

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра педагогики

Зангиров Дмитрий Дмитриевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Развитие спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая  
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Кандидат педагогических наук

Ильин А.С. \_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты

\_\_\_\_\_  
Обучающийся Зангиров Д.Д.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск

2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ .....	6
1.1. Понятие спортивной мотивации в литературных источниках.....	6
1.2. Особенности спортивной мотивации борцов в дзюдо .....	13
1.3. Направления формирования спортивной мотивации дзюдоистов	20
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Организация исследования .....	29
2.2. Методы исследования.....	31
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ .....	34
3.1. Методика развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет .....	34
3.2. Проверка результативности педагогического эксперимента по развитию спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

Успешность овладения избранным видом спорта и достижение высоких результатов во многом зависит от развития спортивной мотивации. Исследования спортивных единоборств, проведенные в работах В.Б. Антипина, А.П. Шумилина, свидетельствуют о том, что на первом и втором годах обучения в ДЮСШ 60–80% занимающихся прекращают заниматься спортом. В последующие годы происходит дальнейший отток детей из учебно-тренировочных групп.

Поэтому актуальность исследования обуславливается высокой значимостью сохранения интереса к спорту и психологического фактора в соревновательной деятельности - спортивной мотивации. Сильнейшим в спортивном поединке оказывается спортсмен с устойчивой спортивной мотивацией, направленной на достижение успеха.

Одной из главных особенностей успешной реализации спортивного совершенствования и достижения на этой основе высоких спортивных результатов является целенаправленное управление мотивацией спортивной деятельности и развитие мотивационных установок спортсмена (В.Р. Малкин, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, Г.П. Фураев). Результативность соревновательной деятельности определяется психической надежностью спортсмена, одной из составляющих которой является мотивационный компонент.

Некоторые специалисты, такие как Р.А. Пилоян, А.П.Шумилин и др., высказывают мнение о том, что в период ответственных соревнований прослеживается зависимость между результативностью и уровнем спортивной мотивации, чем выше уровень мотивации достижения, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на соревнованиях.

Вопросы подготовки дзюдоистов нашли свое отражение в ряде работ: А.В. Литманович, В.И. Пугачев, С.А. Кабанов, А.В. Еганов, Я.К. Коблев и др.

При этом, аспекту развития спортивной мотивации при подготовке борцов-дзюдоистов не уделяется должного внимания в силу недостаточной разработанности проблемы спортивной мотивации, исследование тренировочной и соревновательной мотивации дзюдоистов представлено в некоторых работах А.П. Шумилина, Р.А. Пилюян, в некоторой степени затрагивают мотивационный аспект в подготовке дзюдоистов А.В. Еганов, Н.К. Волков, В.И. Пугачев.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.

Объект исследования: спортивная мотивация.

Предмет исследования: методика развития спортивной мотивации обучающихся дзюдоистов 14-15 лет.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что развитие спортивной мотивации обучающихся дзюдо будет результативным за счет:

- овладения обучающимися дзюдоистами навыками саморегуляции;
- акцентирования внимания обучающихся дзюдоистов на соответствии возможностей и спортивных результатов;
- проведения мотивационных тренингов в учебно-тренировочном процессе.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы исследования были намечены следующие задачи.

- 1) Уточнить понятие «спортивная мотивация» и выявить особенности спортивной мотивации дзюдоистов.
- 2) Разработать методику развития спортивной мотивации обучающихся дзюдоистов, включающую освоение навыков саморегуляции, мотивационные тренинги и учитывающей соответствие возможностей и спортивных результатов.
- 3) Проверить результативность разработанной методики развития спортивной мотивации обучающихся дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента.

Методы исследования.

- Теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме.

- Эмпирические: анкетирование, метод опроса, тестирование, педагогический эксперимент.

- Методы математической статистики –t-критерий Стьюдента.

База исследования: Исследование проводилось на базе КГБУДО "СДЮСШОР имени Б.Х. Сайтиева".

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, содержит таблицы и гистограммы.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ**

## **1.1. Понятие спортивной мотивации в литературных источниках**

Мотивация - «базовый объяснительный конструкт психологии личности, который позволяет выявить и описать те аспекты человеческой психики, которые связаны с побуждением субъекта к определенным формам активности». Это «динамический процесс физиологического и психологического управления поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность, устойчивость» [1].

Понятие «мотивация» рассматривается в двояком смысле: с одной стороны, мотивация представляется как система факторов, детерминирующих поведение человека (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, ценности, намерения, стремления и т.д.), с другой - мотивация выступает в качестве характеристики процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность [13].

Поведение человека может быть детерминировано как внутренними, так и внешними причинами. Внутренними детерминантами поведения выступают психологические свойства субъекта поведения, такие как мотивы, потребности, цели, ценности, намерения, желания, интересы и пр., которые называются также личностными диспозициями, а внешними детерминантами являются стимулы, исходящие из сложившейся ситуации. Таким образом, аналогами внутренней и внешней детерминации поведения являются диспозиционная и ситуационная мотивация. Поведение человека следует рассматривать как результат непрерывного взаимного воздействия и преобразования субъекта действия и ситуации. В связи с этим практически любое действие человека следует как двоякодетерминированное: диспозиционно и ситуационно. Мотивацию можно представить как процесс

«непрерывного выбора и принятия решений на основе взвешивания поведенческих альтернатив» [1].

Мотив в отличие от мотивации - это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению активных действий. Мотив также можно представить как понятие, которое в обобщенном виде представляет собой множество диспозиций [13]. Из всех возможных диспозиций наиболее важными представляются потребности и цели.

Экспериментальное изучение потребностей и мотивов было начато в отечественной психологии А.Н. Леонтьевым и его учениками (Л.И. Божович, А.В. Запорожец и др.) В своей концепции А.Н. Леонтьев выделил в качестве единицы человеческого сознания «смысл», который он определяет как отражение в голове человека объективного отношения того, что побуждает его действовать, к тому, на что его действие направлено [16]. А.Н. Леонтьев и С.Л.Рубинштейн считают, что мотив – это то, что отражается в сознании человека, служит побуждением к деятельности и направляет ее на удовлетворение определенной потребности [16, 25].

Причем, в качестве мотива, по мнению А.Н. Леонтьева, выступает не сама потребность, а предмет потребности, т.е. под мотивом следует понимать именно определенную потребность. Л.С. Выготский считал, что проблема соотношения влечений и интересов является ключом к пониманию психического развития подростка, которое обусловлено, прежде всего, эволюцией интересов и поведения ребенка, изменением структуры направленности его поведения [22].

В 40-х годах мотивацию, с позиции «теории установки», рассматривал Д.Н. Узнадзе, говоривший, что источником активности является потребность, которую он понимал очень широко, а именно как то, что является нужным для организма, но чем он в данный момент не обладает [32].

В контексте нашего исследования нужно рассмотреть понятие спортивной мотивации.

В толковом словаре спортивных терминов слово мотивация характеризуется как «совокупность мотивов определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена», а мотив понимается как «осознаваемая, а иногда и не осознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнение тренировочной работы, участие в соревнованиях, поступков» [6].

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюян определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [22].

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности [1].

В первых исследованиях возникновения и развития интереса к спорту А.Ц. Пуни установил наличие и значение как непосредственных (удовлетворение от мышечной деятельности, эстетическое наслаждение, стремление к соревнованию), так и опосредованных (стремление стать сильным, здоровым, подготовка к труду, осознание важности спортивной деятельности) мотивов спортивной деятельности [23].

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В. Родионова, потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении



соперника, испытании собственных физических и психических возможностей [24].

На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств.

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К.Сафонов и Ю.И. Филимоненко выделяют два уровня спортивной мотивации [26]:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности [14]:

- 1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности;

- 2) эмоционально-волевых качеств - целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости;

- 3) чувства коллективизма и его проявлений.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на

соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

Е.Г. Бабушкин предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации [2].

Важнейшая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации.

Не вызывает сомнения, что на формирование соревновательной мотивации, ее силу и устойчивость влияют личностные особенности человека. Характерные особенности личности, такие как высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, общительность, самостоятельность и самоконтроль, определяют мотивацию достижения. И наоборот, высокий уровень тревожности, эмоциональной напряженности, неуверенности в своих действиях, предопределяют мотивационную направленность на избегание неудач. Основным компонентом в мотивации достижения является надежда на успешность реализации поставленных целей. Основным фактором мотивации избегания неудач является страх перед неудачей. Под влиянием личностных особенностей формируется устойчивый тип мотивации спортивной деятельности.

Решающее значение на силу и устойчивость мотивации оказывает успешность спортивной деятельности. Достигнутые результаты всегда приобретают положительную эмоциональную окраску, и побуждают к активному тренировочному процессу, а следовательно к дальнейшей результативности в спорте. Разочарования от неудач, и досадных поражений на соревнованиях, могут трансформировать активность спортсмена на суровый тренировочный процесс, для устранения чувства неудовлетворенности и реализации мотива самоутверждения. Данная гипотеза справедлива в тех случаях, когда спортсмен обладает сильным типом нервной системы и устойчивыми личностными характеристиками. В

противном случае, неудачи в соревновательной деятельности, могут усугубить неуверенность в себе, чувство неполноценности, и как следствие, снижение мотивации, как к соревновательной, так и к физкультурно-спортивной деятельности. Совершенно очевидно, что успешность в соревновательной деятельности зависит не только от квалификации спортсмена, но и от выраженности личностных качеств и мотивационных установок.

В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

В ряде работ рассматривалось соотношение мотивов и целей спортивной деятельности. Г.Д. Горбунов пишет, что процесс субъективного целеполагания и мотивационная сфера спортсмена тесно связаны между собой, и определяющая роль в этом отводится самоутверждению. Развитие такого мотива необходимо рассматривать в связи с образованием системы ценностей спортсмена, в основе которой должна быть критическая оценка личного поведения и достижений. Критическое отношение спортсмена к своему поведению невозможно без самооценки и идентификации с общепринятыми общественно-социальными нормами. Личностные ценности спортсмена определяют его уровень притязаний к себе и к своему достижению [6].

Важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побуждение к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены.

Обобщая результаты исследований отечественных и зарубежных исследователей, можно заключить, что они выделяют следующие мотивы, связанные с процессом спортивной деятельности: потребность в

двигательной активности; эстетическое наслаждение; стремление к соревнованию; активный отдых и развлечение; потребности в предельных физических усилиях; стремление к состоянию стресса и его преодолению.

Наряду с этим авторами выделяются мотивы, связанные с результатами спортивной деятельности: испытание собственных физических и психических возможностей; стремление стать здоровым, сильным, физически, добиться красивого телосложения, совершенствование физических способностей; формирование личности: стремление закалить волю, стать мужественным и стойким; повышение социального статуса, социальное самоутверждение; достижение успеха в спорте; ориентация на возможные негативные последствия успеха; желание контактов в спортивной команде; материальные потребности, социально-бытовые условия; подготовка к профессиональной деятельности; накоплении специальных знаний и навыков, знаний о своих противниках; отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний; желание побывать на соревнованиях в других городах страны и, особенно за границей; желание в будущем стать тренером; этические мотивы: осознание важности спортивной деятельности, желание прославить свою страну, стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления за спортивный коллектив.

