

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 методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Кулькова Снежанна Станиславовна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Формирование мотивации к занятиям спортом девушек старшего
школьного возраста во внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой доктор педагогических наук,
профессор Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель доктор
педагогических наук, доцент Мартиросова
Татьяна Александровна

(дата, подпись)

Обучающийся Кулькова С С.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Глава I. Теоретическое обоснование формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности	8
1.1. Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности	8
1.2. Значение мотивации спортивной деятельности	13
1.3. Особенности мотивации спортсменов	19
1.4. Проявление мотивации в различных видах спорта	26
Глава II. Организация и методы исследования	31
2.1. Методы исследования	31
2.2. Организация исследования	34
Глава III. Экспериментальная проверка эффективности методов формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности	36
3.1. Характеристика экспериментальной методики	36
3.2. Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха	41
Заключение	45
Список использованных источников	46

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных факторов спортивной деятельности обучающихся в школе во внеурочной деятельности выступает достижение высоких результатов. Важно отметить, что на уровень подготовленности спортсменов влияет фактор мотивации. Это становится особенно важным, если идет подготовка к соревнованиям. Поэтому формирование мотивации является актуальной проблемой. В современных условиях для успешного выступления спортсменов необходима не только физическая, технико-тактическая, но и психологическая подготовка. При работе со спортсменами многие ученые высказывают мнение о том, что в период важных соревнований существует зависимость между результатом и уровнем мотивации, чем выше уровень мотивации, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на состязаниях. Однако в спорте недостаточно изучены факторы, влияющие на мотивацию занятий спортом. В настоящее время в спортивных играх стабильно повышается уровень спортивного мастерства атлетов. Имеется не так много исследований, в которых рассматривались личностные особенности женщин-спортсменок, а тем более регбисток. Женское регби - молодой вид спорта для России, литературы и информации по психологии девушек-регбисток школьного возраста практически нет. В учебно-тренировочном процессе по регби во внеурочной деятельности в школе необходимо мотивировать девушек-регбисток на высокий спортивный результат, этим и обусловлена **актуальность** данной работы.

Таким образом, есть противоречие между насущной проблемой внедрения новых научных данных по формированию мотивации достижения в подготовку спортсменов и фактическим уровнем исследования этой темы. Вызванное противоречие создает проблему, суть которой заключается в недостаточной изученности форм и методов формирования мотивации к занятиям спортом во внеурочной деятельности в школе и выбранной темой исследования: **«Формирование мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности».**

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся старших классов во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: формирование мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности (на примере занятий регби).

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и в экспериментальной работе проверить эффективность методов формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: формирование мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности будет более эффективным, если будут:

- проанализированы мотивационные особенности спортивной деятельности и факторы, влияющие на мотивацию;
- выявлены эффективные методы формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности;
- экспериментально проверены методы формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить эффективные методы формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности;
3. Экспериментально проверить эффективность методов формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников (51 источников), 2 таблиц, 5 рисунков, 58 страниц.

Глава 1 Теоретическое обоснование формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности

1.1 Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности

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

Мотивация, представляющая сложное психическое образование, включает в себя все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, желания, мотивационные установки, идеалы и т.п. В широком смысле слова мотивация - детерминация поведения человека в целом. В определении мотивации психологи исходят из позиции единства динамичных и значимых сторон. Асеев В.Г [2] писал: «Мотивация - это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация - это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация поведения человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности».

Мотивация в спорте рассматривается как функция, играющая значительную роль в спорте, и как психологический механизм, поддающийся внешнему воздействию. Исследователи мотивации в спорте: А.Ш. Алахвердиев [1]; Г.Д. Бабушкин[5], Е.Г. Бабушкин [6]; Р.А. Пилюян [33] и др. выяснили ее особенности у представителей разных видов спорта, влияющие на ее

возникновение и формирование факторы, показали зависимость от мотивации спортивного результата. При исследовании мотивации в последнее время Г. Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин [5]; Н.А. Худатов [48] обнаружили преобладание материальных потребностей в структуре мотивации спортсменов, что существенно влияет на выбор средств и методов ее формирования у спортсменов. В этой связи важным при формировании спортивной мотивации является удовлетворение насущных потребностей спортсменов.

