

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 теоретических основ физического воспитания

Федченко Алексей Русланович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-
11 лет во внеучебное время

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с
основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор
Сидоров Л.К. _____
(дата, подпись)

Научный руководитель:
канд.пед.наук, доцент,
Рябинин С.П. _____
(дата, подпись)

Обучающийся Федченко А.Р.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	6
1.1. Психологические особенности мальчиков 10-11 лет.....	6
1.2. Методики применяемые для определения мотивации мальчиков 10-11 лет.....	18
1.3. Особенности методики занятий вольной борьбой мальчиков 10-11 лет..	24
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Методы исследования	32
2.2. Организация исследования	34
2.3. Этапы исследования.....	35
ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ У МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ.....	36
3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет.....	36
3.2. Обсуждение результатов исследования формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет.....	38
Выводы.....	46
Практические рекомендации.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время государство все больше внимания уделяет здоровому образу жизни молодежи. Развитие спорта и физической культуры среди детей подросткового возраста невозможно без учета мотивационной сферы спортивной деятельности. Управление развитием личности подростка невозможно без понимания причин его поведения и деятельности. Важнейшим условием выступает учет педагогом особенностей формирования мотивации.

Как и любой вид целенаправленной деятельности человека, занятия спортом, в том числе вольной борьбой, характеризуются определенными целями и мотивами (то, что побуждает к постановке и достижению тех или иных целей) выполнения этой деятельности [11]. За действиями детей и подростков, которые выглядят объективно одинаковыми, могут скрываться абсолютно разные причины. Другими словами, мотивация, побудительные источники одного и того же поступка могут быть совершенно разными. Поэтому перед педагогом (тренером) стоят задачи по ее изучению, формированию и развитию у обучающихся соответствующей мотивации [3].

Слабая заинтересованность детей в регулярных занятиях выступает одной из главных проблем по охвату и привлечению обучающихся к систематическим занятиям. Дети считают, что более интересно проводить свое свободное время, гуляя бесцельно по улицам или просиживая дни напролет за компьютером. Борьба представляет собой не просто вид спорта, но своеобразную философию, способную влиять на мотивацию занятий. Спортивное единоборство является системой воспитания, способствующей развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

В настоящее время у преподавателей физического воспитания и тренеров по видам спорта возрастает потребность в результатах психологических исследований, акцентирующих своё внимание на особенностях динамики мотивации занятий вольной борьбой. Знание

возрастных различий в мотивации при занятиях спортом и физической культурой может помочь педагогам и тренерам в психологической подготовке юных борцов к соревнованиям [21].

В любом виде спорта мотивация является важным фактором регуляции активности личности, ее деятельности и поведения. Для любого преподавателя важно, чтобы его ученики с желанием и интересом занимались как в школе, так и в спортивных секциях [6]. Но подчас приходится встречаться со слабой заинтересованностью обучающихся к спортивной деятельности, что является проблемой для дальнейшего спортивного совершенствования, и в таком случае процесс обучения нельзя назвать успешным. Следовательно, чтобы в будущем юные таланты смогли достигнуть определенных спортивных успехов необходимо учитывать особенности становления мотивации, а также механизмы ее формирования. Таким образом, выбор темы исследования является актуальной.

Цель исследования: научное обоснование формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет во внеучебное время.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 10-11 лет.

Предмет исследования: методика формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет во внеучебное время.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами методика по формированию положительной мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет во внеучебное время повысит эффективность соревновательной деятельности.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования нами были поставлены и решены **следующие задачи:**

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2. Определить методики формирования мотивации к занятиям спортом мальчиков 10-11 лет.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность разработанной нами методики по формированию мотивации к занятиям.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Психологические особенности мальчиков 10-11 лет

Воспитание – сложный процесс, который должен начинаться с рождения и продолжаться всю жизнь. От того, насколько правильным и успешным оно будет в детские и подростковые годы, зависит способность мужчины заниматься саморазвитием в зрелые годы и приобретать ту самую мужественность, которую так хотят видеть женщины.

Первые плоды своего воспитания родители начинают пожинать с наступлением десятилетия ребенка. Именно этот возраст характеризуется особыми изменениями в физиологии и психологии мальчика.

У мальчиков в 10 лет начинается бурная перестройка организма, которая сопровождается ростом костной системы и кровеносных сосудов. В то время как сердечные мышцы не всегда успевают за остальными органами.

Начало полового созревания вызывает сильнейшие гормональные изменения, которые являются виновниками ухудшения памяти и внимания, снижения интеллектуальных способностей. Более того, возбудимость нервной системы значительно превышает процессы ее торможения, что выражается в раздражительности и обидчивости, резкости суждений и невозможности контролировать свои эмоции.

Воспитание 10-летнего мальчика не может быть успешным без учета всех этих физических и психических изменений.

У ребенка 10 лет явно прослеживаются изменения взаимоотношений в семье. Мальчик всячески пытается продемонстрировать свое взросление и собственное мнение по всем вопросам. Особенно это касается взаимоотношений с матерью. Он начинает грубить и пытаться доказать свою правоту.

Пик эмоционального и нестабильного поведения приходится на одиннадцать лет. К этому возрасту при неправильно выстроенной линии поведения семьи возможны депрессивные состояния и погружение в себя, проявление агрессии и полный отказ от сотрудничества.

Все большее влияние на десятилетнего мальчика начинают оказывать сверстники. В окружении ровесников его поведение меняется до неузнаваемости.

Учебная деятельность характеризуется нестабильным характером: непоседливость неожиданно сменяется задумчивостью или чрезмерным усердием.

Несмотря на внешнее агрессивное стремление к самостоятельности, в эти годы мальчики как никогда нуждаются в поддержке со стороны родных. Не получая одобрения близких людей, их тревоги и страхи усиливаются, что приводит к еще большей замкнутости и агрессивности.

Исследования психологов доказали [4], что у мальчиков 11 лет наблюдается самый низкий уровень самооценки по сравнению с другими возрастными периодами.

Если в 7 лет для детей главным мотивационным моментом жизни было образование, когда происходила оценка состоятельности по учебным достижениям, то к десятилетнему возрасту ситуация начинает меняться. Мальчику уже неважно, как его оценивает преподаватель: личная значимость самого себя формируется через авторитет среди сверстников. Начинается жесткая конкурентная борьба за лидерство.

Начиная с восьми лет, ребенок приступает к изучению границ дозволенного, с каждым годом изучая их все активнее. Только мальчики исследуют этот вопрос практическими действиями, которые могут закончиться нарушением закона. Социальное развитие детей 8 лет постепенно становится все активнее.

В детском коллективе начинается четкое распределение ролей, причем базируется оно на взаимоотношениях со сверстниками. Как правило, позиция, определенная коллективом в 8 лет, становится незыблемой, и мальчиком достаточно сложно перейти на «другой уровень» [9].

При воспитании детей этого возраста важно учитывать главное противоречие: желание быть таким же, как все, и ярко выделяться среди

ровесников. Самоутверждение мальчиков происходит за счет дружбы со старшими детьми, авторитет которых для них незыблемый. Именно поэтому в этом возрасте велика опасность пристрастия к вредным привычкам и нецензурным выражениям.

При работе с детьми сейчас очень важно регулировать требования и их подачу. Взрослый уже не является авторитетом, поэтому все требования и просьбы воспринимаются как неправильные и ненужные.

Ребенок начинает сам определять для себя жизненные ценности, которые часто могут идти в разрез с родительскими идеалами. Он еще не до конца понимает их смысл и содержание, но начинает их яростно отстаивать, вступая в конфликты, которые взрослым кажутся глупыми и бессмысленными.

Более того, период обучения в среднем звене предусматривает работу разных учителей, каждый из которых имеют свою позицию и требования. Мальчик постепенно переходит «на свою территорию», в которой взрослым остается все меньше места [13].

Самоутверждение – обязательный элемент взросления. Упрямство и нежелание находиться под контролем взрослых все чаще принимает форму конфликта. Именно сейчас мальчики выбирают те требования, которым они готовы подчиняться, так как они не нарушают их «суверенитета». Правильная позиция взрослых позволит им определиться с правильным выбором, ведь от него зависит вся дальнейшая жизненная позиция.

Проблема мотивации мальчиков 10-11 лет, исходя из особенностей данного возраста, сложна и многоаспектна, чем объясняется наличие множества подходов к определению сущности мотивации, пониманию ее природы и структуры, к разработке методов ее исследования. Изучением проблемы мотивации занимались такие ученые, как М. Аргайл, З.Фрейд, Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, К. Левин, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.

Важно отметить, что в отечественной психологии существует основной методологический принцип, который определяет характер исследований

мотивационной сферы, — это тезис о единстве содержательно-смысловой и динамической (энергетической) сторон мотивации. Данный принцип подробно описан в работах, посвященных анализу отдельных его аспектов: В.Н. Мясищев описал систему отношений человека, А.Н. Леонтьев показал особенности соотношения смысла и значения, С.Л. Рубинштейн изучал интеграцию побуждений и их смысловой контекст, в работах Л.И. Божович, В.Э. Чудновского рассмотрена направленность личности и динамика ее поведения, а П.Я. Гальперин исследовал специфику ориентировки в деятельности и т.д. [22].

Отечественные психологи традиционно рассматривают мотивацию как сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека, его поведения. Сознательно-волевой уровень такой регуляции считается высшим. Ученые отмечают, что «мотивационная система человека имеет гораздо более сложное строение, чем простой ряд заданных мотивационных констант. Она описывается исключительно широкой сферой, включающей в себя и автоматически осуществляемые установки, и текущие актуальные стремления, и область идеального, которая в данный момент не является актуально действующей, но выполняет важную для человека функцию. Давая ему ту смысловую перспективу дальнейшего развития его побуждений, без которой текущие заботы повседневности теряют свое значение» [2, с. 122]. Такой подход позволяет рассматривать мотивацию как сложную, многоуровневую, неоднородную систему побудителей, которая включает в свою иерархию интересы, стремления, идеалы, установки, мотивы, потребности, нормы, ценности, эмоции и другие компоненты, а также представлять поведение человека и доминирующий мотив в их структуре.