Значительно стабилизирует результативность выступлений спортсмена мотивация, направленная совсем не на материальное вознаграждение, а на самоактуализацию, т.е. желание проявить свои самые лучшие спортивные качества. Доказано, что потребность в самоактуализации имеется у каждого человека и является врожденной базовой потребностью. Каждый человек стремится проявить свой максимальный потенциал интуитивно. И только различные комплексы, сформировавшиеся в характере человека в течение жизни, мешают активному проявлению способностей. Поэтому мотив, связанный с самоактуализацией спортсмена, более глубок, прочен и дает более

устойчивые результаты. Наличие мотивации, связанной с самоактуализацией, самым положительным образом влияет на состояние уверенности в себе [10].

Уровень мотивации имеет решающее значение для достижения результативности. Процесс формирования мотивации к спортивной деятельности представляет сложную психолого-педагогическую проблему, со многими составляющими

## **1.2. Особенности спортивной мотивации борцов в дзюдо**

Дзюдо, в отличие от бокса, карате и других видов спортивной борьбы, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов [17].

Основные движения в дзюдо - двигательные действия сложной структуры: приемы в положении стоя (нагэвадза) и приемы в борьбе лежа (катамэвадза). Внешняя форма и внутренняя динамика отдельных приемов часто отличаются друг от друга. Определенные приемы имеют одинаковую биохимическую основу и похожи друг на друга по внешней форме. В зависимости от проявления приемы делятся на группы (см. классификацию приемов), высшей степенью техники являются комбинации приемов в положении стоя и в борьбе лежа. Двигательные действия, приведенные

ниже, имеют основное значение, так как постоянно повторяются: стойка, движения по татами, повороты, броски, падения [38].

Приемы служат для броска соперника прямой атакой или как защита против нападающего. Движения по татами и повороты тела используются в процессе подготовки атаки, но также и в защите. Приемы: в борьбе в стойке (нагэ-вадза); в борьбе лежа (катамэвадза);

Комбинации приемов - это сложное, целенаправленное, усвоенное двигательное целое. Они возникают соединением двух или более приемов. Высоко результативные дзюдоисты применяют различные комбинации приемов, создают их в процессе борьбы в зависимости от возникшей ситуации [38].

Некоторые авторы связывают спортивные достижения спортсменов и отношение к занятиям с мотивом достижения успеха. Спортсмены, занимающиеся борьбой, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха, имеют хорошо осознаваемые цели, стремятся к достижению высоких результатов, обладают развитым чувством долга, ответственности. Для борцов с низкой потребностью достижения успеха характерно отсутствие четких целей. У них преобладают опосредованные мотивы [24].

В плане управления формированием спортивной мотивации у борцов определенный интерес представляют исследования Л.Г. Уляевой, проведенные на материале таэквон-до. Динамика спортивной мотивации занимающихся таэквон-до в течение трех лет с начала занятий характеризуется следующим. На начальном этапе основными причинами занятий этим видом спорта чаще всего выступают: желание быть в хорошей физической форме; обладать хорошей внешностью и фигурой; желание повысить физическую работоспособность; улучшить здоровье; обрести уверенность в своих силах [33].

Чаще всего для спортсменов первого года обучения доминирующими являются мотивы, относящиеся к физической (телесной) сфере. К концу

первого года занятий происходит отсев тех, кто стремился поскорее получить хороший результат.

На втором году занятий таэквон-до у занимающихся возникает устойчивый интерес к данному виду спорта. Ведущими мотивами на этой стадии выступают: привлекательность тренировочного процесса (процессуальная мотивация); умение постоять за себя; избавиться от агрессивности; возможность снять напряжение и расслабиться.

Для занимающихся спортом третий год целью занятий становится получение высокого спортивного результата как логического следствия тяжелого кропотливого труда. У спортсменов появляются познавательные интересы к этому виду спорта. Главными мотивами в данный период выступают: укрепление воли и характера, общение и приобретение друзей, возможность добиться высоких результатов, духовное совершенствование. Таким образом, изменение мотивации у занимающихся таэквон-до может быть представлено следующим образом: от развития телесного к психическому развитию, а от них - к духовному совершенствованию [33].

Проявление спортивной мотивации у борцов высокой квалификации было изучено Р.А.Пилюном. В структуре мотивации автор выделяет три основания: побудительные, базисные и процессуальные [22].

У спортсменов в возрасте 21-22 лет деятельность характеризуется наивысшим значением побуждающих факторов, так как для них уже нет проблемы овладения основами спортивного мастерства [22].

В возрасте 23-24 лет достигаются высокие результаты в спорте. На это указывают высокие значения коэффициентов К1 и К2, отражающие побудительные основания мотивации. Для спортивной мотивации спортсменов старше 26 лет характерно то, что спортсмены к этому возрасту исчерпали свой потенциал в плане самоутверждения и исполнения общественного долга. Базисные основания мотивации /К3 и К5/ достигают максимального выражения, что является свидетельством возрастания субъективной значимости благоприятных условий социально-личностного

микроклимата и факторов, связанных со здоровьем. Увеличивается значимость процессуальных мотивационных оснований (Кб и К7) [22].

Указывая на зависимость спортивного результата от направленности и выраженности спортивной мотивации борцов, Р.А.Пилюян приходит к следующим выводам:

1) результат выступления на крупнейших соревнованиях во многом определяется силой принципиальной и материальной ориентации борцов;

2) выраженность побудительных оснований мотивации спортсменов даёт возможность предполагать тренеру, какого результата добьётся спортсмен;

3) изучение спортивной мотивации у своих воспитанников позволяет тренеру выявить объективные критерии мотивации по отдельным отражающим её коэффициентам [22].

В исследованиях Р.А.Пилюяна выявлена двусторонняя зависимость между мотивацией борцов и результативностью спортивной деятельности. Результативность спортивной деятельности оказывает большое влияние на укрепление у спортсменов мотивации. Оказывает положительное влияние на формирование спортивной мотивации умело спланированный календарь соревнований, правильно организованный тренировочный процесс и непосредственная подготовка к соревнованиям. Автор отмечает неоднозначный характер взаимосвязи между спортивным результатом и мотивацией [22].

При исследовании возрастной динамики спортивной мотивации у борцов вольного стиля показано следующее. Содержание и структура спортивной мотивации существенно изменяются по мере взросления спортсменов. Так, для начинающих борцов (10-13 и 14-15 лет) характерным является проявление потребности в самоутверждении. Постепенно эта потребность утрачивает свою актуальность, и на смену ей приходят потребности в повышении своих возможностей (в возрасте 16-17 лет),



сделать свою карьеру за счет высоких результатов в спорте ( в возрасте 18-19 лет) и показать наивысший результат в спорте ( в возрасте 21-29 лет)..

Специалисты В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов отмечают, что, приходя в спортивный зал, 7–8-летние мальчики или девочки (также, как и их родители) слабо представляют, что такое борьба [4]. Мотивация занятий дзюдо должна определяться внешними и внутренними факторами. У дзюдоистов-новичков такими факторами являются: стремление к физическому совершенствованию, стремление к самовыражению, сохранение спортивных традиций семьи. Изучение структуры интереса к данному виду спорта у начинающих дзюдоистов А. П. Шумилиным, показало преобладание эмоционального компонента, у высококвалифицированных дзюдоистов ведущее место занимает волевой и эмоциональный компонент [40].

В.Б. Шестаковым, С.В, Ерегиной выявлены мотивы занятий у дзюдоистов 15–16 лет, которые можно условно разделить на группы. К первой группе отнесены мотивы, характеризующие особенности данного вида спорта: зрелищность, отсутствие ударов, разнообразные упражнения, динамичность, красивая форма [38].

Вторая группа включает мотивы физического и личностного совершенствования: поддержание физической формы, потребность быть здоровым и сильным, иметь высокую физическую подготовленность, самопознание, проверка своих возможностей, необходимость быстрого принятия решений.

Мотивы третьей группы отражают прикладной характер занятий дзюдо: возможность защитить себя и окружающих, владение техникой падений, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств и проявление «спортивного» характера.

В четвертой группе преобладают социальные мотивы, влияющие на выбор занятий дзюдо: им занимались родители или родственники,

примером в жизни является тренер-преподаватель, возможно сделать занятия дзюдо профессией (спортсмен, тренер).

Выделенные группы мотивов спортивной деятельности необходимо актуализировать у занимающихся детско-юношеского возраста в учебно-тренировочном и воспитательном процессах [38].

Определено, что сам факт занятий дзюдо является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения в группе сверстников (З. К. Чермит). Изучение мотивации занятий ориентировано на снижение отсева среди дзюдоистов различного возраста. Важность изучения этого вопроса подтверждается обобщенными данными, согласно которым только в течение первого года спортивных занятий отсев достигает 80 % (Е. П. Ильин). За рубежом также существует проблема отсева спортсменов детско-юношеского возраста: в 10 лет 45 % детей регулярно занимаются спортом, в 18 лет продолжают занятия только 26 %. Также установлено, что спортивная мотивация дзюдоистов различна: у начинающих спортсменов сильнее выражена тренировочная мотивация, у мастеров спорта — соревновательная (А. П. Шумилин) [39].

Основными причинами отсева новичков в дзюдо являются: отсутствие устойчивого интереса к виду спорта, нарушения в методике подготовки (разновозрастные группы, неподготовленность к участию в соревнованиях, завышенные требования тренера-преподавателя или родителей к росту спортивного мастерства и другие). На втором году занятий дзюдоисты бросают тренировки в основном последующим причинам: начало форсирования подготовки, концентрация внимания тренера-преподавателя на более способных учениках, обязательное выполнение разрядных нормативов.

Важнейшей причиной, снижающей интерес к занятиям дзюдо в детском и подростковом возрасте, являются травмы.

М. Юинг и В. Зеерфельдт обобщили наиболее важные причины, по которым дети перестали заниматься спортом: потеря интереса к спорту,

стало скучно тренироваться, тренировки отнимают слишком много времени, тренер был плохим педагогом, нагрузка на занятиях непосильна и другие. Основными типичными причинами, по которым юные атлеты перестают тренироваться, являются: завышенные требования к детям на тренировках и раннее начало участия во многих соревнованиях [6]

Существует еще один важный фактор, снижающий мотивацию занятий дзюдо у спортсменов подросткового и юношеского возраста — искусственное замолаживание участников соревнований. Отмечается В. А. Воробьевым, Б. И. Таракановым, что «переростки» на 1–2 года в соревнованиях по борьбе — явление достаточно частое, но известны случаи, когда к юношеским соревнованиям допускались участники старше установленного возраста на 3–4 и более года [4].

В диссертации А.В. Бобровского выявлялись следующие характеристики спортивной мотивации спортсменов-дзюдоистов: структура мотивации; направленность соревновательной и спортивной мотивации; мотивационно-энергетический компонент и стабильность-помехоустойчивость [3].

Мотивация спортивной деятельности у высококвалифицированных дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям характеризуется следующим. Наблюдается существенное снижение в конце ударного микроцикла (3 период) ориентации на удовлетворение духовных потребностей и мотивационно-энергетического компонента. Такое снижение, по мнению А.В. Бобровского связано с двумя основными причинами: одной из причин является то, что во время ударного микроцикла борцы преодолевают нагрузки, которые по объему и интенсивности выше, чем на предстоящих соревнованиях; вторая причина связывается с недостаточным вниманием со стороны тренеров к психологической подготовке борцов.

В конце восстановительного микроцикла (4 период) наблюдается достоверное увеличение ориентации на удовлетворение духовных

потребностей, мотивационно-энергетического компонента и ориентации дзюдоистов на отсутствие психогенных влияний.

