигиены. - М.: ВНИИФК, 1973. – Вып. 2 – С. 15-20.
21. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.–метод, пособие/ Ю. А. Коломейцев– Мн.:БГПУ,2004.–292с.
22. Королева Т.П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена //Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8.– С. 40-42.
23. Коровкин А.Н. Мотив достижения: к вопросу об определении понятия и роли в регуляции деятельности //Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности/ ОГИФК. – Омск, 1990. – С. 81-87.
24. Красников А.А. Особенности соревновательной деятельности спортсмена: требования состязаний к физическим и психическим возможностям спортсмена: Метод.разраб. для слушат. Высш. шк. тренеров/ ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 42 с.

25. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации //Психологическая наука и практика: Тез. докл. науч.-практ. конф/ НГПИ. – Новосибирск, 1987. – С. 43-44.
26. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 18.
27. Максимова, Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс] / Е.С. Максимова. - 2010. - Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
28. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. –190 с.
29. Марищук В.Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса //Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 72-87.
30. Маслов С.А. Методика диагностики соревновательной мотивации спортсмена/ С.А. Маслов, Е.П. Скворчук, Ю.Е. Чупина //Спортсмен как субъект деятельности /ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 8-10.
31. НайдифферР.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979 . – 224 с.
32. ПилюянР.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
33. Пилюян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности/ ГЦОЛИФК. – М.: 1988. – 27 с.
34. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ.ред. Г.Д.Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
35. Психология личности и спортивной карьеры: тексты лекций по дисциплине специализации для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология» /Е. А. Лупекина, О. Н. Мельникова. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. С. 62.
36. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 69 с.

37. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М., 2010.- 256 С.
38. Сенатрова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру :автореф. ... дис. канд. пед. наук / Сенаторова О. Ю. - М., 2006. - 23 с.
39. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ.ред. Г. Д. Ахметовой. - СПб.: Реноме, 2011. - С. 89-93.
40. Станбулова, Н. В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н. В. Станбулова–М.: 2005 – 63с.
41. Тилиндене И. Особенности педагогического управления мотивацией достижений подростков, занимающихся спортом //Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы 4-й междунар. науч.– практ. конф / ТГПУ.– Томск, 2001. – С. 213-215.
42. Травина А.П. Игровое взаимодействие в спортивных командах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 24 с.
43. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.
44. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208с.
45. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. СПб.: Речь,2001.–99 с.
- 46.Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1997. – 121 с.
47. Шайхтдинов Р.З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодоления трудностей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.– Тбилиси, 1979. – 18 с.

48. Шихвердиев, С. Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации, завершающих спортивную карьеру / С. Н. Шихвердиев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 32-й научной конференции кафедры психологии СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2005. - С. 47-57.

49. Шихвердиев, С. Н. Профессиональное самоопределение спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета Лесгафта. - 2010. - № 5 (63) - С. 129-133.

50. Шихвердиев, С. Н. Факторы спортивной адаптированности спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры в спорте // Ученые записки университета Лесгафта. - 2010. - № 1 (59). - С. 120-124.

51. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям: учеб.-метод. пособие / А.П Шумилин. - Красноярск : ИПК СФУ, 2010. – 120 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник соревновательной мотивации

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагается опросник, отражающий содержание мотивации соревновательной деятельности. Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степени соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.

2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».

3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.

4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т.п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.

5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.

6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.

7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.

8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.

9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т.п.

10. Неудачное начало на соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.

11. Выполняя действие (например, подачу в волейболе), я почти всегда уверен в точности его выполнения.

12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.

13. Спорт, он тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти.

15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и бывает из-за этого часто спотыкаюсь.

16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.

17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.

18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.

19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

20. В случаях неудачного выступления на соревнованиях я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои выступления.

Ключ к опроснику: ответы “да” на чётные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования и оцениваются в 1 балл; нечётные – на тренировочные, оцениваются в 1 балл. Подсчитывается количество баллов по каждой позиции.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник спортивной мотивации

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно прочитайте каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

1. Мне нравится выступать на соревнованиях.
2. В основном я тренируюсь ради личного здоровья, а не для участия в соревнованиях.
3. Я планирую выступать на соревнованиях и занять призовое место.
4. После тренировок у меня появляется чувство удовлетворения, которого нет после соревнований.
5. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.
6. При занятиях спортом выступления на соревнованиях для меня не самое главное.
7. У меня есть стремление улучшить свои результаты на соревнованиях.
8. Я легко справляюсь с большим объемом работы на тренировках.
9. Я нередко выступаю на соревнованиях, имея недостаточную подготовленность.
10. Мне доставляет удовольствие общение с ребятами по команде на тренировках и после них.
11. Обычно на соревнованиях я настойчиво стремлюсь добиться поставленной цели.
12. Чаще всего я участвую в соревнованиях по настоянию тренера, а не по собственной инициативе.
13. У меня есть свои кумиры в спорте, и я хочу стать таким же.
14. На тренировках мои результаты обычно выше, чем на соревнованиях.
15. Выступление сильных соперников на соревнованиях вызывает у меня

желание соревноваться с ними и выиграть у них.