Мотивация понимается, с одной стороны, как система побудителей любой деятельности, а с другой - как источник активности человека. Полисемичность понятия объясняет то, что мотивация изучается в самых разнообразных аспектах и по-разному трактуется различными исследователями [8].

Распространены подходы к мотивации как к одному конкретному мотиву, как к единой системе мотивов, а также как к особой сфере, включающей в свой состав цели, мотивы, потребности, интересы в их взаимосвязи и сложном взаимодействии.

Ж. Ньютенн, А. Маслоу, трактуя «мотив», соотносят его с потребностью, или драйвом. С.Л. Рубинштейн связывает мотив с переживанием потребности индивида и ее удовлетворением. Исходной точкой в понимании мотива считают также предмет потребности: например, согласно теории деятельности А.Н. Леонтьева, употребляется не для «обозначения переживания потребности, но как означающий то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направляется деятельность, как на побуждающее ее» [21, с. 225]. Важно отметить, что в таком случае, т.к. при понимании мотива как «опредмеченной потребности», он выступает как внутренний мотив, т.к. входит в структуру деятельности.

На наш взгляд, определение мотива, которое было предложено Л.И. Божович, одним из ведущих исследователей проблемы, можно считать наиболее полным. Исследователь отмечает, что мотивами могут служить предметы внешнего мира, идеи, представления, переживания, т.е. все то, в чем воплощается потребность человека [6, с. 41-42]. Выигрышной стороной такого подхода к определению мотива является то, что снимаются противоречия в толкованиях, объединяющих динамическую, энергетическую и содержательную стороны. При этом нужно учитывать соотношение понятий «мотив» и «мотивация»: первое уже второго, при этом мотивация понимается «выступает тем сложным механизмом соотнесения личностью внешних и внутренних факторов поведения, который определяет возникновение, направление, а также способы осуществления конкретных форм деятельности» [6, с. 43].

В терминологическом ряду «мотив», «мотивация», «мотивационная сфера» последнее понятие является наиболее широким и включает, по

определению Л.С. Выготского, аффективную и волевую сферы личности, переживание удовлетворения потребности. В широком общепсихологическом контексте мотивация понимается как сложное объединение движущих сил поведения, открывающееся человеку в виде интересов, потребностей, целей, идеалов, включений, которые напрямую влияют на деятельность индивида, определяют ее [11, с.34].

Мотивационную сферу в широком смысле слова можно отождествлять с мотивацией и рассматривать как стержень личности человека, к которому (этому стержню) направлены находящиеся в тесной связи с ним ценные ориентации, социальные ожидания, установки, притязания, в целом направленность личности, ее волевые качества, эмоции и другие социально-психологические свойства. «Понятие мотивации у человека... включает в себя все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции, идеалы и т.д.» [2, с.54].

Мотивационная сфера представляет собой иерархию, что позволяет классифицировать мотивы по различным основаниям. Виды мотивов/мотивации поведения/деятельности можно квалифицированы в общей психологии по следующим критериям:

- 1) по характеру участия в деятельности выделяются мотивы понимаемые, знаемые и реально действующие (согласно А.Н. Леонтьеву);
- 2) по времени/протяженности обусловливания деятельности выделяют далекую и короткую мотивацию (по Б.Ф. Ломову);
- 3) по социальной значимости различают социальные и узколичностные мотивы (по П.М. Якобсону);
- 4) по характеру общения разграничивают мотивы деловые и эмоциональные (также по П.М. Якобсону) [45];
- 5) по факту включенности в саму деятельность или нахождению вне ее мотивы подразделяют на широкие социальные и узколичностные (по Л.И. Божович);

б) выделяют также мотивы определенного вида деятельности, например, учебной деятельности, и т.д.

Свои классификации мотиваций предложили зарубежные ученые Х. Мюррей, М. Аргайл, А. Маслоу и др.

В отечественной психологии, продолжая исследования П.М. Якобсона, А.Н. Леонтьев классифицировал социальные потребности, которые определяют интеграцию и общение. В них в самом общем виде можно выделить три основных группы мотивов:

- а) ориентированные на объект или цель взаимодействия;
- б) ориентированные на интересы самого коммуникатора;
- в) ориентированные на интересы общества в целом или другого человека.

Примером проявления потребностей (мотивов) первой группы, как отмечает автор, можно считать выступление члена производственной группы перед товарищами, которое направлено на трансформацию производственной деятельности данной группы. Потребности, мотивы собственно социального плана связаны «с интересами и целями общества в целом», - пишет А.Н. Леонтьев [21, с. 178]. Рассматриваемая группа мотивов определяет поведение человека как члена группы: интересы группы становятся его личными интересами. Соответственно характеристики мотивов этой группы могут быть распространены и на самих субъектов группы, например, в случае, когда речь идет об учебном процессе, по мотивам/потребностям можно охарактеризовать обучающихся и их педагогов с точки зрения понимаемых мотивов на перспективу их развития.

Описывая мотивы второй группы, ориентированные на самого коммуникатора, А.Н. Леонтьев подразумевает мотивы, «направленные либо непосредственно на удовлетворение желания узнать что-то интересное или важное, либо на дальнейший выбор способа поведения, способа действия» [21, с. 22]. Данная группа мотивов (потребностей) важна и интересна в плане анализа доминирующей мотивации в процессе учебной деятельности.

Доминирующую мотивацию деятельности субъекта целесообразно также характеризовать с точки зрения специфики интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферы личности. С этих позиций высшие потребности человека, которые можно представить как духовные, квалифицируются как мотивы познавательного (интеллектуального), морального и эстетического плана. Названные потребности сопряжены с духовными запросами индивида и их удовлетворением, с ними тесно связаны, по мнению П.М.Якобсона, «чувства, интересы, привычки и т.д.» [19, с.78]. Иначе говоря, духовные потребности (мотивы) условно можно разделить на следующие группы:

- 1) интеллектуально-познавательные,
- 2) морально-этические,
- 3) эмоционально-эстетические мотивы.

В процессе исследования такой важной характеристики мотивации, как ее структура, учеными были выделены ее структурные компоненты: удовольствие от осуществления самой деятельности, значимость непосредственного результата этой деятельности для личности, «мотивирующая» весомость вознаграждения за хороший результат, принуждающее давление на личность. Первый из четырех названных компонентов структуры мотивации называют (довольно условно) «гедоническим» составляющим, а три другие - целевыми компонентами. Первые два компонента являются внутренними по отношению к самой деятельности, т.е. процессу и результату, они выявляют ориентацию, направленность мотивации личности. Оставшиеся два компонента выступают с внешней стороны, т.к. регистрируют положительные и отрицательные внешние факторы воздействия; эти компоненты определяются как награда и избегание наказания, что по мнению Дж.Аткинсона, составляет мотивацию достижения. Подобное представление о структуре мотивации, ее компонентах оказалось весьма продуктивным, когда было соотнесено со структурой учебной деятельности. Объяснение

мотивации личности и организации ее структуры проводилось также зарубежными учеными Дж.Аткинсоном, Х.Мюрреем, А.Маслоу и др. с использованием терминов теории основных человеческих потребностей [30].

Работа Х.Мюррея, основанная на терминах потребностей личности, относится к числу ранних исследований мотивации личности. В ней автор рассмотрел множество побудителей поведения, из которых особенно отметил четыре основных потребности: в достижении, в самостоятельности, в доминировании, в аффиляции [21]. Названные типы потребностей были рассмотрены другим ученым - М.Аргайлом в 1967 г. Он анализировал структуру потребностей (мотивации) и включил в нее следующие виды:

1) биологические потребности в еде, воде, деньгах - не социальные потребности, способные вызывать общественное взаимодействие;

2) потребность зависеть от тех, кто имеет власть и авторитет, - потребность в зависимости, т.е. принятии помощи, защите, принятии руководства;

3) стремление находиться в обществе, потребность в дружеском участии, принятии другими людьми, сверстниками - потребность в аффиляции;

4) потребность в принятии себя другими, группой как лидера, которому доверено принятие решений, - потребность в доминировании;

5) потребность в физической близости, дружеском и интимном взаимодействии людей - сексуальная потребность;

6) потребность в нанесении физического или вербального вреда - потребность в агрессии;

7) потребность в принятии самого себя как важного, значимого, самоидентификации - потребность в чувстве собственного достоинства.

Как видим, набор потребностей личности в некоторой степени противоречив: потребности в самоутверждении, зависимости, а с другой стороны- в агрессии могут проявляться деятельности одного и того же человека, а в ситуации учебной деятельности - в поведении обучаемых, что

требует отдельного изучения.

Сфера потребностей человека хорошо представлена в ставшем знаменитым треугольнике А.Маслоу, хорошо представляющем структуры этой потребностной сферы. Данный потребностный треугольник показывает, с одной стороны, социальную зависимость личности, а с другой - когнитивную, познавательную природу человека, которая связана с проблемой его самоактуализации. По треугольнику А.Маслоу можно судить о значимости различных потребностей человека. При этом интересен тот факт, что сфера потребностей человека описывается исключительно через призму его личности, самоактуализации, применительно к комфортному существованию, развитию (по Дж. Брунеру [25]), вне его деятельности.