Вторым аспектом спортивной мотивации является направленность ее на тренировочную и соревновательную деятельность, т. е. что больше привлекает спортсмена: тренировочный или соревновательный процесс [3].

В силу того что тренировочная деятельность спортсмена существенно отличается от соревновательной, вполне естественно предположить, что результативность его соревновательной деятельности будет существенно различаться при большей выраженности у спортсмена той или иной направленности мотивации. В этой связи мы полагаем, что кроме всех прочих факторов, влияющих на результативность соревновательной деятельности дзюдоистов, существенное значение имеет характер направленности спортивной мотивации у спортсмена (на тренировочный процесс или на соревновательный).

### **1.3. Направления формирования спортивной мотивации дзюдоистов**

Формирование мотивации человека - это сложнейшая психолого-педагогическая проблема. Трудность ее решения заключается в том, что происходит «вторжение» экспериментатора во внутренний мир человека. Однако умело организованный процесс управления с учётом внутренних и внешних факторов позволяет формировать у испытуемых необходимую мотивацию: учебную, спортивную, профессиональную.

Общий путь в формировании мотивации учения состоит в том, чтобы способствовать превращению имеющихся у школьника побуждений (отрывочных, импульсивных, сиюминутных, неосознаваемых, малодействующих, определяемых внешними стимулами) в зрелую мотивационную сферу с устойчивой структурой. Авторы предлагают

конкретные приёмы для формирования учебной мотивации, специальные задания, виды воздействий учителя, различные тренинги.

Полученные результаты в исследовании А.П. Шумилина свидетельствуют о неоднозначном влиянии характера спортивной мотивации на результативность соревновательной деятельности дзюдоистов. При этом наибольшая значимость направленности спортивной мотивации обнаруживается у борцов более высокой квалификации. В этой связи при управлении формированием спортивной мотивации у дзюдоистов необходимо учитывать их исходный уровень соотношения тренировочной и соревновательной мотиваций и повышать выраженность у них соревновательной мотивации, обеспечивающей их соревновательную результативность [40].

В исследовании Г.Д. Бабушкина показаны возможности управления формированием профессиональной мотивации (спортивной направленности) [2].

Автор предлагает пути, средства и методы управления формированием профессиональной мотивацией у школьников, выбравших профессию спортивного педагога, студентов физкультурного вуза и молодых специалистов - тренеров по спорту. В экспериментальной работе автор использует известные в психологии механизмы: «сверху вниз» и «снизу вверх». Механизм «сверху вниз» заключается в том, что специально организованные условия и мероприятия, а также используемые средства способствуют актуализации профессионально значимых мотивов. Субъект, находясь в определённых условиях, самостоятельно принимает решения, например, более качественно овладеть профессией. Действие механизма «сверху вниз» стимулируется в основном изменением внешних условий. Включение школьников и студентов в практическую деятельность по профилю выбранной специальности заставляет их взглянуть на себя с точки зрения профессионала и создать новое отношение к профессии, провести переоценку профессионального мотивационного комплекса. Второй

механизм заключается в усвоении субъектом предъявляемых ему в «готовом виде» целей, идеалов, установок, ценностей, отношений, задач, необходимых волевых усилий, мотивов, которые должны быть у него сформированы, превратившись из внешне понимаемых во внутренне принятые и реально функционирующие. Вполне возможно использование этих психологических механизмов и в работе с хоккеистами по формированию у них спортивной мотивации [2].

Спортивную мотивацию легче и необходимо формировать на этапе начальной спортивной специализации. Однако, В.П.Филин, раскрывая основы юношеского спорта, совершенно не уделяет внимания формированию спортивной мотивации у юных спортсменов. Видимо, поэтому в специальной литературе не уделяется должного внимания этому вопросу при работе с юными спортсменами [35].

Исследуя поведение человека, А.А.Файзуллаев указывает, что оно определяется широким кругом мотивов. Автор выделяет четыре группы факторов, определяющих индивидуальные различия в мотивационной саморегуляции человека [34].

Первую группу составляют:

1) заинтересованность человека в чём-либо, сила мотивации, определяющаяся величиной психической энергии, которая мобилизуется процессом «хотения», остротой переживаний;

2) осознанность мотивационных тенденций. Человек не всегда понимает до конца свои жизненные потребности и стремления;

3) смысловая насыщенность мотивации характеризует индивидуальный смысл содержательной жизни личности;

4) интегрированность, целостность мотивационных тенденций определяют направленность интересов личности, степень её социально-психологической устойчивости;

5) эмоциональная устойчивость мотивации;

6) ситуативная независимость мотивации.

Вторую группу факторов составляют психологические условия сложной комплексной природы, интегративное воздействие которых заставляет человека регулировать свою мотивацию. К ним относятся следующие состояния:

- 1) депрессивность потребностей - мало осознаваемое смутное переживание неудовлетворённости своим жизненным положением;
- 2) кризис принятия мотивов характеризуется невозможностью сделать окончательный выбор в конкретной ситуации;
- 3) кризис реализации мотивов обусловлен расстройством собственных планов, целей, надежд.

К третьей группе факторов относятся способы, которыми осуществляется мотивационная саморегуляция:

- 1) внешне опосредованная саморегуляция;
- 2) активная смысловая саморегуляция;
- 3) резервная смысловая регуляция.

Четвёртая группа факторов, определяющая индивидуальные различия в саморегуляции, связана со сложным механизмом формирования самих мотивов.

Готовность к спортивной и соревновательной деятельности должна постоянно совершенствоваться в тренировочном процессе. Для обеспечения и поддержания этой готовности Г.Д. Горбунов предлагает два пути. Первый путь - это создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки. Для этого предлагается следующее:

- 1) постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен;
- 2) формирование у спортсменов установки на достижение успеха на тренировках и соревнованиях;

3) оптимальное соотношение поощрений и наказаний при работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на дальнейшее совершенствование [6].

В исследовании А.В. Бобровского обозначился ряд факторов, повышающих мотивацию дзюдоистов: положительный эмоциональный фон, присутствие тренера на тренировках и соревнованиях во время поединков, проведение систематического анализа соревновательной деятельности, моральная и эмоциональная поддержка тренера, постановка задач и цели на данное соревнование, ознакомление с планом тренировочных занятий на микроцикл и весь этап предсоревновательной подготовки, чувство готовности к соревнованиям, благоприятный психологический климат на тренировках, удачное выступление в предыдущих соревнованиях, проведение ответственных соревнований в родном городе. При анкетировании были выявлены факторы, снижающие мотивацию дзюдоистов: частые травмы, сложные или не сложившиеся отношения с тренером, однообразие тренировок. Эти факторы необходимо учитывать при управлении спортивной мотивацией борцов [3].

Основное содержание работы по управлению спортивной мотивацией у высококвалифицированных дзюдоистов рекомендует А.В. Бобровского осуществлять по следующим направлениям:

1) Обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях.

2) Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

3) Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

4) Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.



5) Ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности.

6) Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

7) Определение и учет уровня спортивной мотивации борцов [3].

Теоретический анализ психологической подготовки дзюдоистов свидетельствует о необходимости развития мотивационной саморегуляции спортсменов

Любой процесс регуляции и саморегуляции состояний начинается и заканчивается коррекцией и модификацией мотивов. Какого-либо специального подхода к целенаправленному формированию мотивации на сегодня нет. Все подходы к решению этого вопроса осуществляются на элементарном уровне (самовнушение, самоубеждение и т.п.) [34].

В психологической практике используются два психологических механизма: непосредственная и опосредованная мотивационная саморегуляция.

Непосредственная мотивационная саморегуляция состоит в том, что личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые её не устраивают. В этих целях используются различные способы и приёмы. Наиболее распространённый приём - логическое мышление. Соотнеся показатели мотивации с какими-то эталонами, человек может осознать истинное направление развития событий, выбрать наиболее устраивающие, отбросить бесперспективные варианты.

Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате воздействия на центральную нервную систему в целом или её определённые образования. В качестве методов используется медитация, предложенная

Л.П. Гримак. Наиболее выраженным результатом медитации является позитивная, радостная окраска общего жизнеощущения [11].

В спортивной практике существенное значение имеет саморегуляция мотивации, которая основывается на следующих принципах: максимизации полезности; минимизации потребностей; минимизации сложности; максимизации способностей. На наш взгляд, реализация этих принципов реальна для взрослых спортсменов.

Важное значение в развитии спортивной мотивации имеет соотношение своих возможностей (самооценивание) и полученного результата соревновательной деятельности.

В процессе самооценивания человек, с одной стороны, познает и оценивает реальную действительность, на которую направлена его деятельность, с другой- свои собственные качества и возможности, обеспечивающие выполнение этой деятельности. Самооценка является результатом этих двух линий познания.

Е.Г. Бабушкин, А.П. Шумилин для начинающих борцов предлагают использовать при формировании мотивации мотивационные тренинги: тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, тренинг мотивации достижения [2].

1. Тренинг причинных схем. Программы тренинга причинных схем заключаются в следующем. Восприятие спортсменом причин события (успех или неудача) является важной и существенной детерминантой его последующих действий. Любые изменения этого восприятия причин (изменения причинных схем) приведут к изменению, перестройке поведения в будущем. Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. Именно причинная схема «неуспех-недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты [3].

2. Тренинг личностной причинности. Сущность этого тренинга мотивации основывается на следующем исходном положении: первичное стремление человека — быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий [4].

Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

- в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;
- выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;
- определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;
- научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. При организации этого тренинга очень важно учитывать выраженность у занимающихся качества интернальности-экстер-нальности.

3. Тренинг внутренней мотивации. Мотив считается внутренним, если человек получает удовлетворение непосредственно от самого поведения, от

самой деятельности. Внутренний мотив никогда не существует до и вне самой деятельности. Он всегда возникает в самой деятельности, является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения и всегда представлен в непосредственных личностных переживаниях.

## **Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования**

Для достижения поставлено цели исследования, и обоснования рабочей гипотезы был организован педагогический эксперимент.

Проведение экспериментального исследования было направлено на решение следующих задач:

1. Разработать специальную методику развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.
2. Внедрить разработанную методику развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет в учебно-тренировочном процессе.
3. Обосновать результативность методики развития мотивации общей и соревновательной деятельности дзюдоистов 14-15 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе КГБУДО «СДЮСШОР имени Б.Х. Сайтиева».

Сроки проведения педагогического эксперимента: с ноября 2019 г. по апрель 2020 г.

В эксперименте принимали участие начинающие спортсмены – дзюдоисты учебно-тренировочной группы 2-3 года обучения в количестве 24 дзюдоистов в возрасте 14-15 лет.

Для проведения исследования педагогом-тренером были сформированы две группы обучающихся дзюдоистов (14-15 лет): контрольная и экспериментальная.

Экспериментальную группу составляют 12 дзюдоистов УТГ 14-15 лет, занимающиеся дзюдо второй год.

Контрольную группу составляют 12 спортсменов дзюдоистов УТГ 14-15 лет, занимающиеся дзюдо третий год.

Перед началом эксперимента мы провели организационное собрание с дзюдоистами экспериментальной группы, где им было рассказано, чем как

будет организован учебно-тренировочный процесс во время эксперимента. Через неделю мы собрали всех дзюдоистов экспериментальной группы на проведение диагностики. Таким образом, мы обеспечили необходимые условия для проведения эксперимента.

Проведение эксперимента проводилось в несколько этапах:

На первом этапе был проведен констатирующий этап эксперимента, который подразумевал выявление исходного уровня спортивной мотивации дзюдоистов: побудительные и процессуальные основания спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет, их отношение к соревнованию, мотивация достижения непосредственно в соревновательной деятельности.