Мотивация занимает одно из ведущих мест в структуре личности, пронизывая и управляя всеми ее структурными образованиями: направленностью личности, характером, эмоциями, способностями, психическими процессами [6, 7]. Связь мотивации с эмоциями заключается в следующем: эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения человека невозможна вне пределов эмоциональной сферы.

При положительном направлении мотивов спортсмен стремится к чему-либо, овладевает, может воспользоваться ситуацией. При отрицательном направлении чего-либо избежать. Друг от друга мотивы отличаются видом потребности (интересы, убеждения, стремление и т.д.), степенью осознанности, конкретным содержанием деятельности, в которой они реализуются [25].

Многие исследователи в спортивной деятельности [33,47] придают мотивам огромное значение. Мотивы, связанные с физической активностью, стимулируют моторную, интеллектуальную, волевую деятельность спортсмена, способствуя достижению высоких результатов в спортивных соревнованиях [43].

В одной и той же группе, занимаясь по одной и той же программе, у спортсменов могут быть различные мотивы. В основном процесс воспитания и самообразования протекает в тесной связи с повышением мастерства в спорте и

динамики отношений в командных видах спорта, сохраняя высокую зависимость от успехов и неудач соревновательной деятельности. Вилюнас В.К. [9] отмечает, что эти предпосылки формирования и развития личности определяют типы мотивов спортивной деятельности:

1. На начальной стадии спортивной деятельности мотивы характеризуются динамикой включения человека в новый режим движений, адаптацию к физическим нагрузкам и к отношениям в спортивной группе. Основой мотивов чаще всего является социально значимый опыт человека, который привлекает спортсмена проявлять физическую активность, коррекцию физических или психических недостатков, общения с группой сверстников, изучения своих возможностей, освоения популярного вида спорта.

2. На начальной стадии мотивы спортивной специализации формируются и развиваются под знаком расширения отношений личности с командой, тренером, самим собой, конкретным видом спорта. Очень важна роль психологического климата команды, коммуникативные способности тренера и спортсмена, возможность выразить себя, занять достойное место в команде, почувствовать реальную возможность финансового благополучия, преимущества и привилегий, основанных на спорте. В результате появляются сложные комплексы мотивов, определяющие коллективистическую или индивидуалистическую ориентацию личности.

3. Главное - успех в спорте. Это то, чему подчинены мотивы стадии высшего спортивного мастерства. Не нужно забывать, что спортсмен из-за многолетних тренировок, участвуя в соревнованиях должен испытывать необходимость в больших физических нагрузках. Он привык к большим нагрузкам на психику, к состоянию высокой напряженности психики, поэтому ему необходимо острое соперничество, в том числе и с самим собой. В разных видах спорта за многолетнюю историю его развития разработаны объективные критерии, по которым человечество измеряет уровень достижений спортсменов (рекорды, титулы, рейтинги и т.п.). Благодаря им, в профессиональном спорте спортсмен получает оценку собственной важности, личный вклад в престиж

государства, нации, участвует в решении социально значимых проблем [50]. Для понимания мотивации представляются интересными положения, высказанные на основе многолетних исследований Х. Хекхаузенем [47], заключающиеся в следующем:

1) различных мотивов столько же, сколько существует содержательно-эквивалентных классов отношений «индивид – среда»;

2) мотивы развиваются в процессе индивидуального развития как относительно стабильные оценочные диспозиции;

3) люди отличаются друг от друга индивидуальными проявлениями мотивов (характеру, силе). У разных людей разные иерархии мотивов;

4) в определенный момент поведение человека мотивируется не всеми возможными мотивами, а только одним из самых высоких мотивов в иерархии (т.е. из самых сильных), который при определенных условиях больше всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Этот мотив становится эффективным. В этом случае мы сталкиваемся с проблемой актуальности мотива, которая имеет большое значение в процессе психологической подготовки спортсменов;

5) действенным мотив остается до тех пор, пока не достигнуто намеченное состояние, или это состояние перестает быть угрожающим удаляться, или пока ситуативные условия сделают другой мотив более важным;

6) мотивация мыслится как побуждение к действию определенным мотивом. Процесс выбора между различными возможными действиями; регулирующий процесс, направляющий действие человека на достижение заданной цели и есть мотивация.