Завершая обзор, рассмотренных теорий, необходимо отметить, что на сегодняшний день наиболее перспективным считается подход Л.С.Выготского, согласно которому мотивация (понимаемая широко и в этом смысле приравниваемая к мотивационной сфере) рассматривается в качестве стержня личности, к которому, как было сказано выше, «стягиваются» важные свойства, социально-психологические характеристики этой личности (ценные ориентации, установки, направленность, социальные ожидания, эмоции, притязания, волевые качества и др.). Характеризуя понятие мотивации, ученый отмечал, что оно включает в себя «все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции, идеалы и т.д.» [11].

Смелость и решительность, будучи положительными волевыми качествами, могут оказать сильное влияние на процесс мотивации на этапе принятия решения. Нерешительность же, наоборот, может затянуть этот процесс, а боязливость и вовсе иногда заставляет отказаться от решения совершить тот или иной поступок. Человек, уверенный в собственном обаянии, в том, что он привлекателен для окружающих, обычно стремится к признанию, различным достижениям в важной для него области, готов к соперничеству, т.к. имеет высокую мотивацию деятельности. При этом

исследователи отмечают и гендерные особенности: мужчины обычно высоко ценят интеллект, личное влияние, умение ладить с людьми, т.е. качества, важные для общественного деятеля, в то время как для женщин более значимы организованность, практичность, предусмотрительность, предприимчивость, т.е. деловые качества.

Люди, ищущие признания и стремящиеся к нему, обычно наиболее высоко ценят в себе общительность, обаяние, воспитанность, умение находить общий язык с окружающими, т.е. коммуникативные качества, а также проницательность и юмор, т.к. проявления социального интеллекта. Такая самооценка, как правило, действительно оправдана и подтверждается тем, что у них ярко выражены такие свойства, как манипулятивность, экстраверсия, авантюристичность [16].

Люди, в поведении которых прослеживаются доминантность и даже агрессивность, рассчитывают в деятельности на свой напор, энергию. Они высоко оценивают такие свои качества, как воля и предприимчивость, а в их (достаточно жестком) поведении преобладает мотив соперничества.

Субъекты же с реальной деловой направленностью и особой ответственностью, давая самооценку, отмечают такие собственные деловые качества, как организованность, практичность, предусмотрительность, воля; они более всего стремятся к достижениям в значимой для них деятельности.

Как видим, приведенные примеры подтверждают положение о том, что направленность мотивации определяется теми или иными особенностями личности и их самооценкой субъектом.

Немалое значение имеет и развитие интеллекта. Как отмечает К. Обуховский, легкость формирования мотива наблюдается, с одной стороны, у лиц с примитивным мышлением, с другой - и у лиц высокой духовной культуры. Утонченные интеллектуалы, привыкшие постоянно контролировать себя, испытывают трудности в выборе целей и средств их достижения. Часто формулирование цели становится для них невозможным, и поэтому они характеризуются непоследовательностью действий, внезап-

ностью порывов и отказов от намеченного [30].

В связи с этим можно говорить о различных стилях мотивации. В частности, к ним можно отнести выделенные В.Н. Азаровым стили действия: импульсивный и управляемый (рефлексивно-волевой), которые в значительной степени отражают особенности формирования мотива. Под импульсивным стилем действия автор понимает склонность реализовывать ситуативные тенденции при минимальном обдумывании вариантов и последствий своих действий. А под рефлексивно-волевым – стиль, характеризующийся выраженной регуляцией действий, опосредуемых развернутым анализом возможных способов достижения цели [30, с.17-18].

Другими стилями мотивации могут быть особенности построения основания поступка (мотива) с опорой на свои возможности, усилия или же на обстоятельства, случай. Этот аспект мотивации рассмотрен Дж. Роттером в его концепции о внешнем и внутреннем локусе контроля (внешнего и внутреннего контроля подкрепления). При внутреннем локусе контроля речь идет об убеждениях, касающихся собственной деятельности и того, насколько человек собственными усилиями может добиться желаемого. Несмотря на то, что такие убеждения могут зависеть и от особенностей ситуации, Дж. Роттер указывает, что одно и то же подкрепляющее событие (желательное последствие действия) может вызывать у разных индивидов различные реакции.

В одном случае индивид считает, что достижение успеха зависит от него самого, в другом – от внешних обстоятельств или случайности. Это сказывается на уровне притязаний – индивиды с внутренним локусом контроля чаще выбирают легкие задания, а при обосновании своих действий они опираются чаще на потребность, чем на долженствование, лучше просчитывают последствия и объект удовлетворения потребности.

1.2. Методики применяемые для определения мотивации мальчиков 10-11 лет

Мотивация занятий физической культурой в школе вытекает из различных потребностей, которые А.Ц. Пуни разделил на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей обучающегося и потребность в спортивной деятельности [37].

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность студентов (объем локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с генетически предопределенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности.

Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу. Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок.

Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности [37].

Для обучающихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками.

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление

здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [51].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [41].

В психологии выделяет внутреннюю (активный интерес к занятиям физическими упражнениями) и внешнюю (по отношению к обучаемому) мотивацию деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Внешняя мотивация возникает при условии соответствия целей и мотивов возможностям занимающегося. Внутренняя мотивация возникает при успешной реализации мотивов и целей, возникновении у обучаемых вдохновения, желания заниматься, интереса к самостоятельным занятиям, а также тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношений) с педагогом, тренером, товарищами по группе [23].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (к детскому возрасту) до

глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у обучаемых вдохновение, желание заниматься, интерес к самостоятельным занятиям. Внутренняя мотивация возникает и тогда, когда занимающийся испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий (взаимоотношения) с педагогом, тренером, товарищами по группе.

Однако внутренняя мотивация и интересы личности к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности зависят не только от теоретических знаний, двигательных умений и навыков, которыми можно овладеть в достаточном объеме, но и от многих биологических, антропометрических, психомоторных и психических особенностей личности, которые определены генетически и не поддаются воздействию [8].

Внешняя и внутренняя мотивация занятий физическими упражнениями существуют в единстве и особенное значение приобретают при организации самостоятельной физической тренировки. В данном случае, как правило, отсутствует воздействие внешних факторов (тренерские рекомендации и наставления, расписание занятий физической культурой и др.). Можно выделить следующие внутренние мотивы занятий физической культурой:

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Наиболее сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, безусловно, является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений

известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям:

- формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных;
- лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

2. Повышение работоспособности. Длительные психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых.

Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. В процессе занятий физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством их разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций. Удовольствие от тренировочной работы связано с выделением гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина.

3. Спортивная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника - является одним из мощных регуляторов. Особенно это желание характерно для профессиональных спортсменов. Стремление быть лучшим

среди себе подобных — это мощнейшая мотивация для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Эстетическая мотивация. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело. Она довольно часто присутствует там, где занимаются аэробикой, атлетической гимнастикой, системой йога и др. Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности на конкретные направления и виды спорта. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется. Но, когда эстетическая мотивация взаимодействует с модой на укрепление здоровья, красоту человеческого тела, она не исчезает и с изменением моды.

5. Стремление к общению. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с группой подвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт), являлись одной из главных мотиваций в нашей стране более десятка лет назад и носили массовый характер. В настоящее время ситуация несколько изменилась, и эта мотивация не имеет столь действенного эффекта.

6. Стремление познать свой организм, свои возможности. Эта мотивация во многом близка к спортивной мотивации, но не полностью аналогична ей. Если спортивная мотивация — это соперничество между спортсменами, то данный вид мотивации основан на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

7. Мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи. Следующая составляющая самостоятельных занятий физическими упражнениями представляет собой группу мотиваций. Физические упражнения дают практически неограниченные возможности для совершенствования в самых

разных направлениях, в том числе и в укреплении семьи. Однако семья характерна тем, что её члены слишком различны по уровню развития вследствие большой разницы в годах. Занятия физическими упражнениями доступны для всех, начиная от детей и кончая людьми престарелого возраста - конечно, при различных уровнях физической нагрузки. Именно поэтому они идеально подходят для общего интереса в семье. Они играют огромную роль в деле воспитания детей: фактически через них проходит передача жизненного опыта из поколения в поколение.

8. Случайные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, имеющие узкую специфическую направленность. Во многом случайные мотивации являются производными от перечисленных ранее, часто они представляют собой комплексные «величины». Наиболее часто встречающейся случайной мотивацией заняться физическими упражнениями является желание сбросить лишний вес и похудеть [18].

Наряду с положительными, на спортивной активности сказываются и «отрицательные» мотивации. Под отрицательными мотивами следует понимать мешающие факторы и определенные неудобства, осознанные личностью и препятствующие реализации определенных действий. Основными факторами являются: домашняя занятость, особенности характера, профессиональной деятельности, отсутствие компании для занятий, места занятий рядом с домом, плохое самочувствие и пр.

Исходя из вышеперечисленных мотивов необходимо рассмотреть основные методики формирования мотивации мальчиков 10-11 лет к занятиям спортом.

1. «Готовность к риску» (PSK) Шуберта. Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

2. Диагностика самооценки мотивации одобрения (тест на искренность ответов, Д. Марлоу, Д. Краун). Данный тест позволяет оценить желание

детей получить одобрение окружающих в отношении своих слов и поступков. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и наоборот.

3. «Лесенка побуждений» (А.И. Божович, И.К. Маркова). Результаты, полученные с помощью данной методики, свидетельствуют о соотношении социальных и познавательных мотивов учения школьника, которые определяются по тому, какие мотивы занимают первые четыре места в иерархии.

4. «Мотивация к избеганию неудач». Тест предложен Т. Элесом (Элерсом), позволяет оценить уровень защиты личности, мотивации к избеганию неудач, страха перед несчастьем.

5. Мотивация к успеху. Данный тест на оценку силы мотивации к достижению цели, к успеху предложен Т.Элесом (или Т.Элерсом).

6. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А.А. Реана. С помощью данного опросника можно определить тип мотивации - мотивация успеха (в основе активности личности лежит потребность в достижении успеха) и мотивация боязни неудачи (активность человека является потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи).