Второй этап – формирующий эксперимент, подразумевал разработку и внедрение экспериментальной методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет в учебно-тренировочном процессе.

Экспериментальная методика учитывает возрастные особенности подростков 14-15 лет и специфику спортивной борьбы дзюдо, включает в себя направления: развитие соревновательной мотивации, развитие мотивации достижения, развитие психической саморегуляции.

В учебно-тренировочный процесс были включены: мотивационный тренинг «причинных схем», тренинг саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности, направленности на достижение результата и тренинг мотивации достижения успеха.

Контрольная группа, занималась по стандартной программе подготовки дзюдоистов учебно-тренировочной группы данного возраста по дополнительной образовательной программы подготовки по дзюдо.

Режим учебно-тренировочных занятий: 2 раза в неделю, по 2 часа.

На третьем контрольном этапе эксперимента для проверки результативности экспериментальной методики по развитию спортивной мотивации обучающимся дзюдоистам 14-15 лет было предложено прохождение повторной диагностики с применением тех же диагностических методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Полученные результаты подвергались математической и статистической обработке на основе которых определялась достоверность различий полученных результатов.

Результаты исследования представлены в работе в виде таблиц, рисунков, диаграмм.

На контрольном этапе исследования подводились итоги, обсуждались результаты и определялось подтверждение выдвинутой гипотезы.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников проводился с целью выявления современного состояния вопроса развития спортивной мотивации дзюдоистов, для обоснования актуальности темы, определения задач и выявления путей их решения.

2. Педагогическое наблюдение. Данный метод использовался при выявлении проявления мотивации спортивной деятельности дзюдоистов 14-15 лет в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности, проявления направленности на достижение успеха или избегания неудачи.

3. Опрос. Метод опроса был использован для выявления направленности и качественных характеристик спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.

Были использованы следующие диагностические методики:

- Опросник соревновательной мотивации Г.Д. Бабушкина. Методика позволяет определить направленность соревновательной мотивации спортсмена на достижение успеха или избегание неудачи.

- методика исследования спортивной мотивации Р.А. Пилюна в модификации Е.Г. Бабушкина. Методика позволяет выявить побудительные и процессуальные основания спортивной мотивации:

- методика исследования отношения к предстоящему соревнованию Ю.Л. Ханина. Методика позволяет выявить основные показатели отношения к предстоящему соревнованию.



4. Педагогический эксперимент. Для проверки результативности разработанной нами методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет был проведен педагогический эксперимент.

Для развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет был разработан комплекс мотивационных тренингов, направленных на анализ результатов соревновательной деятельности юных дзюдоистов и объяснение их проявлением усилий на тренировках и соревнованиях, развитие саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности и развитие мотивации достижения успеха в деятельности.

Педагогический эксперимент реализовывался в течение 4 недель.

5. Математико-статистические методы. Для обработки результатов педагогического эксперимента с целью выявления объективных закономерностей в экспериментальных данных и определение их характера и значений использовался метод математической статистики. При обработке полученных результатов применялся t-критерий Стьюдента для связанных выборок.

использовались для анализа полученных экспериментальных данных.

Вычислялись следующие характеристики:

- среднее арифметическое значение —  $M$ ;
- среднее квадратичное отклонение -  $\sigma$ ;
- достоверность различий между средними значениями определялась с использованием t-критерия Стьюдента. В качестве предельно допустимого был избран 5% уровень значимости ( $p < 0,05$ ), как принято в педагогических исследованиях.

## **Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ 14-15 ЛЕТ**

### **3.1. Методика развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет**

В разработке методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет мы исходили из понимания, что успешность и достижение успеха в спортивной деятельности связано с осуществлением осознанной саморегуляцией в достижении поставленных целей наряду с адекватной самооценкой своих возможностей, направленности на достижение успеха в соревновательной деятельности.

Спортивная мотивация проявляется в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он считает важной (значимой). Успешное выполнение деятельности требует не только развитых способностей, но, прежде всего, таких важных мотивационных характеристик как интерес к выполняемому делу и вера в свои способности достичь определенного результата.

Цель методики: развитие спортивной мотивации юных дзюдоистов 14-15 лет в учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

1. Развитие представлений о своем образе Я, адекватной позитивной самооценки
2. Формирование личной ответственности за успехи и неудачи.
3. Развитие навыков саморегуляции и рефлексии дзюдоистов.
4. Развитие мотивации достижения успеха в соревновательной деятельности

*Содержание направления 1:* Анализ результатов соревновательной деятельности юных дзюдоистов и развитие результативности.

Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена и нами в предварительных наблюдениях за спортсменами. В наших исследованиях показано, что, чем выше результативность действий дзюдоистов на тренировках и соревнованиях, тем более устойчивая и ярче выражена у них спортивная мотивация. В этой связи мы полагаем, что, развивая результативность действий при развитии и проявлении физических качеств юных дзюдоистов, мы тем самым будем укреплять у них спортивную мотивацию.

При развитии результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

- Перед началом любого действия с проявлением физических качеств важно сформулировать спортсмену будущий результат, который спортсмен должен четко представить в своем сознании.

- Формирование у спортсмена сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей, например, стать мастером спорта. При этом следует исходить из того, что, чем более значима эта цель для спортсмена, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив, и планируемый результат будет достигнут.

- Следует учитывать психологические особенности подросткового возраста, заключающиеся в том, что для подростков не является характерным выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели. Поэтому, процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два).

- Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом

осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

- Оценивая результаты действий спортсмена необходимо ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результатами со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели.

- Научить спортсмена поощрять себя за каждый достигнутый результат. Это способствует созданию позитивного эмоционального фона, на котором более успешно развивается последующая деятельность спортсмена.

Анализ результатов соревновательной деятельности юных дзюдоистов и объяснение их проявлением усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем».

Цель тренинга - изменение собственных представлений спортсменов о причинах своих неудач, чтобы любые причинные объяснения заменить одним – недостаточностью собственных усилий. Лишь в этом случае можно будет рассчитывать на сохранение и развитие мотивации.

Эффективность этого тренинга заключается в том, что характер восприятия спортсменом причин успеха или неудач является детерминантой, определяющей его последующую соревновательную деятельность. Г.Д. Бабушкиным, Е.Г. Бабушкиным, Ю.М. Орловым [17, с. 132] установлено, что позитивное влияние на мотивацию человека оказывает влияние такая причинная схема, при которой неудачные действия человека объясняются недостаточным проявлением собственных усилий. Тренинг причинных схем ориентирован на перестройку объяснения юными дзюдоистами причин неудачных действий с внешних факторов на внутренний фактор – «недостаток проявления собственных усилий». Он проводится после каждого соревнования индивидуально с каждым спортсменом.



#### Нежелательная причина объяснения неуспеха



Рис.1. Схемы причин, обуславливающих изменения в отношении спортсменов к соревнованию и к тренировке

*Содержание направления 2* - Развитие мотивации достижения в деятельности.

Мотивация достижения проявляется в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться возможно лучших результатов в области, которую он

считает важной (значимой). Успешное выполнение деятельности требует не только развитых способностей, но, прежде всего, таких важных мотивационных характеристик как интерес к выполняемому делу и вера в свои способности достичь определенного результата.

Структурно тренинг представляет собой 10 занятий, логически связанных друг с другом 3-х блоков (включая первое ознакомительно-организационное и последнее завершающее)

Блок 1. «Образ «Я», самопонимание» позволяет осознать свою индивидуальность, формирует критическое отношение к собственному «Я»;

Блок 2. «Мотивация достижения успеха» направлен на формирование уверенности в себе, синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 60-90 минут.

Каждое занятие традиционно состоит из разминки, основной части, представленной одним или двумя наиболее значимыми упражнениями, и заключительной частью - подведением итогов, прощанием

Таблица 1

Содержание программы тренинга мотивации достижения успеха в деятельности

Блок 1. Образ «Я», самопонимание		
Название темы	Задачи	Содержание тренингового занятия
Введение	Определение цели, задач, принципов работы. Создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе.	1. Знакомство. 2 Цели, задачи, правила работы в группе. 3. Упражнение «Конверт суждений» 4. Упражнение «Моя картина мира» 5. Упражнение «Мои возможности». Рефлексия
«Части моего Я»	Развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки,	1. Приветствие ««Никто из вас не знает, что я...»». 2. Упражнение «Мои проблемы»,

	коррекция личностных недостатков.	3. Упражнение «Части моего «Я», 4. Упражнение «Уверенное, неуверенное и грубое поведение», 5. Упражнение «Черное и белое кресла», 6. Упражнение «Перекресток». 7. Рефлексия
Я отличаюсь от других	Переосмысление представлений о своем образе Я, осознание собственной индивидуальности.	1. Приветствие 2. Упражнение «Здравствуйте, я люблю себя, потому, что...», 3. Упражнение «Моя Вселенная», 4. Упражнение «Верстовые столбы моего будущего», 5. Упражнение «Комплименты». 6. Рефлексия
<b>Блок 2. Мотивация достижения успеха</b>		
«Мои сильные стороны» (способности, уверенность в себе и др.)	Формирование опыта позитивного отношения к себе.	1. Приветствие «Клубок успеха» 2. Упражнение «Пересядьте все те, кто...», 3. Упражн-е «Контраргументы», 4. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», 5. Упражнение «Карта будущего». 6. Рефлексия
«Успех внутри нас»	Активизировать ресурсы для стремления к успеху, формирование мотивов достижения	Приветствие «Клубок успеха» 1. «Прошепчи мне имя» 2.«Успех — это...» 3. «Ура, успех!» 4.«Дорога к успеху» 5. «Моя лесенка уверенности» Рефлексия. 6.«Ток» (прощание).
«Мои стратегии и тактики достижения успеха».	Цель: подведение результатов работы в тренинге и составление программы достижения успеха.	1. Приветствие «Клубок успеха» 2. «Атомы и молекулы». 3. «Ресурсы». 4. «Путь к успеху». 5. «Стратегии успеха». 6. Рефлексия.
Итоговое занятие	Развитие мотивации самосовершенствования и самоактуализации.	1. Приветствие «Клубок успеха» 2. Групповая дискуссия «Значение цели в жизни

		человека». 3. Упражнение «Кино», 4. Упражнение «Письмо из будущего», 5. Упражнение «Чемодан в дорогу». 6. Рефлексия
--	--	---

Содержание направления 3 - овладение обучающимися дзюдоистами навыками саморегуляции в достижении целей.

Данное направление является логическим продолжением тренинговых мероприятий направления 2.