7) мотивация не единый процесс равномерно от начала и до конца пронизывающий поведение спортсмена. Она складывается из разнородных процессов, которые осуществляют саморегулятивную функцию на отдельных фазах акта поведения до и после выполнения действия;

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

Спортивные психологии с интересом исследуют спортивную мотивацию. Г.Б. Горской [13] провела исследования яхтсменов высокой квалификации с использованием методики Р.А. Пилояна [33] и лонгитюдного подхода выявила существенные различия в мотивации рулевых и шкотовых. Знание спортивной мотивации атлетов дает возможность тренеру управлять комплектованием составов и обеспечивать благоприятный психологический климат в них.

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

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

В мотивации достижения цели у спортсменов доминируют мотивы надежды на успех [22, 41, и др.]. Спортсмены реже, чем другие люди, мо-

тивированные на высокие результаты, думают перед началом соревнований: «Как бы чего не вышло. Как бы ни проиграть». В содержание мотива достижения успеха входят: желание побеждать, положительный эмоциональный фактор, умение «бороться до конца». Наибольшей движущей силой обладают спортсмены видов спорта циклического характера, которые требуют первичного проявления выносливости. В играх и боевых искусствах мотивация выражена не так сильно, но она более сложна и связана с разными личностными чертами.

Спортивная мотивация (ее структура, устойчивость, содержание, сила) связывается с некоторыми личностными качествами [14,22]. Так, авторами выявлена взаимосвязь мотивации у боксеров с уравновешенностью нервных процессов, самооценкой, самокритичностью. Отрицательная связь выявлена с тревожностью. Результаты исследований В. Гашека, Е.А. Калинина [20] мотивации достижений и других свойств личности у представителей единоборств показывают, что потребность в достижении успеха связана с такими личностными качествами, как: доминирование, превосходство риска, состязательность, нечувствительность к угрозе. Установлено, что у представителей спортивных игр те же компоненты мотивации, что и у представителей единоборств.

1.2 Значение мотивации спортивной деятельности

В спорте интенсивная тренировочная работа и психические нагрузки во время соревнований является тем самым местом человеческой деятельности, где мотивация проявляется очень четко, а результаты спортсмена, в первую очередь, зависят от его мотивации. Актуальной проблемой спортивной психологии представляется изучение особенностей проявления и формирования мотивации, поскольку вопросы, связанные с мотивацией спортсменов остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения, несмотря на попытки практического решения [10,46].

В спорте, между тем, особенно ярко роль мотивационных и побудительных начал проявляется. В поступательном развитии спорта играет большую роль феномен мотивации. Мотивация это не только основная характеристика личности спортсмена, она не только приводит его к поставленной цели, но и влияет на характер всей спортивной деятельности (реакцию на нагрузку, восстановление, усвоение нового, волю и многое другое). Мотивация имеет прямое влияние на спортивный результат и это особенно важно. В условиях жесткой конкуренции, полной самоотдачи и, в конечном счете, достижения поставленной цели можно ожидать только от спортсмена мотивированного определённым образом и с максимальной выраженностью этой мотивации. Не менее важен тот факт, что, не зная особенностей мотивации спортсмена, практически невозможно успешно готовить его к достижению высоких результатов [35,43].

Ведущим элементом структуры личности является мотивация, пронизывающая все её образования – направленность, характер, особенности, эмоции, психические процессы [5] и характеризует личность как субъект деятельности, раскрывает истоки, природу и содержание её деятельности, регулятивные и организационные возможности [1,37], отражает отношение субъекта к выполняемым действиям. В совокупности внутренних и внешних отношений между личностью и системой, состоящих из различных объектов реальности, мотивация проявляется как системное свойство личности [50], как состояние личности [24].

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

Взаимосвязь мотивации и эмоций можно объяснить так: для человека значимые моменты выражаются в эмоционально-ценностном отношении к миру, оценочные отношения и составляют ту сферу, в пределах которой раскрываются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения не возможна вне эмоциональной сферы. Это положение указывает на важность эмоций в управлении формировании мотивации у спортсменов. Способности так же связаны с проявлением мотивации и определяют мотивационную сферу. Они испытывают на себе её влияние, как в динамическом, так и в содержательном отношении.

Функциональным органом психологической организации личности служит мотивация с её индивидуальным субъективным проявлением. Она зависит и от внешних, и от внутренних факторов [37].