7. Шкала оценки потребности в достижении. Мотивация достижения - стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало - является одним из главных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь. Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы.

1.3. Особенности методики занятий вольной борьбой мальчиков 10-11 лет

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки [1].

Родиной вольной борьбы считается Ланкашир (Англия). Появилась она чуть позже греко-римской борьбы и отличалась от неё более жестокими приемами, в частности в ней были разрешены противосуставные захваты, вывертывания суставов и другие болевые приемы. Позже вольную борьбу завезли в Америку, где она стала развиваться по двум направлениям: борьба и вольная борьба. Спортивная вольная борьба культивировалась в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой») [17].

Изучение техники и тактики является одной из главных задач учебно-тренировочного процесса в вольной борьбе. Этот процесс строится на основе методических принципов, как обычно, с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики борьбы. С каждым годом возрастает потребность в совершенствовании методики обучения. Это вызвано закономерным развитием вольной борьбы как в нашей стране, так и в мире. Основываясь на изучении соревновательной деятельности ведущих борцов вольного стиля, в данной работе мы попытались выявить тесную взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством, тем самым, обеспечив органическую взаимосвязь между ними. При разработке методики обучения базовой технике вольной борьбы для групп начальной подготовки не случайно в качестве основного метода с учетом дидактических принципов выбран метод моделирования различных сторон единоборства. Моделируя различные ситуации поединка и при этом выявляя их характерные особенности, мы с самого раннего этапа специализации готовим юного борца к постепенному увеличению нагрузки и усложнению двигательного умения, в последующем переходящего в двигательный навык. Система заданий в методике обучения базовой технике построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема работы, усложнения исходных и промежуточных позиций борцов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-

морфологическими и психическими особенностями, обуславливающими изменения стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения захвата, степени расслабления или напряжения, образного восприятия поединка и ситуационного мышления и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования. Очень важно, чтобы весь процесс обучения и совершенствования проходил при сознательной активности занимающихся [26].

Таким образом, моделирование различных ситуаций единоборства позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного борца на основе закономерностей овладения борьбой как видом деятельности; и во-вторых, вырабатывать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, на наш взгляд, обеспечивает органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством.

Традиционная методика обучения направлена на освоение приемов с постепенным включением их в борьбу. Надо сказать, что изучению профилирующих элементов борьбы (стойек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, теснения, маневрирования, толчков, рывков, зацепов и др.) до сих пор не уделяется должного внимания. По мнению тренеров, освоение этих действий борцами происходит в процессе учебных схваток само по себе. Результаты же исследования соревновательной деятельности борцов показывают необходимость первоначального изучения этих операций, так как они составляют основу ведения борьбы в поединке.

Основываясь на анализе литературных источников и на результатах исследований К.В. Балдаева [13], а также проведенных нами исследований с использованием специализированных подвижных игр и игр с элементами единоборств, можно сказать, что игровая направленность занятий создает

условия для быстрого усвоения профилирующих элементов борьбы и базовых действий. При этом игры вызывают живой интерес детей, повышают их активность, эмоциональность, заставляют самостоятельно, творчески подходить к решению двигательных задач; тем самым они способствуют формированию физических и психических качеств у юных борцов.

Под специализированными подвижными играми понимаются игры, в содержание которых входят специфические движения и операции, способствующие формированию двигательных качеств борца, необходимых для освоения профилирующих элементов и базовых действий.

Под играми с элементами единоборств понимаются игры, в содержание которых входят профилирующие элементы борьбы, позволяющие сформировать у борцов навыки ведения единоборства и тактического мышления.

При определении понятия «обучение» обычно исходят из характеристики формы, в которой протекает процесс обучения. Под обучением понимают совместную деятельность учителя и ученика, направленную на прочное усвоение определенной системы знаний, умений и навыков, в ходе которого осуществляется развитие познавательных сил, овладение элементами культуры умственного и физического труда, формирование основ мировоззрения и поведения (В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев [14]).

В спортивной борьбе, с этой точки зрения, обучение — это педагогический, целенаправленно организованный процесс, связанный с формированием системы знаний о теории спортивной борьбы и методике ее преподавания и системы навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности борца — педагогической, организационной, соревновательной и т.д.

Обучение является организационной формой преподавания и учения. При этом под преподаванием понимают процесс передачи знаний, а под учением — процесс усвоения знаний.

Для примера рассмотрим методику изучения одного из приемов базовой техники вольной борьбы — «мельницы», т.е. броска поворотом захватом руки и одноименной ноги. При освоении технических элементов борьбы и базовых действий большое значение приобретает частная методика обучения, состоящая из системы задач, заданий и методических указаний, в основе которых лежит выполнение специальных упражнений, элементов, фаз, частей приема и их комбинационных действий в целом, с помощью которых создаются оптимальные условия для правильного усвоения базовых действий вольной борьбы. Базовыми элементами вольной борьбы являются основные положения борцов в стойке и партере, дистанции между соперниками, способы передвижений, направления маневрирования, захваты, упоры, толчки, рывки и освобождения от них, выполнение базового приема, защиты и контрприема, использование тактических подготовок, комбинаций.

Изучение броска «мельницей» осуществляется с учетом объективно существующих связей между техническими элементами борьбы, появляющихся в процессе противоборства двух соперников. При этом все базовые элементы выполняются за счет предварительной подготовки, в основе которой лежит выведение из равновесия. Определено 10 способов их выполнения, которые характеризуются следующими направлениями: назад, вперед, вниз, вверх, влево, вправо, вправо по кругу — разворот туловища, влево по кругу — разворот туловища, переступание левой ногой вправо, переступание правой ногой влево. Изучение этих упражнений начинается с имитации (в той же последовательности, в какой они описаны выше) каждым борцом по команде или сигналу тренера, которые он подает кратко, ясно и четко, затем в парах с использованием борцовских «швунгов» (толчков, рывков). Но предварительно необходимо изучить стойки и дистанции, так как исходное положение, в котором выполняются упражнения, — средняя стойка и средняя дистанция. Для формирования правильной стойки и дистанции необходимо применять специализированные подвижные игры

(«Возьми платок», «Перенеси товарища», «Игры с касаниями», «Отними свой платок» и т.д.). Методика их использования описана в научной и научно-методической литературе.

Каждая игра должна иметь дозировку по времени, числу и длительности пауз отдыха. По окончании каждой игры должны определяться победители. Оптимальное время игры — 3 минуты. Оно определялось, исходя из времени, отводимого на схватку для детей, т.е. 2 минуты чистого времени на игру и 1 минута на организацию, объяснение и подведение итогов.

Сочетание специализированных подвижных игр с элементами единоборств позволяет лучше и быстрее обучить атакующим захватам. Так, игра «Борьба за атакующий захват» является наиболее эффективной по сравнению с другими играми. Вариация действий в игре позволяет правильно и быстро довести юных борцов до определенного уровня умения ведения борьбы и развития тактического мышления.

Таким образом, для овладения подготовительными элементами борьбы к броску «мельницей» игровой метод применяется в соответствии с принципами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Игры с касаниями способствуют формированию основных положений борца, умения соблюдать дистанцию, изменять направление маневрирования, правильно использовать способы передвижений и способы соединений рук. «Игры с теснением» направлены на то, чтобы научить юных борцов принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить соперника из состояния равновесия. Учебная задача «игры с атакующими захватами» — научить правильно выполнять захват, защищаться, освобождаться от захвата, тем самым создавая динамическую ситуацию для начала атаки [17].

Успешное формирование двигательной функции во многом зависит от метода обучения элементам борьбы. Выбор методов и методических приемов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями

содержания учебного материала, возрастом и уровнем подготовленности занимающихся. По форме руководства учебным процессом и непосредственного общения тренера с занимающимися можно выделить методы обеспечения наглядности и методы использования слова. Для овладения же профилирующими элементами борьбы и базовых действий применяется метод упражнения. В частности, метод целостного упражнения позволяет формировать двигательные умения и навыки, пользуясь следующими методическими приемами, предложенными О.П. Юшковым и др. [40]:

- а) последовательный переход от упрощенных форм целостного технического действия к конечной,
- б) применение ориентиров и ограничителей,
- в) создание облегченных внешних условий,
- г) утрирование,
- д) фиксация,
- е) оказание дополнительной помощи и использование вспомогательных технических средств,
- ж) последовательное переключение внимания на отдельные формы движения,
- з) повторяющиеся и постоянные условия,
- и) варьирование условий,
- к) игровой.

На начальной стадии обучения, в перерывах между периодами работы и главным образом при выполнении специальных упражнений — подводящих и имитационных — применяется метод вычленения профилирующих операций борьбы и базовых действий по элементам.

Способы тактической подготовки действия вначале изучают с партнером, сопротивление которого обуславливается определенным образом, т.е. в ответ на начало действия он реагирует обусловленной защитой (чем больше выражена реакция партнера, тем легче выполнить атакующему

действие) и фиксацией обусловленных защитных действий создает благоприятную ситуацию для начала атаки. Затем, когда атакующий начинает действовать слитно и быстро, условия постепенно усложняются. Таким образом, обучающиеся переходят к выполнению действия в разнообразных условиях и конфликтных ситуациях единоборства, что и приводит в результате многократных повторений в вариативных условиях к формированию навыка проведения целостного атакующего действия. В дальнейшем при совершенствовании приема необходимо освоение тактических вариантов его применения в моделируемых конфликтных ситуациях, т.е. в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Не случайно на последнем этапе совершенствования технико-тактического действия в качестве основного методического подхода выступает моделирование различных ситуаций единоборства. Этот подход позволяет расширять умения и навыки борца на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных конфликтных ситуаций. При обучении технико-тактическим действиям он направлен в основном на развитие у спортсменов наглядно-действенного мышления или образного восприятия поединка.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.2. Методы исследования

Для исследования уровня мотивации нами использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

Анализ научно-методической литературы

Данный метод применялся на первом этапе исследования для получения более полного представления об изучаемой проблеме. Нами были изучены научно-методические работы по теории физической культуры, физиологии детей подросткового возраста. Анализ литературных источников позволил нам определить особенности мотивации к занятиям детей в этом возрасте их мотивационную сферу, а также определить цель и задачи исследования, сформулировать рабочую гипотезу.