Таблица 2

Содержание программы тренинга саморегуляции деятельности

Название темы	Задачи	Содержание тренингового занятия
Мои ценностные ориентации, идеалы, личностный смысл	Определение «Я - идеального»	1. Приветствие «Я хорошо умею делать ...». 2. Упражнение «Ценностные ориентации». 3. Упражнение «Мои идеалы», 4. Упражнение «Смысл жизни», 5. Упражнение «Вечная тема». 6. Рефлексия
Целеполагание и планирование	Развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни.	1. Приветствие «Здравствуйте, чаще всего я мечтаю о...», 2. «Мое будущее», 3. «Горячий стул». 4. «Лестница». 5. «Древо цели». 6. Рефлексия
Выбор средств достижения ценностей - целей и смыслов. Проблемы и трудности	Сформирование у учащихся способности к самостоятельному выбору и целедостижению.	1. Приветствие: «Те, кто...». 2. Групповая дискуссия «Если бы у меня была волшебная палочка, то я попросила бы у нее ...», «Чем отличается мечта от цели?». 3. Упражнение «Разработка личного жизненного плана». 4. Упражнение «Ресурсы»,



		5. Упражнение «Путь к цели». 6. Рефлексия
Человек как стратег жизни в отношении к прошлому, настоящему и будущему	Формирование субъектной позиции по отношению к жизни и профессии. Развитие творческого потенциала личности.	1. Приветствие: «По жизни я...» 2. Упражнение «Флеш!», 3. Упражнение «Что ты об этом думаешь?», 4. Упражнение «Ожидание», 5. Упражнение «Эпистолярное сочинение». 6. Рефлексия

В рамках данного направления учебно-тренировочный процесс включалось обучение приемов волевой саморегуляции: «переключение внимания» и «идеомоторная тренировка».

Психорегулирующая тренировка базируется в основном на приемах аутогенной тренировки, адаптированной к специфике борьбы дзюдо. Применение приемов саморегуляции позволяет дзюдоистам ускорить освоение навыков психической саморегуляции, механизмов рефлексии, повысить интерес к тренировкам и мотивацию к работе по достижению результативности спортивной деятельности.

Прием «Переключение внимания».

Внимание сложно удерживать длительное время на одном объекте. Также сложно быстро переключать его с одного объекта на другой. В соревновательном поединке необходимо быстро и эффективно переключать внимание. Например: взором наблюдать за противником, а мысленное внимание на мгновение сосредотачивать на овладении собой. Для развития этого важного для борьбы свойства внимания следует выбрать два объекта, переключить внимание от точки к точке и обратно в определенном темпоритме, освещая каждый объект с предельной ясностью и концентрацией. Важно научиться осознавать установку своего внимания и менять ее произвольно.

Для дзюдоиста в поединке актуально выработать объемное зрение — целостное, одновременное восприятие окружающего без отрыва взгляда от фиксированной точки. Такое зрение называют еще боковым или

периферийным. Таким образом, можно следить за действиями противника, не отрывая взгляд от одной точки, чтобы своими глазами не выдать направление задуманной атаки. Для развития этого свойства следует зафиксировать взгляд на любой точке перед собой. Для дзюдоиста лучше выбрать ее на расстоянии противников в схватке. Не отрывая взгляд, перечислить все предметы, находящиеся в поле зрения. Целостное восприятие информации более эффективно, ускоряет восприятие и увеличивает объем внимания.

«Идеомоторная тренировка».

При подготовке к соревнованиям идеомоторная тренировка поможет спортсмену создать позитивный мысленный образ и привести себя в оптимальное боевое состояние.

Научившись нейтрализовать отрицательные эмоции, начинаем давать положительный заряд нервной системе через представление мысленных образов. Идеомоторная тренировка дает возможность мысленно отработать приемы борьбы дзюдо.

Начало тренировки связано с визуализацией знакомых предметов и ситуаций. Используя образную память, легче достичь ярких образов. Мозг испытывает более глубокое воздействие, если задействованы разные модальности: визуальная, аудиальная, кинестетическая. Приятная музыка, воспоминание запахов, ощущений, воздействуют на эмоциональные центры.

После освоения достаточно яркой визуализации мысленных образов, переходим непосредственно к идеомоторной тренировке, предусматривающей представление движения. Спортсмену дается задание четко представить движение, которое предстоит выполнить, почувствовать все мышечные ощущения предстоящего приема. Это очень поможет в освоении техники борьбы дзюдо. Научиться представлять прием в замедленном темпе, как при замедленной съемке. Постепенно ускорять представление, сохраняя точность и ощущение готовности мышц к работе.

После проведения идеомоторной тренировки желательно выполнить прием с партнером, либо имитацию приема.

### 3.2. Проверка результативности педагогического эксперимента по развитию спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет

Рассмотрим основные результаты исследования спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет в процессе педагогического эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента нами было проведено исследование показателей спортивной мотивации для выявления исходного уровня развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.

Сведем полученные данные структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной и контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента, полученные по методике Р.А. Пилюяна в модификации Г.Д. Бабушкина, Е.Г. Бабушкина в сводную таблицу 3.

Таблица 3

Показатели структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

Показатели мотивации	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
К1 ориентация на удовлетворение духовных потребностей	$2,2 \pm 0,06$	$2,5 \pm 0,04$	$>0,05$
К2 ориентация на удовлетворение материальных потребностей	$2,7 \pm 0,07$	$2,11 \pm 0,07$	$>0,05$
К3 ориентация на социальный быт	$3,4 \pm 0,04$	$3,4 \pm 0,04$	$>0,05$
К4 ориентация на накопление знаний и навыков	$3,4 \pm 0,05$	$3,3 \pm 0,05$	$>0,05$
К5 ориентация на отсутствие болевых	$3,2 \pm 0,06$	$3,0 \pm 0,08$	$>0,05$

ощущений			
К6 ориентация на накопление знаний о своих противниках	$3,2 \pm 0,05$	$3,3 \pm 0,04$	$>0,05$
К7 ориентация на отсутствие психогенных влияний	$2,6 \pm 0,07$	$2,10 \pm 0,09$	$>0,05$

Наглядно структура спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента представлена на рис. 1.

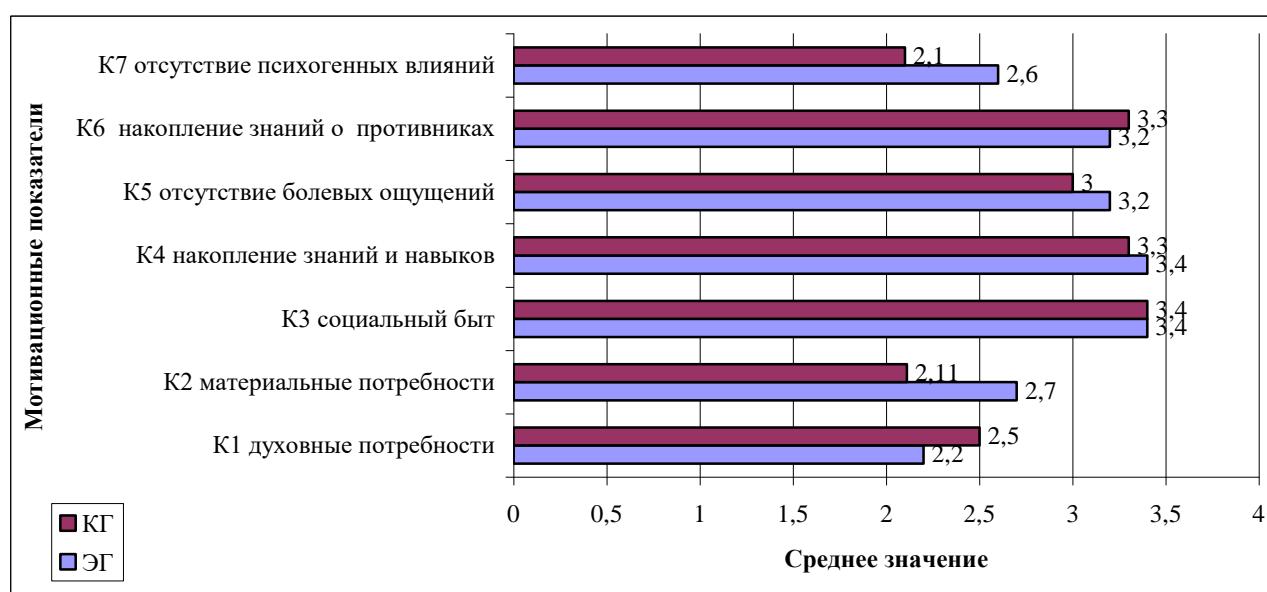


Рис. 1. Показатели структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

Данные, представленные в таблице 3 свидетельствуют об идентичности данных структуры спортивной мотивации в экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента в структуре спортивной мотивации у дзюдоистов ориентация на социальный быт и накопление знаний занимают ведущее место, т.е. обучающиеся дзюдоисты высоко заинтересованы в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности (показатель  $3,4 \pm 0,05$  в ЭГ и показатель  $3,3 \pm 0,05$  в КГ).

Для юных спортсменов важно знать тактики, техники и приемы в дзюдо. Показатели показателя мотивации К4 ориентация на накопление знаний и навыков составляет в ЭГ -  $3,4 \pm 0,05$ , в КГ -  $3,3 \pm 0,05$ .

Наименьшую степень заинтересованности дзюдоистов вызывает заинтересованность в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности (показатель  $2,8 \pm 0,05$ ).

Проведение значимости различий по показателям структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах с применением t-критерия Стьюдента не выявило статистически значимых различий, t меньше граничного значения  $t < 0,05$ , поэтому различия недостоверны и разница в среднearифметических показателях групп имеет случайный характер.

Таким образом, можно сказать, что процессуальные основания составляют ядро спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет. Побудительные основания являются менее значимыми.

Рассмотрим основные результаты исследования направленности соревновательной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
на достижение успеха	$6,0 \pm 0,06$	$6,3 \pm 0,07$	$>0,05$
на избежание неудачи	$5,8 \pm 0,09$	$6,1 \pm 0,06$	$>0,05$

Наглядно направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента представлена на рис.2.

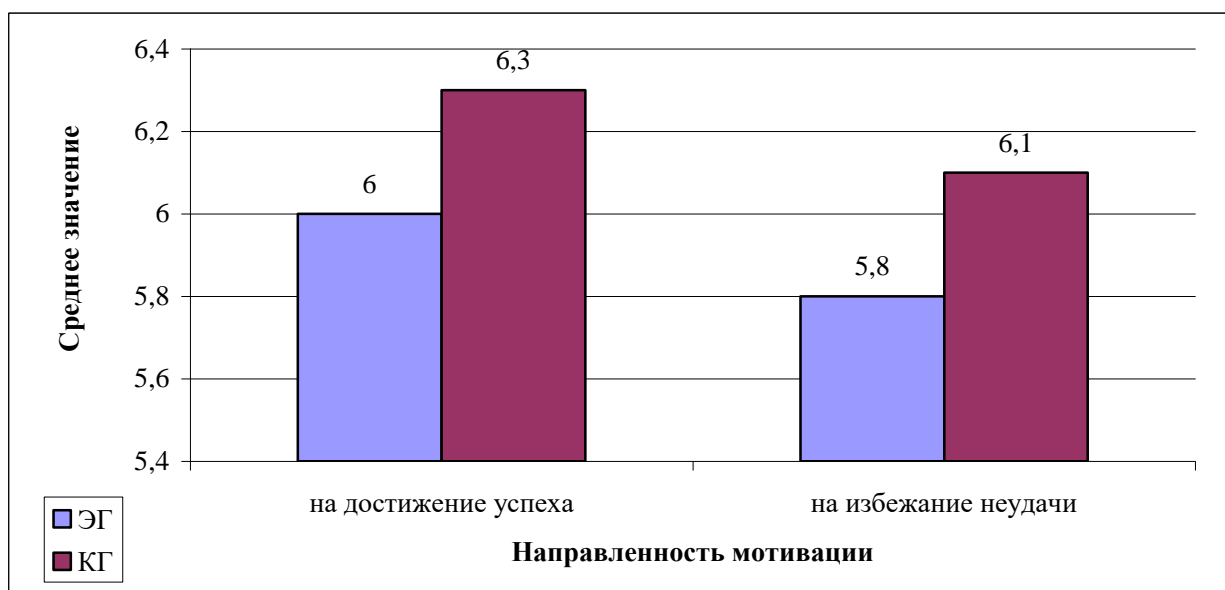


Рис.2. Направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

Представленные в таблице 4 и на рис.2. данные о направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи мотивации в двух исследуемых группах идентичны.