16. Неудачные выступления на соревнованиях вызывают у меня негативное отношение к ним.

17. На тренировках я занимаюсь без особого энтузиазма, а к соревнованиям могу собраться и хорошо выступить.

18. Я всегда выполняю тренировочные задания тренера.

19. Я не люблю проигрывать на соревнованиях и, как правило, достигаю поставленных целей.

20. Мне больше нравятся тренировочные занятия, чем выступления на соревнованиях.

Ключ к опроснику:

Ответы «да» на четные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования и оцениваются в 1 балл; нечетные – на тренировочные занятия, оцениваются в 1 балл. Подсчитывается количество баллов по каждой позиции.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Выявление уровня выраженности стремления к достижению высоких результатов (г. Д. Бабушкин, ю. Ф. Назаренко).

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 в первых поединках меня только раззадоривает, и я стремлюсь показать максимальный результат в последующем.

6. На тренировочных занятиях перед соревнованиями я люблю максимально выкладываться.

7. На соревнованиях я стремлюсь выиграть, во что бы то ни стало.

8. На соревнованиях, подходя к противнику, имею одну установку - победить любой ценой.

9. Ради победы я могу рискнуть.

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.Во встречах, результат которых не имеет принципиального значения, 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:

Высокий - 56-75 баллов;

Средний - 35-55 баллов;

Низкий - 15-34 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Результаты опроса до и после применения методики

Опросник спортивной мотивации

На тренировку										
До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яр	6	5	7	5	6	5	5	5	6	5
Енисей	6	4	7	7	6	7	7	7	6	7
После										
Яр	7	7	8	7	7	8	8	9	9	9
Енисей	6	4	6	7	6	7	7	7	6	7
На соревнования										
До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яр	5	5	3	3	4	2	3	3	4	4
Енисей	6	5	4	4	3	3	4	3	4	3
После										
Яр	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6
Енисей	6	5	4	4	3	4	4	3	4	3

Опросник соревновательной мотивации

На достижение успеха										
До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яр	6	5	7	5	6	5	5	5	6	5
Енисей	6	4	7	7	6	7	7	7	6	7
После										
Яр	7	7	8	7	7	8	8	9	9	9

Енисей	6	4	6	7	6	7	7	7	6	7
На избегание неудачи										
До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яр	5	5	3	3	4	2	3	3	4	4
Енисей	6	5	4	4	3	3	4	3	4	3
После										
Яр	6	6	5	5	5	4	4	4	6	6
Енисей	6	5	4	4	3	4	4	3	4	3

Уровень стремления к достижению наивысших результатов.

До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яр	52	50	51	49	46	44	45	46	47	43
Енисей	51	49	52	47	48	50	45	44	53	50
После										
Яр	56	59	60	62	63	67	69	66	68	67
Енисей	51	49	53	46	55	50	48	54	47	52

Федеральное государственное образовательное автономное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