Педагогическое тестирование

Методика «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас)

Данная психодиагностическая методика направлена на определение доминирующих целей занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, которые соответствуют определенным суждениям:

- Мотив эмоционального удовольствия;
- Мотив социального самоутверждения;
- Мотив физического самоутверждения;
- Социально-эмоциональный мотив;
- Социально-моральный мотив;
- Мотив достижения успеха в спорте;
- Спортивно-познавательный мотив;
- Рационально-волевой (рекреационный) мотив;

- Мотив подготовки к профессиональной деятельности;
- Гражданско-патриотический мотив.

Методика включает в себя 45 пар суждений, которые характеризуют различные причины занятий спортом.

«Методика изучения мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников)

Данная методика позволяет определить уровень важности различных причин, побудивших к занятиям спортом. Выделяются следующие сферы, выступающие как определяющие для занятий спортом: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенствование, улучшение самочувствия и здоровья, эстетические удовольствия и поиск острых ощущений, приобретение полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа, желание славы, а также коллективистская направленность.

Методика Эллерса на мотивацию достижения успеха

Методика включает в себя 41 вопрос, предполагающий утвердительный или отрицательный ответ. Полученные результаты могут быть отнесены к одному из четырех уровней выраженности мотивации к достижению успеха – от низкой мотивации до очень высокой мотивации к достижению успеха.

Методика Эллерса на мотивацию избегания неудач

Данная методика позволяет определить уровень мотивации избегания неудачи, мотивации к защите в рамках четырех уровне – от низкой до очень высокой. В рамках исследования считается, что люди с высоким уровнем защиты чаще попадают в подобного рода неблагоприятные ситуации. Лица, которые боятся неудач предпочитают малый (или чрезмерно высокий) риск.

Данные диагностические средства являются валидными и надежными инструментами исследования особенностей мотивации и использование их может считаться целесообразным в настоящем исследовании.

Педагогический эксперимент

С целью определения эффективности целенаправленного воспитания мотивационной сферы у подростков нами был проведен педагогический эксперимент на базе ОБУ Центр спортивной подготовки города Курска.

В качестве экспериментальной (э) и контрольной (к) групп были определены мальчики 10-11 лет. Всего в эксперименте было задействовано 30 детей. Все дети, занятые в эксперименте, прошли предварительное медицинское обследование и были допущены к занятиям в основной группе.

Экспериментальные группы занимались с использованием специально подобранных, комплексно применяемых средств воспитания, направленных на развитие мотивации. В содержание тренировочных занятий были включены комплексы упражнений в течении тренировки. Остальное время занятия использовалось для освоения программного материала. Контрольные группы посещали тренировки, на которых реализовывалась общепринятая программа.

Методы математической статистики

Для проверки достоверности исследования мы применили непараметрический критерий Манна-Уитни.

2.2. Организация исследования

База исследования: МБУДО СШОР им. Д.Г. Миндиашвили.

В эксперименте приняли участие мальчики 10-11 лет, занимающиеся вольной борьбой. Участники педагогического эксперимента были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную, по 20 человек в каждой.

Тренировочные занятия в обеих группах проходили три раза в неделю по 120 минут дети контрольной группы занимались по традиционной программе «Вольная борьба».

В экспериментальной группе два часа в неделю на тренировочном занятии проводились занятия с применением разработанных комплексов упражнений направленный на развитие положительной мотивации к

занятиям вольной борьбой, и носили комплексный характер. Комплексы упражнений включали в себя элементы: похвалы, доброжелательного отношения к спортсменам со стороны тренера.

Эффективность применения методики по формированию мотивации к занятиям вольной борьбой оценивалась посредством сравнения мотивационной сферы детей контрольной и экспериментальной групп, а также по качеству выступлений на соревнованиях до и после проведения эксперимента.

В начале экспериментальной работы, направленной на формирование мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет, было проведено тестирование уровня развития их мотивации к тренировочным занятиям и к соревновательной деятельности.

2.3. Этапы исследования

I этап (февраль 2022 год – март 2022 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература об особенностях детей 10-11 лет. Были определены: тема исследования, её актуальность, цель и задачи исследования, рабочая гипотеза, проанализированы литературные источники по теме исследования. Проведён выбор методов исследования и овладение ими в ходе практической деятельности при проведении тренировочных занятий.

II этап (октябрь 2022 год – январь 2023 год) – определение уровня формирования мотивации к занятиям вольной борьбой мальчиков 10-11 лет с применением экспериментальной методики.

III этап (февраль 2023 год – март 2023 год) – проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы.

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ У МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ

3.1. Экспериментальная методика формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет

В ходе анализа различных информационных источников нами были выявлены основные принципы методик формирования мотивации к занятиям спортом мальчиков 10-11 лет: новизна, практическая значимость изучаемого материала, дух соперничества, индивидуальный подход, учёт личного интереса.

На основе представленных выше принципов мы разработали экспериментальную методику формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет.

Тренировочные занятия в обеих группах проходили три раза в неделю по 120 минут дети контрольной группы занимались по традиционной программе «Вольная борьба».

В экспериментальной группе перед каждым тренировочным занятием проводились 10 минутные беседы со спортсменами для формирования положительной мотивации к занятиям вольной борьбой, а также комплексы упражнений, которые включали в себя следующие элементы:

- похвалы, доброжелательного отношения к спортсменам со стороны педагога (тренера);
- демонстрация педагогом (тренером) упражнений и приёмов повышенной сложности;
- объяснение и показ практического применения того или иного упражнения.

Тематические беседы с занимающимися вольной борьбой

№ недели	Понедельник	Среда	Пятница
	Темы бесед, направленных на формирование мотивации		
1	«О пользе физической культуре и спорта»	«История развития борьбы»	«Техника безопасности и профилактика травматизма»
2	«Олимпийское движение и выдающиеся борцы»	«Самодиагностика на занятиях по вольной борьбе»	«Техника и тактика вольной борьбы»
3	«Правила соревнований по вольной борьбе»	«Мотивация для победы»	«Моральная и психологическая подготовка к соревнованиям»
4	«Волевая подготовка»	«Развитие физических качеств»	«С чего начинается дорога к мастерству»

Также эффективность процесса мотивации к занятиям вольной борьбой оценивалась посредством использования методик, определяющих мотивы занятий спортом, мотивацию к успеху, мотивацию достижений и др. Использование данных методик позволяло педагогу (тренеру) своевременно корректировать объём и нагрузку во время учебно-тренировочного процесса, а также провести индивидуальную беседу для поднятия мотивации участника педагогического эксперимента, что позволяло устранить индивидуальную слабую заинтересованность того или иного занимающегося вольной борьбой.

3.2. Обсуждение результатов исследования формирования мотивации к занятиям вольной борьбой у мальчиков 10-11 лет

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов матчевой встречи между мальчиками экспериментальной и контрольной группами в начале и в конце эксперимента (n=20)

Группа	Расчет ранговых показателей	Критерий Манна-Уитни табл.	Критерий Манна-Уитни эмп.	Р
К (n=20)	503,5	114	106,5	P > 0,01
Э (n=20)	316,5			

В экспериментальной группе значительно повысилась потребность в достижении успеха, что выразилось в направленности мотивации у детей экспериментальной группы на выступления в соревнованиях, тогда как у детей контрольной группы мотивация была более выражена на тренировочных занятиях.

Оценка уровня развития мотивации детей 10-11 лет занимающихся вольной борьбой определялась нами при помощи методики «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас).

Таблица 4

Результаты диагностики методикой «Мотивы занятий спортом» (А.В. Шаболтас) в процентах

Мотив эмоционального удовольствия	Мотив социального самоуверждения	Мотив физического самоуверждения	Социально-эмоциональный мотив	Социально-моральный мотив	Социально-моральный мотив	Спортивно – познавательный мотив	Рационально-волевой мотив	Мотив подготовки к профессиональной деятельности	Гражданско-патриотический мотив
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------------	---------------------------	--------------------------------------------------	---------------------------------

Среднее	18,03	20,23	19,65	14,35	12,75	20,70	14,18	12,33	12,10	11,18
Ст. отклон.	4,99	3,12	2,96	4,01	3,19	3,92	2,65	2,99	2,51	2,50

В ходе исследования особенностей мотивов занятий спортом в выборке подростков, занимающихся вольной борьбой нами было определено, что наиболее значимыми мотивами спортивной деятельности для них являются мотивы достижения успеха в спорте (20,70%), мотивы социального самоутверждения (20,23%), а также мотивы физического самоутверждения (19,65%), а также мотивы получения эмоционального удовольствия (18,03%). Наименьшую значимость имеют гражданско-патриотический мотив (11,18%), мотив подготовки к профессиональной деятельности (12,12%), рационально-волевой мотив (12,33%), а также социально-моральный мотив (12,75%).

Мы можем говорить о том, что большинство участников исследования ориентированы на самоутверждение, развитие собственных физических особенностей и качеств, а также ориентированы на достижение успеха в рамках спортивной деятельности. Соотношение средних значений представлено на рисунке 1.