В структуре соревновательной мотивации у дзюдоистов 14-15 лет преобладает мотивация на достижение успеха (показатель  $6,0 \pm 0,06$  в ЭГ, показатель  $6,3 \pm 0,07$  в КГ) по сравнению с мотивацией на избегание неудачи (показатель  $5,8 \pm 0,09$  в ЭГ, показатель  $6,1 \pm 0,06$  в КГ). Незначительное расхождение в показателях мотивации на достижение успеха и на избегание неудачи свидетельствуют, что перед педагогом-тренером стоит важная задача формирования мотивации у дзюдоистов на достижение успеха.

Для исследования отношения к предстоящему соревнованию (ОПС) у дзюдоистов мы использовали методику Ю.Л. Ханина. Основные результаты исследования представлены в таблице 5.

Таблица 5

Отношение к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
Уверенность (Ув)	4,77 ±0,99	4,81 ±0,95	>0,05
Восприятие возможностей соперников (Сп)	3,7 ± 1,09	3,7 ± 1,18	>0,05
Значимость соревнований (Зн)	3,91 ±1,05	3,92 ±1,01	>0,05
Оценка возможностей спортсмена другими людьми (Др)	3,6 ± 1,18	3,2 ± 1,24	>0,05

Наглядно показателей отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента представлены на рис.3.

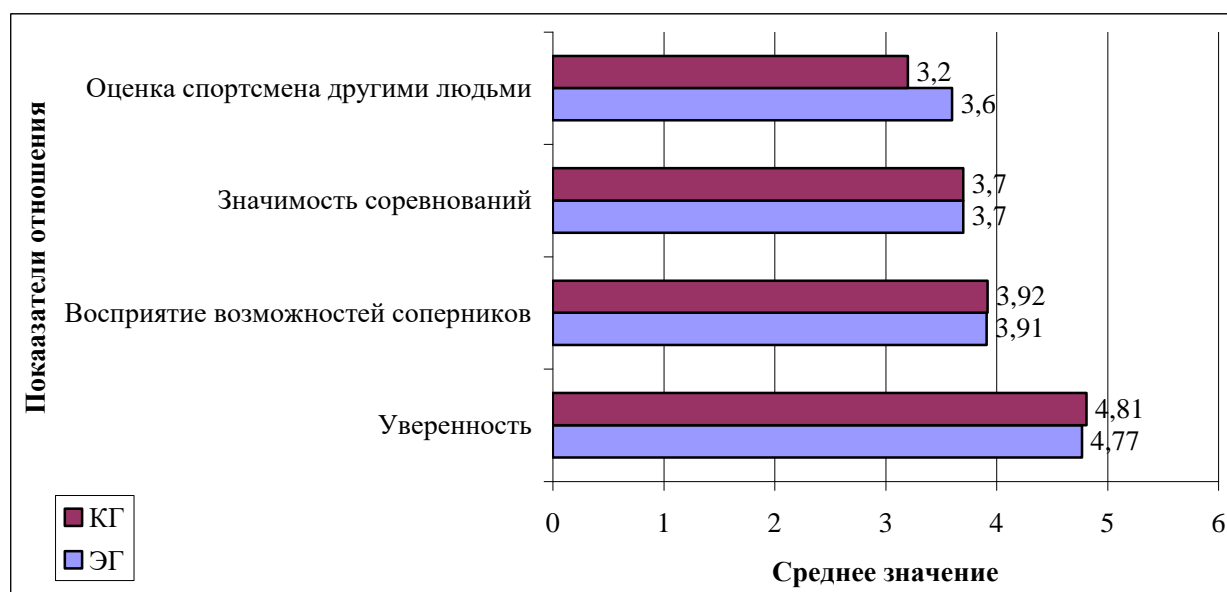


Рис.3. Отношение к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента

Представленные в таблице 5 данные об отношении дзюдоистов к соревнованию в двух исследуемых группах идентичны.

Следует отметить, что чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

Анализ данных, представленных в таблице 5 и рис. 3 свидетельствует о высоких показателях по шкале уверенности (показатель  $4,77 \pm 0,99$  в ЭГ; показатель  $4,81 \pm 0,95$  в КГ), а также показателя желания участвовать в соревновании и значимости соревнования (показатель  $3,91 \pm 1,05$  в ЭГ; показатель  $3,92 \pm 1,01$  в КГ). Этого говорит о том, что для дзюдоистов предстоящие соревнования имеют не значимое значение дзюдоисты не испытывают большого желания участвовать и не уверены в своем успехе.

Среднюю степень выраженности имеет показатель оценки возможности дзюдоистов другими людьми (показатель  $3,6 \pm 1,18$  в ЭГ; показатель  $3,2 \pm 1,24$  в КГ), а показатель восприятия возможностей соперника находится в пределах среднего (показатель  $3,7 \pm 1,09$  в ЭГ; показатель  $3,7 \pm 1,18$  в КГ), который свидетельствует о завышенной оценке соперника.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости формирования мотивации к соревнованию у дзюдоистов 14-15 лет.

С целью проверки результативности разработанной методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет в учебно-тренировочном процессе в экспериментальной группе нами на контрольном этапе эксперимента была проведена повторная диагностика показателей спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет с применением тех же методик диагностики, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Рассмотрим динамику показателей спортивной мотивации полученные по методике Р.А. Пилюяна в модификации Г.Д. Бабушкина, Е.Г. Бабушкина.

Основные результаты мотивационных оснований спортивной мотивации дзюдоистов на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 6.



Таблица 6

Показатели структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет на контрольном этапе эксперимента

Показатели мотивации	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
К1 ориентация на удовлетворение духовных потребностей	4,7 ± 0,06	2,7 ± 0,06	<0,05
К2 ориентация на удовлетворение материальных потребностей	2,6 ± 0,06	2,10 ± 0,09	<0,05
К3 ориентация на социальный быт	3,8 ± 0,04	3,7 ± 0,09	>0,05
К4 ориентация на накопление знаний и навыков	4,9 ± 0,05	3,8 ± 0,12	<0,05
К5 ориентация на отсутствие болевых ощущений	3,2 ± 0,04	3,0 ± 0,08	>0,05
К6 ориентация на накопление знаний о своих противниках	4,5 ± 0,08	3,5 ± 0,06	<0,05
К7 ориентация на отсутствие психогенных влияний	3,8 ± 0,04	2,9 ± 0,1	<0,05

После педагогического эксперимента показатели в экспериментальной группе по всем показателям структуры спортивной мотивации выше, чем в контрольной группе.

Проведение значимости различий по показателям структуры спортивной мотивации после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах с применением t-критерия Стьюдента выявило статистически значимые различия по структурным составляющим спортивной мотивации: «К1 ориентация на удовлетворение духовных потребностей», «К2 ориентация на удовлетворение материальных потребностей», «К4 ориентация на накопление знаний и навыков», «К6

ориентация на накопление знаний о своих противниках», «К7 ориентация на отсутствие психогенных влияний». По данным показателям спортивной мотивации  $t$  больше граничного значения ( $t > 0,05$ ), поэтому различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5% - ном уровне значимости.

Рассмотрим динамику показателей спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента, представленную на рис. 4:

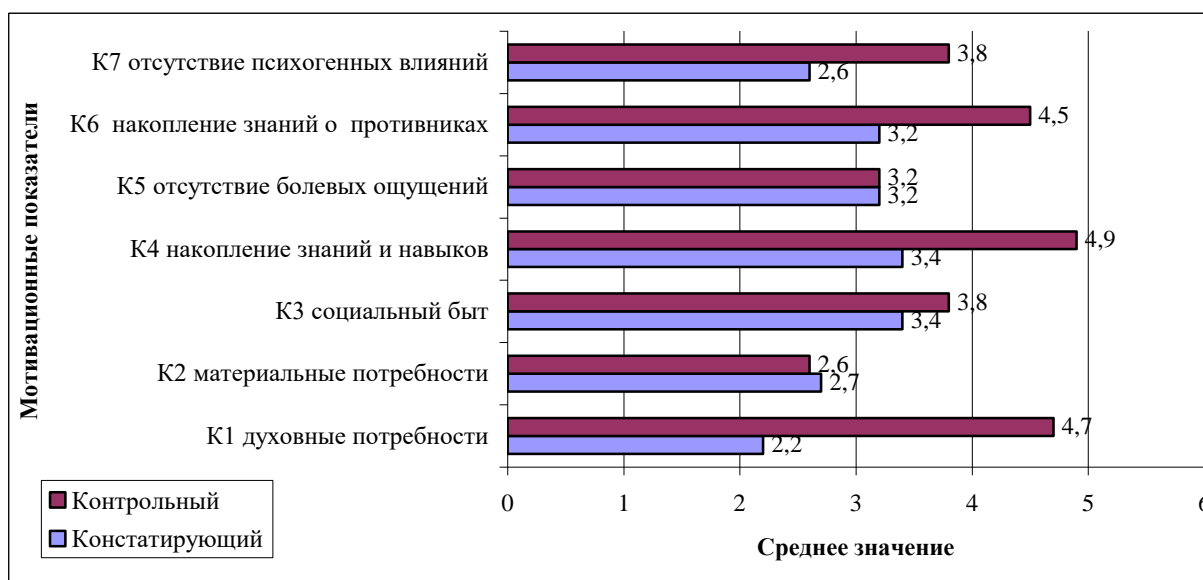


Рис. 4. Динамика структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Анализ данных рисунка 4, свидетельствует, что у дзюдоистов экспериментальной группы в структуре спортивной мотивации произошли значительные изменения в выраженности ее составляющих компонентов.

Следует отметить следующие изменения, которые выражаются в повышении ориентации юных спортсменов (различия являются статистически значимыми по  $t$ -критерию Стьюдента на уровне  $P < 0,05$ ):

1) по показателю духовные потребности: в самовыражении, в самоутверждении, в общении, в обострении чувства принадлежности к группе, в повышении стремления к спортивному самосовершенствованию и др. (повышение показателя на 2,2 балла);

2) по показателю пополнения специальных знаний из области спортивной тренировки – повышение показателя на 1,5 балла;

3) по показателю накопления сведений о противнике – повышение показателя на 1,5 балла;

4) по показателю отсутствие психогенных влияний – повышение показателя на 1,2 балла.