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

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

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

Значительное влияние на результат тренировок спортсмена оказывает соотношение мотива достижения успеха и мотива избегания неудач. Если мотивация успеха преобладает над мотивацией избегания неудач,

результативность субъекта определяется уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В том случае, если у субъекта преобладает деятельность мотивации избегания неудач над мотивацией успеха, при любом наличном уровне регуляции деятельности результативность выполняемой субъектом деятельности будет низкой. В случае, если у субъекта имеется регуляция деятельности высокого уровня, преобладание мотива достижения успеха будет обязательным условием его результативности. Эти важные положения дают возможность тренеру более эффективно управлять процессом подготовки спортсмена к соревнованиям.

Важным является фактор, который повышает надежность спортивной деятельности, формирует у людей, занимающихся спортом стойкие интересы убеждения. Многие отечественные и зарубежные исследователи экспериментально доказали, что мотивы, связанные со спортивной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную и волевую активность человека, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности и достижению высот спортивного мастерства [16, 18].

Проблема мотивации традиционно рассматривается как проблема детерминации поведения общения, деятельности человека или группы людей. Анализ специальной литературы о спортивной психологии показывает, что существует определенный пробел в теоретической и экспериментальной разработке вопросов мотивации спортивной деятельности. Мотивация и конкретные мотивы (доминирующие и второстепенные, актуальные и потенциальные) выступают не только в роли факторов, детерминирующих поведение и деятельность спортсменов, но и в роли резервных возможностей, которые позволяют усиливать или ослаблять деятельность, повышать или снижать работоспособность, тормозить или стимулировать энергетический потенциал соревнующегося спортсмена или спортивной команды и пр. Формирование мотивов, их актуализацию в условиях конкретных соревнований или конкретного спортивного поединка, целенаправленное повышение или снижение мотивации тренером в условиях значимых соревнований следует

рассматривать как эффективные способы извлечения дополнительных, часто скрытых резервов субъекта спортивной деятельности. Уровень развития мотивов, их полнота, устойчивость или изменчивость, интенсивность, напряженность мотивов следует рассматривать как фактор надежности (собственно резервный фактор), обеспечивающий спортсмену демонстрацию своих возросших возможностей в различных изменяющихся (усложняющихся) условиях спортивной деятельности [24].

Известно, что подготовка к чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм является основной целью члена сборной команды России. Спортсмен активно готовится к тому, чтобы прославить отечественный спорт. Необходимо, чтобы каждый спортсмен принял эту цель, чтобы она стала для него внутренним побуждением, реально действующим мотивом – это самое важное для формирования единства взглядов, мнений, представлений и сплочения спортсменов команде. Очевидна сложность изучения мотивов, поскольку они образуют индивидуальный, внутренний мир человека, который скрыт от посторонних глаз, а порой не подвержен самоанализу. Кроме того, мотивы могут быть настолько тесно связаны между собой, что из них не возможно или трудно выделить главное. Весьма значимо влияние мотивов на результат деятельности спортсмена. Мотивация человеческой деятельности может быть, как связана с самой деятельностью (внутренние мотивы), так и выходить за ее пределы (внешние мотивы). Внешние мотивы, такие как награда или наказание по итогам выполненной работы могут быть деловыми. К внешним мотивам относится самоутверждение человека на основе успеха по сравнению с другими или с самим собой (сопоставительными). Внутренние мотивы являются самыми сильными по побудительному потенциалу. На протяжении всей тренировочной работы не обходимо добиваться формирования внутренней мотивации. Однако на соревнованиях ведущей мотивацией может быть внешняя, а не внутренняя. Она будет проявляться в следующем: в заботе о чести Родины, в борьбе за достижение высоких спортивных результатов. Поэтому для формирования мотивационных основ в