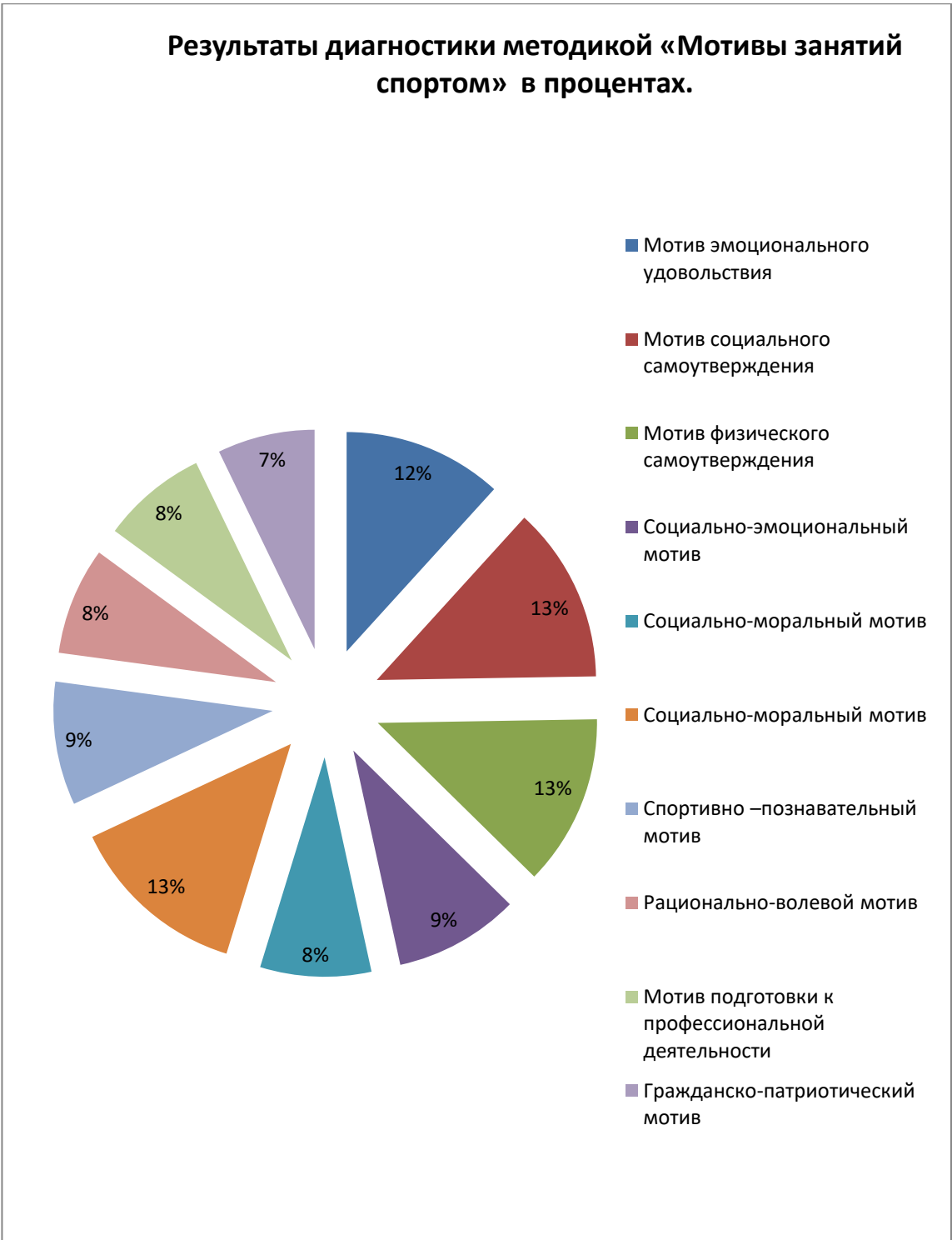


Рис.1. Соотношение средних значений показателей по методике «Мотивы занятий спортом»

Обратимся к описанию результатов исследования мотивом занятий спортом по методике В.И. Тропникова. Результаты отражены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты диагностики «Методикой изучения мотивов занятий спортом»
(В.И. Тропников)

	общение	познание	материальные блага	развитие характера и психических качеств	физическое совершенствование	улучшение самочувствия и здоровья	эстетические удовольствия и поиск острых ощущений	приобретение полезных для жизни умений и знаний	потребность в одобрении	повышение престижа, желание славы	коллективистская направленность.
Среднее	2,28	2,21	1,07	3,95	3,27	4,15	3,32	1,94	2,32	3,32	1,71
Ст.откло н.	0,73	0,73	0,50	0,56	0,47	0,58	0,74	0,71	0,92	0,62	0,46

Определено, что наиболее значимыми мотивами для спортивной деятельности у участников исследования являются улучшение самочувствия и здоровья (4,15), развитие характера и психических качеств (3,95), эстетическое удовольствие и поиск острых ощущений (3,32), повышение престижа и желание славы (3,32), а также физическое совершенствование (3,27). Наименее значимыми являются ценности материального благополучия (1,07), коллективистской направленности (1,71), а также приобретение полезных для жизни умений и знаний (1,94).

Мы можем говорить о том, что занятия спортом у большинства участников исследования определяются субъективной значимостью спорта для развития психологических качеств и особенностей, для улучшения и сохранения физического состояния, а также получение удовольствия от спортивной деятельности, наглядно это можно посмотреть на рисунке 2.

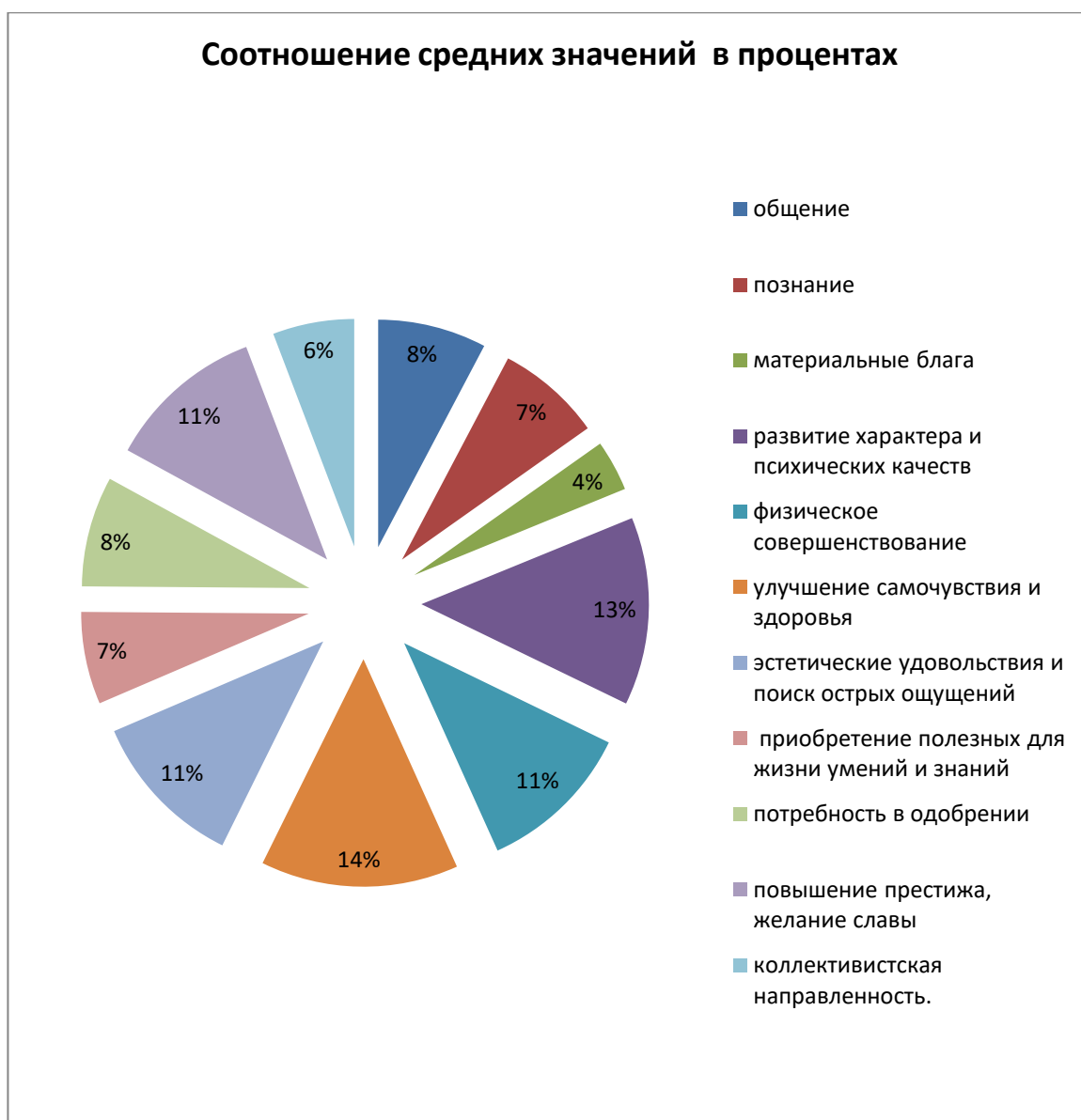


Рис.2. Соотношение средних значений по показателям методики изучения мотивов занятий спортом (В.И. Тропников)

Осуществим описание результатов исследования особенностей мотивации достижения успеха. Результаты представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты диагностики методикой Эллерса на мотивацию достижения успеха

	абс.ч.	в %
низкий	0	0%
средний	9	23%
умеренно высокий	28	70%

слишком высокий	3	8%
-----------------	---	----

В ходе исследования нами определено, что умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха характерен для 17 участников исследования (70%), средний уровень мотивации достижения успеха характерен для 23% участников исследований, тогда как слишком высокий уровень мотивации достижения успеха характерен для трех испытуемых (7%). Соотношение средних значений представлено на рисунке 3.