Наглядно динамика показателей спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы после проведения педагогического эксперимента, представлена на рис. 5:

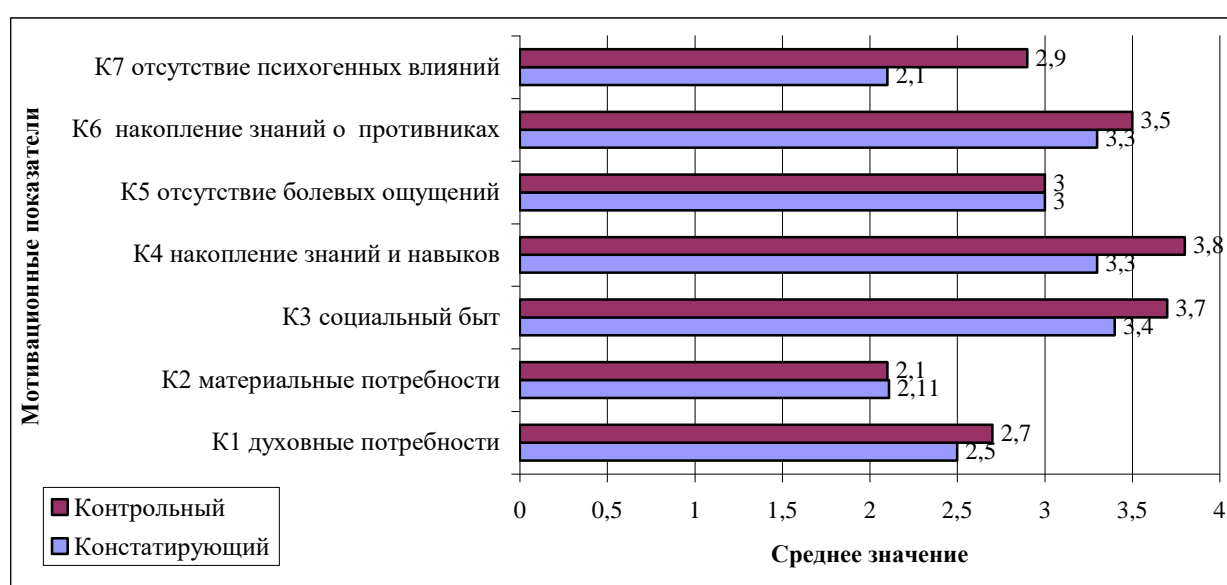


Рис. 4. Динамика структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

Проведенный анализ показателей структуры спортивной мотивации контрольной группы после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о незначительной положительной динамике.

Статистический анализ с помощью t-критерия показал отсутствие достоверности различий по всем показателям структуры спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет в контрольной группе.

Проведем анализ направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет на контрольном этапе эксперимента.

Направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет на контрольном этапе эксперимента

Направленность мотивации	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
на достижение успеха	7,8 ± 0,09	6,0 ± 0,09	<0,05
на избегание неудачи	5,0 ± 0,05	6,5 ± 0,08	<0,05

После педагогического эксперимента показатели в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента преобладает соревновательная мотивация на достижения успеха, в контрольной группе выражена соревновательная мотивация на избегание неудачи. Данные различия в направленности соревновательной мотивации являются статистически значимыми на уровне  $p < 0,05$ .

Рассмотрим динамику направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента, представленную на рис. 6:

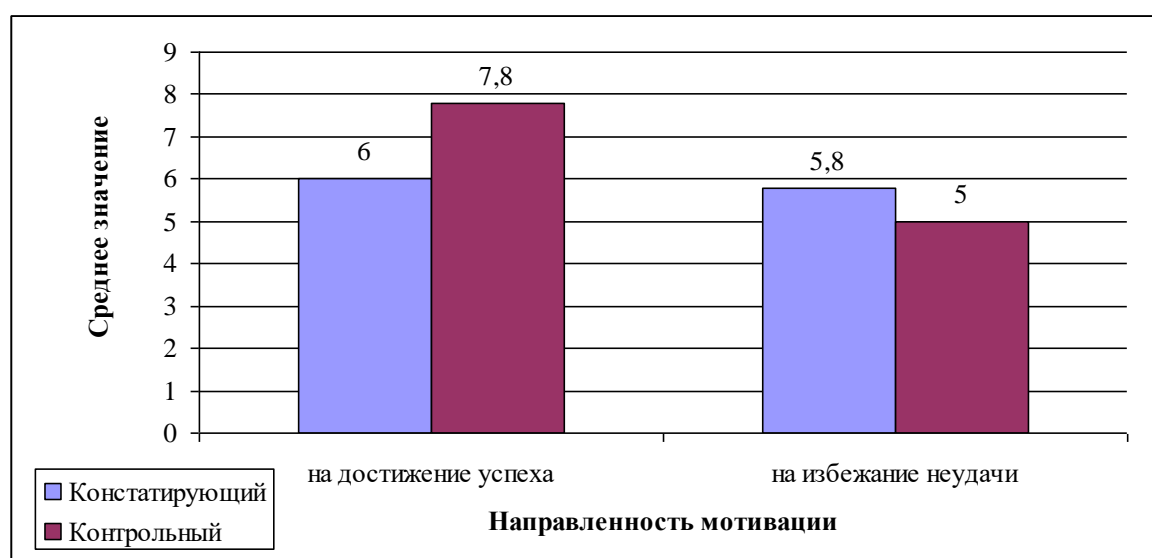


Рис.6. Динамика направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

В экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента следует отметить статистически значимую (на уровне  $p < 0,05$ ) положительную динамику в направленности соревновательной мотивации. В структуре соревновательной мотивации произошло усиление мотивации на достижение успеха показатель повысился на 1,8), что является необходимым условием для спортсмена в борьбе за победу. Мотивация на избегание неудачи в структуре соревновательной мотивации снизилась (на 0,8 балла).

Наглядно динамика направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы после проведения педагогического эксперимента, представлена на рис. 7.

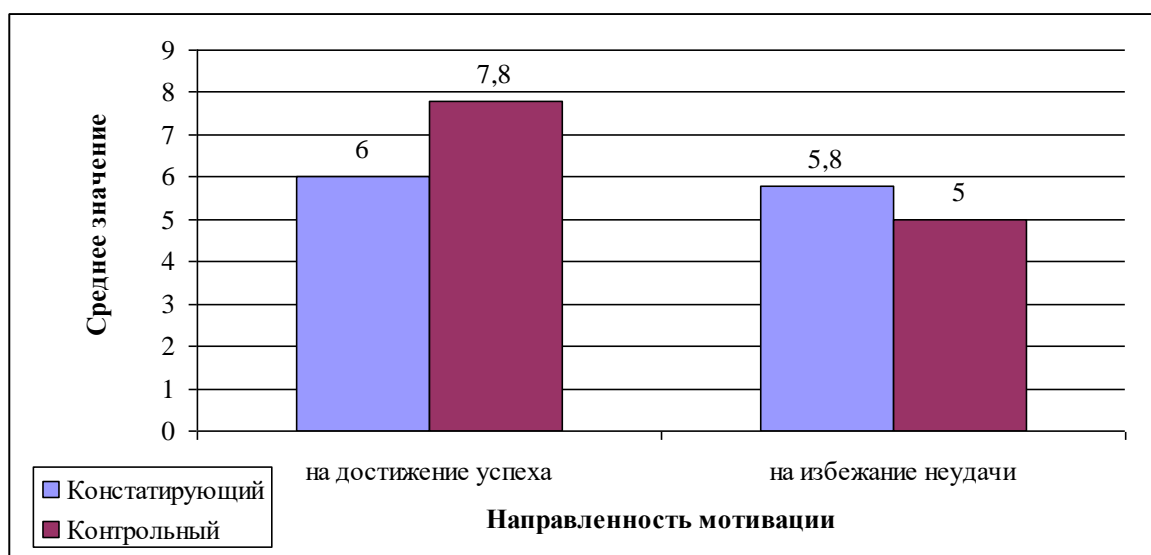


Рис.6. Динамика направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

В контрольной группе у дзюдоистов не отмечалось достоверно значимых изменений в направленности соревновательной мотивации. Следовательно, обычный учебно-тренировочный процесс не вызывает у дзюдоистов 14-15 лет существенных изменений в мотивации соревновательной деятельности.

Рассмотрим динамику в отношении к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на констатирующем этапе эксперимента в двух исследуемых группах

дзюдоистов на контрольном этапе эксперимента. Основные результаты отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8

Отношение к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет на контрольном этапе эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (P)
Уверенность (Ув)	2,3 ±0,58	4,4 ±0,98	<0,05
Восприятие возможностей соперников (Сп)	3,4 ±1,05	3,9 ±1,01	>0,05
Значимость соревнований (Зн)	2,2 ± 1,09	3,7 ± 1,18	<0,05
Оценка возможностей спортсмена другими людьми (Др)	2,4 ± 1,08	3,0 ± 1,24	>0,05

После педагогического эксперимента показатели в экспериментальной группе по всем показателям отношения к соревнованию дзюдоистов выше, чем в контрольной группе.

Проведение значимости различий по показателям отношения к соревнованию после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах с применением t-критерия Стьюдента выявило статистически значимые различия по показателям отношения к соревнованию: «Уверенность», «Значимость соревнований». По данным показателям спортивной мотивации  $t$  больше граничного значения ( $t > 0,05$ ), поэтому различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5% -ним уровне значимости.

Следовательно, на контрольном этапе эксперимента дзюдоисты экспериментальной группы более уверены в своих способностях, желают в большей степени принимать участие в соревнованиях, в сравнении с дзюдоистами контрольной группы.

Рассмотрим динамику отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента, представленную на рис. 7:

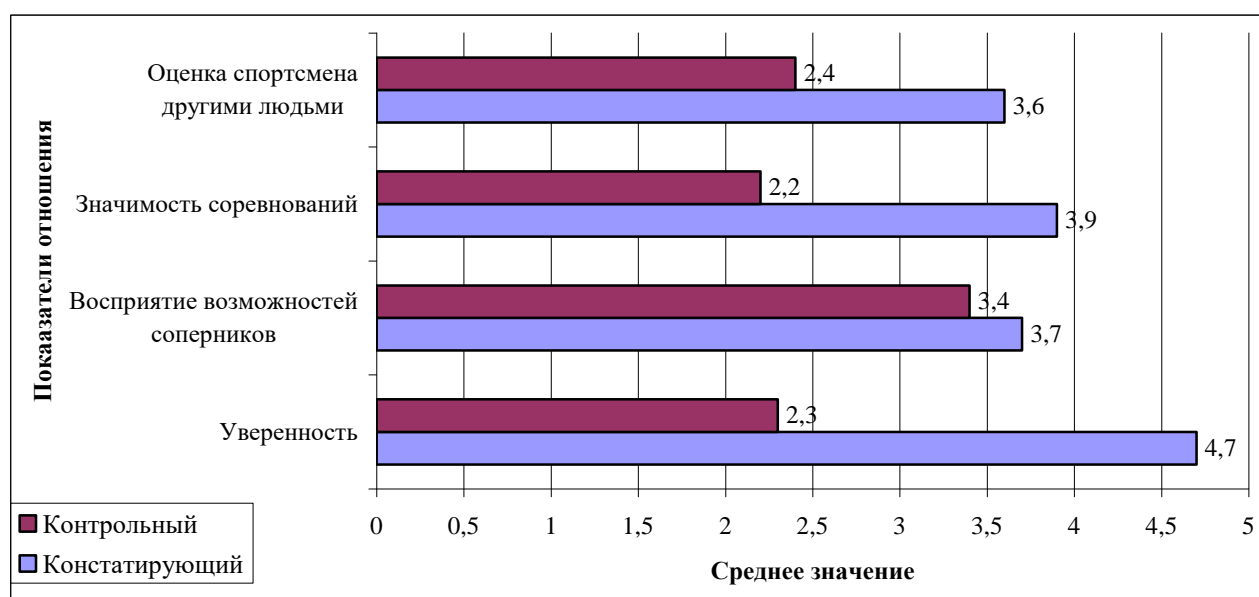


Рис.7. Динамика отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента

Следует отметить, что чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

В результате педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли следующие достоверно значимые изменения в отношении к соревнованиям (на уровне  $P < 0,05$ ):

- по показателю уверенности в себе произошла положительная динамика на 2,4 балла, дзюдоисты 14-15 лет высоко оценивают свои возможности в достижении успеха, повысилась уверенность в своих силах;

- по показателю «значимость соревнований» произошла положительная динамика на 1,7 балла, у дзюдоистов после проведения педагогического эксперимента появилось сильное желание выступать, отмечают реальность выполнения поставленных задач.