спортивной деятельности ее необходимо рассматривать в очень широком аспекте. Для ведущих тренеров нашей страны важно четко и интересно организовать учебно-тренировочные занятия так, чтобы они сочетались со строгой требовательностью к своим воспитанникам и позволяли воспитывать у спортсменов стойкие положительные мотивы на преодоление сложных препятствий самой разнообразной степени. Желание атлетов овладевать спортивным мастерством, выполнять спортивный режим, добросовестно исполнять указания тренера и видеть в личных стремлениях частицу общего, коллективного дела является результатом формирования устойчивых положительных мотивов на преодоление таких препятствий у спортсменов. Вот почему формирование сознания, в том числе такие элементы, как мировоззрение, нравственные идеалы, ценностная ориентация, мотивация поведения, должны быть центральной проблемой спортивной деятельности в команде. Эти психологические образования, в конечном счете, определяют все формы человеческой деятельности. С этой точки зрения подготовка спортсмена является и должна быть воспитывающей, раскрывая ему смысл, мотивы его деятельности. Отношение мотива и способа деятельности является психологической основой учебной и воспитательной деятельности. Мотивация спортивной деятельности меняется в зависимости от цели своего физического совершенствования [40].

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

Наряду со способностями и уровнем спортивной квалификации мотивация является очень важным фактором, от которого зависит эффективность спортивной деятельности. Велики различия в продуктивности спортсменов, обладающих равными способностями и уровнем спортивного мастерства, но неодинаковой мотивацией. Это связано с тем, что мотивация является источником активности и направленности поведения спортсмена, определяет его отношение к тренировкам и соревнованиям, желание тренироваться, особенности его реакции на нагрузку, быстроту и эффективность восстановления. Вот почему процесс подготовки спортсменов высшей квалификации не может сводиться лишь к совершенствованию различных сторон их спортивного мастерства, а должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью, важным рычагом которого является контроль направленности мотивации спортсменов и ее последующей коррекцией [13].

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

1.3 Особенности мотивации спортсменов

Основой психолого-педагогического влияния, способствующего развитию важных профессиональных качеств, личностных характеристик, должно быть основано на воспитании у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самовоспитание, самосовершенствование, саморазвитие. Постоянно растут психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности,

особенно в условиях соревнований. Поэтому, все больше возрастает важность коррекции и контроля индивидуальных качеств спортсмена, способностей его психики, которые играют основную роль в эффективности и успешности соревновательной деятельности, а также значительно влияют на формирование и совершенствование важных профессиональных качеств [28].

Главное действующее лицо в спорте - спортсмен, а тренер заботится о том, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как заставить успешно работать этот «двигатель»? Не зная специфики потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к спортивным состязаниям, формировать у него стабильную, высоко обоснованную мотивацию [29,38]. Тренер должен знать и владеть информацией об особенностях мотивации своего воспитанника, ибо он действует, как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

Человеческая мотивация является неотъемлемой частью его характера, они формируются на протяжении всей жизни с раннего детства. У детей источниками мотивации может быть личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями. Спортивная мотивация зависит от внутренних (темперамент, черты характера) и внешних причин (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических методик физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и совершенствование технических средств создают положительный фон формирования устойчивых интересов (мотивов) к знаниям спортом [31].

По мнению многих спортивных психологов [40, 47и др.], мотивационная сфера спортсмена является ядром его личности, совокупность внутренних побудительных к действию сил.

В.Ф. Сопов [25] считает, что начало спортивной тренировки требует достаточно высокого уровня мотивации, побуждающего спортсмена преодолеть барьер комфорта и начать переживать ощущения усталости и стресса. Мотивация является мерой выносливости к действию факторов

нагрузки, побуждающая спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению сложной нагрузки. Уровень мотивации имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива достижения цели), с другой – ситуативный. Отсрочка конечных целей спортивной подготовки (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т.п.) на долгий срок приводит к потере перспективы и снижению интереса к тренировке, без которых (спортсмен это хорошо понимает) достижение целей не возможно. Снижение тренировочной мотивации, происходящее в короткие промежутки времени, выступает началом внутренних конфликтов (не нравится план работы, место тренировки, сроки соревнования, вызывает сомнение методика тренировки), и межличностных (тренер слишком придирчив, спаринг-партнеры слишком настойчивы, соперники бесцеремонны и т.п.), которое отражает измененное отношение спортсмена с основными факторами спортивной деятельности. Это выражается в изменении таких важных составляющих мотивации, как удовлетворенность деятельностью, уверенность в правильности методов тренировки, активность в деятельности, вера в успех. Изменение уровня мотивации есть общее изменение отношений спортсмена (имеющих ту или иную эмоциональную окраску), побуждения к деятельности (мотивационного состояния).