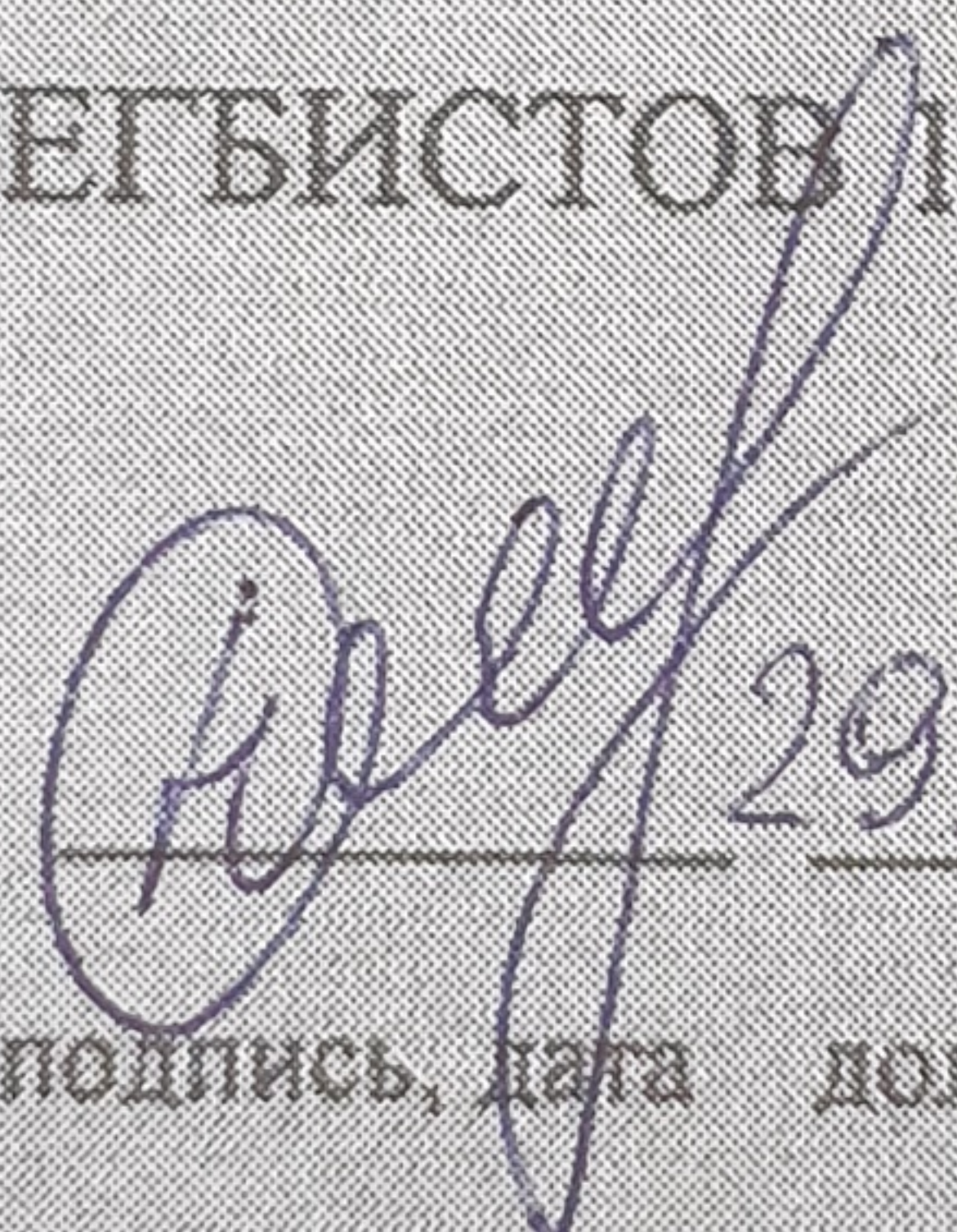
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Близневский А.Ю.
« 7 » _____ 2020г.

Бакалаврская работа


49.03.01 Физическая культура

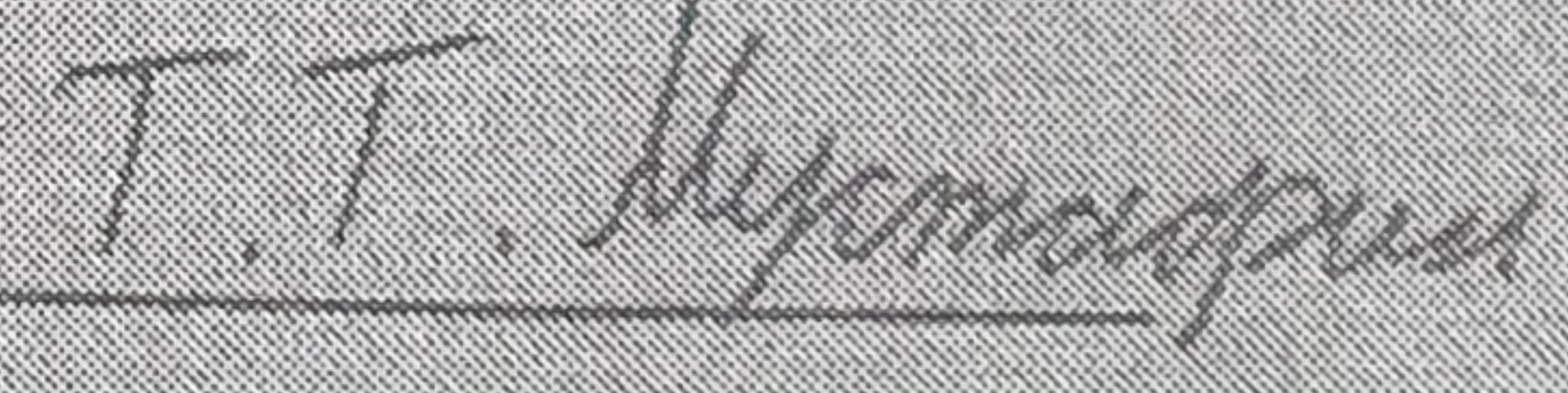
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ У ЮНОШЕЙ- РЕГБИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Научный руководитель

 29.06.2020 к.п.и.д.уч. Н.В. Седолева
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник

 24.06.2020
подпись, дата

 Т.Т. Муртагалин
инициалы, фамилия

Нормоконтролер

подпись, дата

инициалы, фамилия

Красноярск 2020