- по показателю зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со

стороны других людей — произошло повышение (на 1,2 балла) самооценки дзюдоистов их возможностей в соревновании.

Наглядно динамика отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы после проведения педагогического эксперимента, представлена на рис. 8.

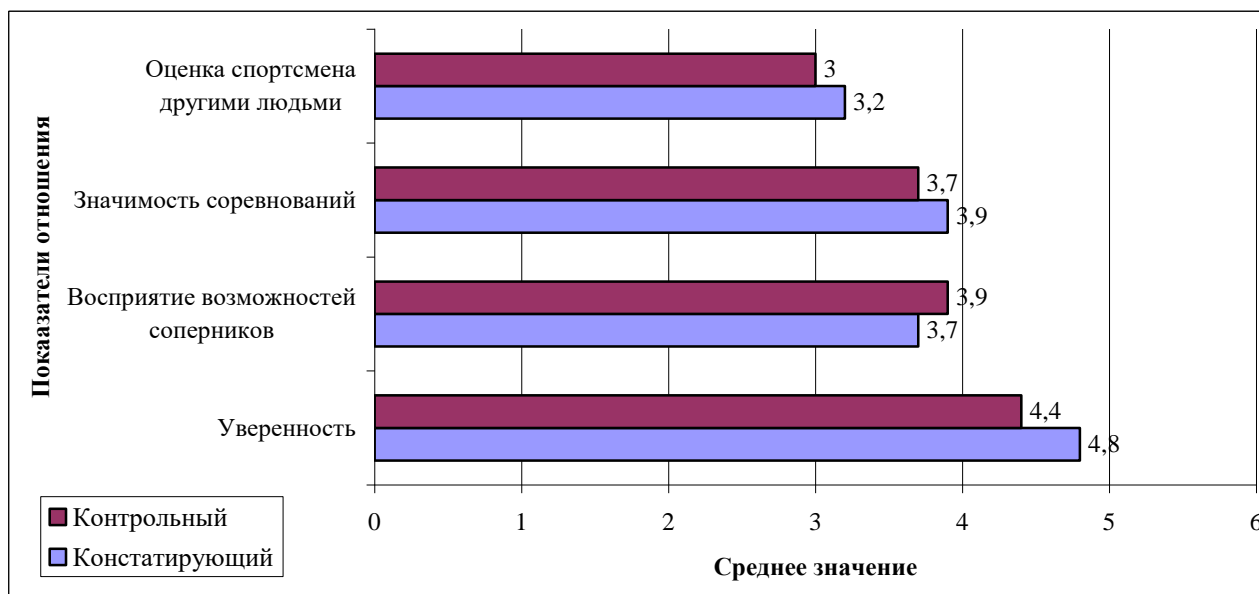


Рис.8. Динамика отношения к соревнованию дзюдоистов 14-15 лет контрольной группы на контрольном этапе эксперимента

В контрольной группе показатели отношения к соревнованиям практически не изменились, наблюдается статистически не значимая ( $p > 0,05$ ) положительная динамика по показателям «уверенность», «значимость соревнований», «оценка возможностей спортсмена другими людьми».

Как и на констатирующем этапе эксперимента дзюдоисты не верят в выполнение задач, не уверены в своих силах, а также не испытывают большого желания участвовать в соревнованиях.

Таким образом, внедрение экспериментальной методики развития спортивной мотивации дзюдоистов в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы позволила оказать существенное влияние на развитие ее составляющих компонентов, на отношении к соревнованиям по дзюдо.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование проблемы развития спортивной мотивации позволяет сделать следующие выводы:

Мотивация в структуре спортивной деятельности является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Мотивация спортивной деятельности включает в себя три ведущих мотива, каждый из которых имеет свое содержание и функции. В этих трех группах мотивационных оснований легко обнаруживаются самые разнообразные связи спортсмена как деятельного субъекта с окружающей действительностью, связи, которые являются для него в той или иной степени информативно значимыми, и на базе усвоения которых рождается осознание реальной возможности достижения намеченного спортивного результата в избранном виде спорта.

Мотивы занятий у обучающихся дзюдоистов условно разделить на группы: мотивы, характеризующие особенности данного вида спорта, мотивы физического и личностного совершенствования, мотивы прикладного характера занятий дзюдо, социальные мотивы.

Педагогический эксперимент включал внедрение в учебно-тренировочный процесс методики с целью развития спортивной мотивации юных дзюдоистов 14-15 лет. Методика включала в себя следующие направления работы:

*Направление 1:* Анализ результатов соревновательной деятельности юных дзюдоистов и развитие результативности. Направление включало работу по развитию результативности как качества личности.

Анализ результатов соревновательной деятельности юных дзюдоистов и объяснение их проявлением усилий на тренировках и

соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем».

*Направление 2* направлено на развитие мотивации достижения в деятельности. Направление включало реализации мотивационного тренинга, основным содержанием которого являлось «Образ «Я», самопонимание» позволяет осознать свою индивидуальность, формирует критическое отношение к собственному «Я»; «Мотивация достижения успеха» направлен на формирование уверенности в себе, синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи.

*Направление 3* направлено на овладение обучающимися дзюдоистами навыками саморегуляции в достижении целей. В рамках данного направления учебно-тренировочный процесс включалось обучение приемов волевой саморегуляции: «переключение внимания» и «идеомоторная тренировка». Также был реализован тренинга саморегуляции деятельности по достижении цели.

На констатирующем этапе эксперимента показатели в двух группах схожие. Различия в экспериментальной и контрольной группах с применением t-критерия Стьюдента не выявило статистически значимых различий.

На констатирующем этапе эксперимента в структуре спортивной мотивации у дзюдоистов представлена ориентация на социальный быт и накопление знаний. Дзюдоисты заинтересованы в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности, им важно знать тактики, техники и приемы в дзюдо.

В структуре соревновательной мотивации у дзюдоистов 14-15 лет преобладает мотивация на достижение успеха, но представлено незначительное расхождение в показателях мотивации на достижение успеха и на избежание неудачи свидетельствует о слабой выраженности мотивации достижения.

Для дзюдоистов предстоящие соревнования имеют не значимое значение дзюдоисты не испытывают большого желания участвовать и не уверены в своем успехе, имеют завышенную оценку соперника.

После реализации педагогического эксперимента произошло статистически значимое повышение спортивной мотивации в экспериментальной группе дзюдоистов по показателям: ориентация на духовные потребности, пополнения специальных знаний из области спортивной тренировки, по показателю накопления сведений о противнике, по показателю отсутствие психогенных влияний.

После реализации педагогического эксперимента в структуре соревновательной мотивации дзюдоистов экспериментальной группы произошло статистически значимое усиление мотивации на достижение успеха, что является необходимым условием для спортсмена в борьбе за победу. Мотивация на избегание неудачи в структуре соревновательной мотивации снизилась.

После реализации педагогического эксперимента произошли статистически значимые изменения в отношении к соревнованиям по показателям: уверенность в себе, значимость соревнований, зеркальной самооценки спортсмена. Дзюдоисты экспериментальной группы высоко оценивают свои возможности в достижении успеха, повысилась уверенность в своих силах; появилось сильное желание выступать, отмечают реальность выполнения поставленных задач.

В контрольной группе по всем диагностическим методикам представлена незначительная положительная динамика, которая не достигает статистической значимости.

Таким образом, в результате исследования подтверждена результативность экспериментальной методики развития спортивной мотивации дзюдоистов 14-15 лет.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.: Мысль, 2006. - 158 с.
2. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации. – Омск : СибГАФК, 2010. – 179 с.
3. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. . канд. пед. наук /А.В. Бобровский. — Омск, 2005.-24 с.
4. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов //Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях: Материалы всерос. науч. конф.- М.: РГУФКС и Т, 2002.- С. 74-79.
5. Выготский Л.С. Психология. - М.: Изд-во ЭКСМО, 2000. - 1008 с.
6. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе. М., 1989. 45 с.
7. Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар: КГАФК, 1995. - 184 с.
9. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие Г.Б. Горская. Краснодар, 2015. 184 с.
10. Григорьянц И.А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов // Теория и практика физ. культуры. -2006.-№6.-С. 36-38.
11. Гримак, Л.П. Общение с собой. М., 1991.-320 с.

12. Дьяченко Н.А. Возрастные особенности проявления скоростных качеств в беге у мальчиков 7-12 лет. Смоленск: СГИФК, 1989. 87 с.
13. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы Е.П. Ильин. СПб., 2020. 512 с.
14. Калинин, Е.А. Исследование предсоревновательных состояний спортсменов в связи с особенностями их личности / Е.А. Калинин // Тезисы докладов к 7-ой Всесоюзной конференции по психологии физического воспитания и спорта (г. Ленинград, 14-17 марта 1973 г.). – Л. : ГДОИФК, 1983. – С. 96-98.
15. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ.культ. / Ю. Ф. Курамшин. - Москва: Академия, 2005. – 305 с.
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Академия, 2017. 304 с.
17. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. – Киев: Изд-во Здоровья, 2009.-145с.
18. Медведев, В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. - М.: АСТ, 2019. - 74 с.
19. Методики диагностики личности спортсмена / МУ "Науч.-практ. центр спортивной медицины" ; [сост. М. А. Снесарь, О. В. Барканова, Н. А. Виноградова]. - Красноярск : [б. и.], 2008. - 228, [1] с.
20. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2002 — 280 с
21. Найдиффер Р.М. Психологическая подготовка к соревнованиям. – СПб.: Прогресс, 2010. – 216 с.
22. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
23. Рогалева Л. Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена : Автореф. дис. . канд. психол. наук. -М., 1999.-20 с.
24. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер 2018. 1096 с.
26. Сафонов, В.К., Филимоненко Ю.И. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности : тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск : НГУ, 2005. – С. 215-217.
27. Свищев И.Д. Дзюдо: Учебное пособие для спортивных школ / И.Д.Свищев. - М.: РГАФК, 2019. 369 с.
28. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Спортивный психолог. 2006. -№1 (7).-С. 40-43.
29. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. СПб. : Центр карьеры, 2019. - 368 с.
30. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов дзюдо, самбо, вольной и классической борьбы. — М., 1995. — 240 с.
31. Степанский, В.И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 25-32.
32. Узнадзе Д. Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.
33. Уляева Л.Г Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий таэквон-до : автореф. ... дис. канд. пси-хол.наук : 19.00.01 / Л.Г Уляева. - М., 1999. 25 с.
34. Файзулаев, А.А. Мотивационная саморегуляция А.А. Файзулаев. Ташкент, 1987.-С. 115.
35. Филин В.П, Теория и методика юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1997. 128 с.
36. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - Т.1. - М.: Педагогика, 1986.-406 с.
37. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

38. Шестаков В.Б., С, В Ерегина Теория и практика дзюдо. – М.: Советский спорт, 2011. 446с.

39. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки : монография / А. П. Шумилин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федерал. ун-т. - Красноярск : СФУ, 2010. - 320 с.

40. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - Красноярск: [б. и.], 2003. - 19 с.