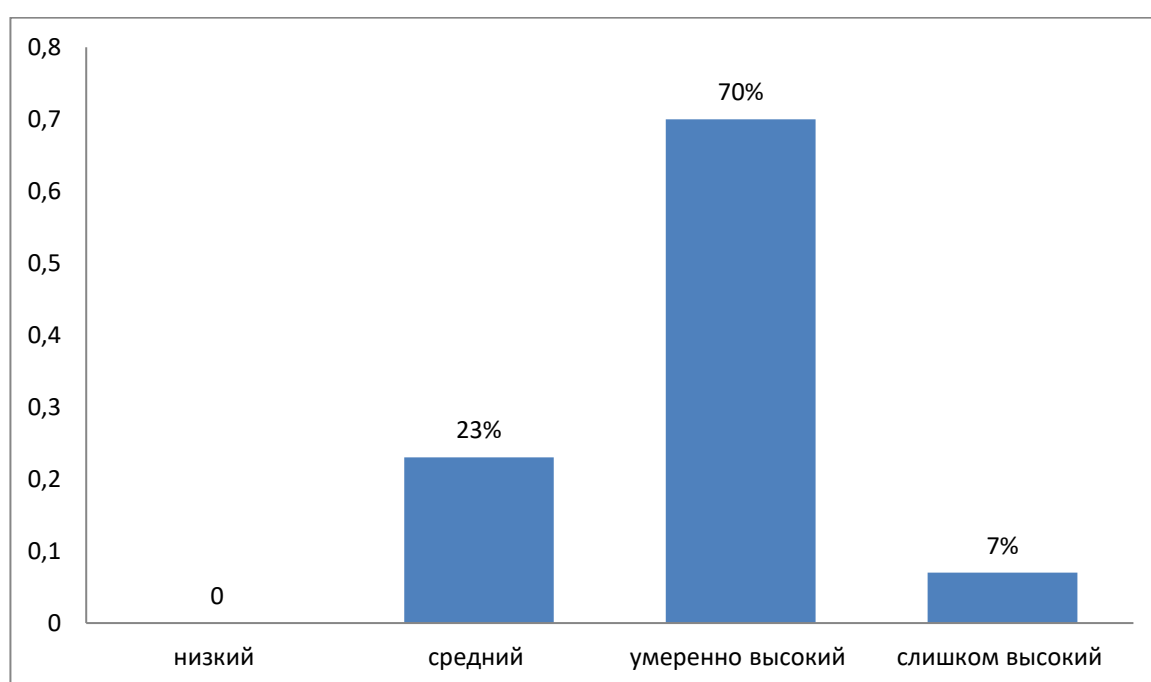


Рис.3. Соотношение уровней выраженности мотивации достижения успеха в процентах

Мы можем говорить о том, что типичной для мальчиков 10-11 лет, занимающихся спортом характерен преимущественно умеренно высокий уровень мотивации достижения.

Выполним описание результатов исследования особенностей мотивации избегания неудач в выборке исследования. Соотношение показателей представлено в таблице 6.

Результаты диагностики методикой Эллера на мотивацию избегания неудач

Уровни мотивации	абс.ч.	в %
низкий	26	65%
средний	14	35%
умеренно высокий	0	0%
слишком высокий	0	0%

В ходе исследования особенностей мотивации избегания неудач было выявлено, что большинство занимающихся (65%) характеризуются низким уровнем сформированности мотивации избегания неудач. Средний уровень сформированности мотивации избегания неудач характерен для 35% участников исследования.

Мы можем говорить о том, что большинство спортсменов характеризуются отсутствием направленности на избегание неудач, избеганием проблем и уход от ошибок.

Соотношение средних значений мотивации избегания неудач представлено на рисунке 5.



Рис.5. Соотношение средних значений мотивации избегания неудач

Таким образом, на основании результатов исследования мы можем заключить, что существует связь мотивации у мальчиков 10-11 лет, в частности, уровень спортивных достижений тем выше, чем выше уровень мотивации получения положительных эмоций от спорта, мотивации достижения успеха в спорте, мотивации саморазвития, мотивации повышения престижа. Помимо этого, выявлены отрицательные корреляции мотивов избегания неудач и мотивации приобретения полезных для жизни умений и знаний.

Выводы

1. На основании анализа психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования посвященные особенностям функционирования и формирования психики спортсменов: А.Н. Блеера, Б.А. Вяткина, Г.Д. Горбунова, Е.Н. Гогунова, Г.Б. Горской, Е.П. Ильина, Б.И. Мартянова и других исследователей. Мотивация выступает ведущим фактором регулирования активности человека, его поведения и деятельности и имеет существенный интерес для психологических исследований в области физической культуры и спорта.

2. Нами были определены ведущие методики формирования мотивации к занятиям спортом мальчиков 10-11 лет. И на основании их была разработана экспериментальная методика формирования мотивации к занятиям вольной борьбой мальчиков 10-11 лет. В разработанную нами методику вошли различные методические приемы, психологические техники и тексты направленных бесед.

3. Проведенный педагогический эксперимент выявил достоверную ($P < 0,05$) эффективность разработанной экспериментальной методики по формированию мотивации к занятиям и достижению успеха в соревновательной деятельности мальчиков 10-11 лет, занимающихся вольной борьбой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если тренер индивидуального вида спорта отбирает, тренирует, а значит и определяет мотивы каждого спортсмена индивидуально, в зависимости от его физических, психологических и физиологических особенностей. То перед тренером спортсменов, занимающихся вольной борьбой, ставится более сложная задача, а именно определять мотивы как каждого игрока индивидуально, так и команды в целом. Из проведенного нами исследования было определено, что спортсмены, занимающиеся борьбой, характеризуются высоким уровнем выраженности мотивации достижения и успеха и низким – мотивации избегания неудач, они имеют высокий уровень склонности к риску.

Нами предложены рекомендации тренерам по формировании позитивной мотивации, а также ориентации спортсменов, занимающихся вольной борьбой:

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации.
2. Тренеру следует обращаться с индивидом, как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не к его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятием спорта, как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры.
3. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спорта.

Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться, и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствуют новым жизненным установкам.

При выборе средств формирования и закрепления мотивации достижения успеха нужно исходить из того, что воспитание правильного отношения к моральным нормам и общественным ценностям нашего общества побуждают юного спортсмена занимать активную позицию в тренировочной работе, преодолевая физические и психические нагрузки, добиваться высоких результатов. Собственные достижения в этом случае понимаются спортсменом как необходимое условие для утверждения успеха спортивного коллектива, лично-престижные побуждения отходят у него на второй план.

Очень важным средством формирования мотивации юного спортсмена является его участие в общественно полезной деятельности у себя в коллективе. Большое место в воспитательной работе должны занять средства формирования спортивного идеала - собирательного образа выдающегося спортсмена.

Формированию психической готовности к соревнованию в большинстве случаев сводятся к перечислению, разъяснению тех мероприятий, к которым спортсменам следует прибегать непосредственно перед выходом на соревнование. Между тем известно, что соревновательная готовность имеет в своей основе определенные личностные качества спортсмена.

Для более точной постановки цели, формирования оптимальной уверенности и правильной самооценки как важнейших факторов соревновательной готовности можно перечислить следующие психолого-педагогические средства:

- постановку перспективных целей на определенный;

- активное участие спортсмена в составлении тренировочной программы и анализе применяемых средств;
- формирование установки на достижение трудной спортивной задачи;
- формирование правильной самооценки в тренировочной работе;
- составление письменных самоотчетов о прошедших соревнованиях, аналитические беседы после соревнований;
- овладение специфическими средствами саморегуляции предстартовых состояний.

Применение указанных средств формирования психологической готовности к соревнованию, как показала наша работа, поможет развитию и упрочению мотивации достижения успеха спортсменами 10-11 лет, занимающихся вольной борьбой. Самооценка спортсменов может приобрести черты устойчивости, значительно улучшилась функция самоконтроля напряженности в экстремальных условиях соревнований. Все это позволило раскрыть дополнительные резервы повышения спортивного мастерства.

Список используемых источников

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. - М. : Мысль, 1991. - 299 с.
2. Андреева, А.Н. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Андреева // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: ТГУ, 1985. - С. 60-61.
3. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. -М.: Мысль, 1976. -157 с.
4. Афанасьева Л.А. Методологические аспекты управления мотивацией и стимулированием трудовой деятельности компании // Основы экономики, управления и права. 2013, № 5 (11). С. 61-65.
5. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск: СибГАФК, 20020. - 179 с.
6. Бахтияров О.Г., Хало П.В., Омельченко В.П. Использование психотехник для развития сверхнормативных компетенций // VI международный научно-методический симпозиум «Современные проблемы многоуровневого образования», ДГТУ, Ростов-на-Дону, 2021, С118-126
7. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. - 276 с.
8. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. -М.: Изд-во МГУ, 1990. -288 с.
9. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. - СПб.: Питер, 2022. -384 с.
10. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6-ти т. / Л.С. Выготский; под ред. А.В. Запорожца. - М.: Педагогика, 1984. - Т. 4. - 432 с.
11. Гогун, Е.Н., Психология физического воспитания и спорта. - М.: Изд. Центр «Академия», 2022. - 288 с.

12. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: Дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г.Д. Горбунов. - СПб., 1994.-472 с.
13. Гордеева, Т. О. Мотивация достижения : теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. -М. : Смысл, 2022. - С. 47-103.
14. Горская, Г.Б. Особенности структуры мотивации, локуса контроля и личностного смысла успехов в спорте/ Г.Б. Горская, Т.Е. Лапко // Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993.-С. 4-5
15. Горская, Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития // Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. - 1999. - №5. -С.53-56.
16. Гошек В., Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 65-81.
17. Денисова, Т. Н. Особенности представлений о времени у школьников и студентов с различной выраженностью мотивации достижения / Т. Н. Денисова // Вестник Московского университета. - Серия 14 : Психология. - 2017. - № 1. - С. 111-122.
18. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. -М. 1978. -272 с.
19. Домыслов, Т. В. Возрастные мотивационные особенности / Т. В. Домыслов. - М. : Лаборатория книги, 2018. - 102 с.
20. Дюжева О.А. Педагогические условия формирования учебной мотивации школьников. дисс. . канд. пед. наук. -Кострома. 2015. -197 с.
21. Ефремова, О. И. Успех как социокультурный феномен : авто-реф. дис. ... канд. филос. наук / Ольга Ивановна Ефремова. - Ростов н/Д, 1993. - 17 с. Григоричева, И. В. Мотивация достижения и самореализация в профессиональном обучении / И. В. Григоричева // Вестник алтайской науки. - 2019. - № 3. - С. 87-90.

- 22.Занюк С. Психология мотивации. К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. -425 с.
- 23.Зверева, Р. Г. Психологические детерминанты развития мотивации достижения успеха у студентов: автореф. дис. . канд. психол. наук / Римма Геннадьевна Зверева. - Пятигорск, 2010. - 20 с.
- 24.Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин // Вестник Томского государственного университета: Психология и педагогика. — № 360. - Томск, 2022. С. 143-147.
- 25.Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, -СПб.: Питер, 2019. -512 с.
- 26.Ильин Е.П. Психология доверия. –М., 2019., 288 с.
- 27.Ильин, Е.П. Психология спорта. -СПб.: Питер, 2018. -352 с.
- 28.Кашапов, М.М. Роль родительской позиции в успешности спортивной деятельности детей / М.М. Кашапов, А.Е. Панкратов // Ананьевские чтения -2012.Психология образования в современном мире: Материалы научной конференции 16-18 октября 2012 /Отв. ред. Н.В. Бордовская. - СПб.:Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2022. -С.213-215.
- 29.Келишев И. Г., Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций: Метод. разработ. для студентов ин-тов физ. культуры. -М., 1980 - 258 с.
- 30.Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. -М., 1988. -192 с.
- 31.Кон И.С. Психология ранней юности. -М.: Просвещение, 1989. -256 с.
- 32.Ларина Е.А. Структура и динамика мотивационной сферы личности студентов разных направлений профессионального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. -М., 2018. -29 с.
- 33.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. -СПб.: «Питер», 2014. -304 с.
- 34.Леонтьев А.Н. Мотивы и эмоции: Курс лекций. М.: Наука, 2018. - 712 с.

35. Леонтьев, В.Г. О природе, структуре и функциях мотива / В.Г. Леонтьев // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: НГУ, 1985. - С. 29-30.
36. Литвинова, Г. В. Мотив достижения успеха как фактор развития личности : на примере младших школьников и младших подростков : авто-реф. дис. ... канд. психол. наук / Галина Владимировна Литвинова. - Хабаровск, 2013. - 22 с.
37. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. -М.: Наука, 1984. -226 с.
38. Лопатин, А. Р. Теория и технология создания ситуаций успеха в образовательном процессе / А. Р. Лопатин. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2017. - 248 с.
39. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. - СПб : Питер, 2017. - 667 с.
40. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: кн. для учителя. -М.: Просвещение, 1990. -192 с.
41. Марютина Т.М., Кондаков И.М. Психофизиология. Учебник для вузов.- М.: МГППУ, 2018. - 389 с.
42. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности: Тексты. -М.: Дом Знаний, 1982. -289 с.
43. Немов Р.С. Психология. Кн.1. -М.: ВЛАДОС, 2018. -688 с.
44. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. -М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Ч 1. -304 с.
45. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / под ред. Д. А. Леонтьева. - М. : Смысл, 2020. - 608 с.
46. Орлов, Ю. М. Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. -М. : Просвещение, 1991. - 287 с.
47. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю. М. Орлов. - М. : Просвещение, 1987. - 224 с.

- 48.Палайма Ю.Ю. Мотивация спортивной деятельности школьников. - М.,1966. - С. 56-64.
- 49.Пилюян, .А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
- 50.Попов, А.Л. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета спортивных единоборств (ФСЕ) / А.Л. Попов, Н.С. Шумова // Спортивный психолог. - 2018. - №1 (13). - С. 65-72.
- 51.Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. — М.: ФиС, 1989. — 143 с.
- 52.Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959. - 326 с.
- 53.Рафаилович, .Г. О возникновении и развитии интереса к спорту // Труды ЛНИИФК / А.Г. Рафаилович. - Л.: ЛНИИФК, 1950. - Т. 5. - С. 21-29.
- 54.Родионов, .В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
- 55.Родионов В.А. История спортивной психологии // Системная психология и социология. 2022. № 5. - С. 112-118
- 56.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. -СПб.: Изд-во Питер, 2002. -720 с.
- 57.Степанский, В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В. И. Степанский // Вопросы психологии. - 1981. - № 6. - С. 59-74.
- 58.Терехова, Д.А. Влияние уровня мотивации и склонности к риску на работоспособность спортсменов различной специализации// Спортивный психолог. - №2 (17). - 2019. - С.-54-57.
- 59.Узнадзе, .Н. Психологические проблемы мотивации поведения человека / Д.Н. Узнадзе. - М.: Наука, 1969. - 213 с.
- 60.Фрэнкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. 5-е изд. -СПб.: Питер, 2017. -651 с.

61. Фураев, .П. Возрастные и квалификационные особенности структуры и динамики мотива спортивной деятельности / Г.П. Фураев, Ю.П. Парашин // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск : НГУ, 1985. - С. 233-235
62. Хаммер, Я. С. Профессиональный успех и его детерминанты /Я. С. Хаммер // Вопросы психологии. - 2018. - № 4. - С. 147-153.
63. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. -СПб.: Изд-во Питер, 2012. - 650 с.
64. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен -СПб : Питер, 2021. - 256 с.
65. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Худадов.-М., 1997.- 121 с.
66. Черненко К.А. Формирование мотивации военно-профессиональной деятельности курсантов вузов инженерных войск: автореф. дис. . канд. пед. наук. -Нижний Новгород, 2015. -26 с.
67. Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека // Вопросы психологии, 1995. №3. С. 116-130.

Методика «Мотивы занятий спортом»

Автор А. В. Шаболтас.

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) — стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение».

Мотив социального самоутверждения (СС) — стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж».

Мотив физического самоутверждения (ФС) — стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) — стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований».

Социально-моральный мотив (СМ) — стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с

партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) — стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели».

Спортивно-познавательный мотив (СП) — стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться».

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) — желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) — стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) — стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться, то смогу

показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие — каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Инструкция

Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во

время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

Обработка результатов

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» — 1 балл, «достаточно» — 2 балла, «значительно» — 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

мотиву ЭУ соответствуют пп. опросника: 1а, 96, 13 б, 196, 25а, 31а, 366, 40а, 45а;

мотиву СС соответствуют пп.: 2а, 86, 106, 146, 186, 256, 30а, 35а, 416;

мотиву ФС соответствуют пп.: 3а, 76, Па, 16а, 216, 26а, 316, 41а, 446;

мотиву СЭ соответствуют пп.: 4а, 66, 12а, 166, 206, 28а, 306, 34а, 406;

мотиву СМ соответствуют пп.: 5а, 126, 19а, 23а, 266, 32а, 356, 38а, 436;

мотиву ДУ соответствуют пп.: 56, 6а, 116, 18а, 226, 24а, 296, 36а, 42а;

мотиву СП соответствуют пп.: 46, 7а, 14а, 176, 27а, 326, 37а, 426, 456;

мотиву РВ соответствуют пп.: 36, 8а, 13а, 17а, 22а, 286, 336, 39а, 43а;

мотиву ПД соответствуют пп.: 26, 9а, 15а, 21а, 236, 29а, 346, 376, 396;

мотиву ГП соответствуют пп.: 16, 10а, 156, 20а, 246, 276, 33а, 386, 44а.

Выводы

Наиболее предпочтительны для опрашиваемого спортсмена те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

Методика разработана В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

Инструкция

Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите проставленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

Текст опросника (возможные причины)

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.

11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.

35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.

57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.

80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.

81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.

82. Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения.

83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.

84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.

85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.

86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.

87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.

88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.

89. Стал заниматься случайно.

90. Пригласил заниматься тренер.

91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.

92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.

93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.

94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.

95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.

96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

97. Желание воспитать выдержку и самообладание.

98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).

99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.

100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.

101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.

102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.

103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.

104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.

108. Прочитал объявление о наборе в секцию.

109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), познания (пп. 11, 30, 64, 87), материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104), эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100), потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106), повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107), коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 — почему выбран именно данный вид спорта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник Элерса предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет».

Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к успеху» желательно сопоставить с результатами теста Элерса «Мотивация избегания неудач»

Инструкция по проведению диагностики мотивации к успеху Т. Элерса:

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Стимульный материал:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.

11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.

38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.

Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата диагностики мотивации успеха Элерса:

- От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;
- от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;
- от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;
- свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Инструкция к тесту

«Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его».

Тестовый материал

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагодарный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный

22. Укрощенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустрасимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Ключ к тесту

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе.

Первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке находится во втором столбце. Это слово – «бдительный». Другие выборы баллов не получают.

Баллы начисляются за следующие выборы: 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Интерпретация результатов теста

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень *мотивации к избеганию неудач, защите*.

- *от 2 до 10 баллов*: низкая мотивация к защите;
- *от 11 до 16 баллов*: средний уровень мотивации к избеганию неудач;
- *от 17 до 20 баллов*: высокий уровень мотивации к избеганию неудач;
- *свыше 20 баллов*: очень высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу.

Установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: *первое* – когда без риска удастся получить желаемый результат; *второе* – когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.