Мотивация у спортсменов – призыв к действию и играет особую роль. Тем не менее, необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен быть мотивирован самой сильной мотивационной иерархией, которая может быть реализована в этих условиях. Такой мотив активизируется и становится эффективным.

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

В нашей стране в последние годы возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В этой связи в обществе сложилась ситуация, когда ведущее место в жизни многих людей стали занимать материальные ценности.

И это отразилось как на деятельности спортсменов, так и на особенностях мотивации в высших спортивных достижениях. В своих исследованиях Ю.В. Сысоев [57], Н.А. Худадов [67], показали, что во время пребывания в сборной команде России у спортсменов высокой квалификации преобладает тенденция материальных потребностей.

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

Р.А. Пилоян [23] отмечает, что материальная ориентация иногда может выступать в качестве доминирующей мотивации спортсмена. В разных видах спорта это происходит в разные возрастные периоды. Преобладающие в мотивации спортсмена материальных потребностей может рассматриваться как неблагоприятный сигнал. Тот факт, что деятельность, мотивируемая только за счет материальных потребностей, может быть нестабильной. Автор указывает на то, что материальные стимулы следует использовать очень осторожно.

Примеры различных авторов доказывают, что материальная ориентация атлета не оказывает положительного влияния на исход соревнований. При этом мы не должны забывать, что профессиональные спортсмены, как и все работающие люди должны получать зарплату за свою работу. И все же духовные потребности являются самыми важными, самыми эффективными в достижении наилучшего результата.

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

Обращаясь к потребностям спортсмена в самовыражении, самоутверждении, исполнении долга перед обществом, можно повысить эффективность тренировок, поставленных задач, настроить атлета на победу

над более сильным соперником, переломить ход спортивной игры в свою пользу. Причем тренер должен знать, что наиболее уместно для данного спортсмена [43].

Например, мотивируя более зрелых спортсменов, начинают актуализировать факторы социально-бытового характера. В работе Г.П. Фураева [14] наглядно показано, как, учитывая усилившиеся социально-бытовые потребности спортсмена, можно не только продлить его спортивную деятельность, но и добиться улучшения спортивных результатов.

Мотивация зависит от того, как и где тренируется спортсмен, каков микроклимат в команде. В некоторых случаях она усиливается, а в других ослабевает. Особенно сильно влияет ситуация сложившаяся в спортивной команде на спортсменов, у которых велика потребность в благоприятном социально-личностном микроклимате. Эту особенность мотивации спортсменов нельзя игнорировать в работе с ними [7, 10].

Мы рассматриваем специальную подготовку как основную часть мастерства, как его главное оружие в состязаниях. Однако как показали исследования Р.А. Пилояна [32] уровень мотивации в значительной степени определяет специальную подготовку конкретного спортсмена. Дело в том, что устойчивость и сила мотивации во многом определяется возможностями субъекта удовлетворять свои потребности в конкретной деятельности. И способность спортсмена определяет именно уровень специальных знаний и навыков.

Процесс овладения технико-тактическими навыками в спорте, как правило, сводится к обучению широкому кругу атакующих, защитных и контратакующих действий с последующим их совершенствованием на тренировках и соревнованиях. В то же время исследования показали, что перед спортсменом в соревновательных поединках, помимо необходимости, защищаться, атаковать и контратаковать возникает много других задач: удержать инициативу, преимущество провести разведку, восстановить силы, продемонстрировать активность. Дело в том, что даже не все спортсмены,

которые имеют квалификацию мастера спорта, достаточно владеют широким спектром действий. Но главное, все же, заключается в том, что была определена зависимость: чем шире круг задач, успешно решаемых спортсменом, тем более ярко выражена и более устойчива у него мотивация наивысшего достижения. Если мы хотим усилить мотивацию, то необходимо сначала обеспечить спортсмена способами решения всех возникающих в ходе спортивной борьбы задач. Мотивация будет недостаточной, либо отрицательной, если в специальной подготовке спортсмена имеются пробелы.[11].

Овладение специальными знаниями и навыками становятся актуальными в мотивации более зрелого спортсмена. Это происходит чаще всего из-за повышения специальной подготовленности его основных конкурентов. Тренер должен, не упуская момента вместе со спортсменом попытаться найти пути дальнейшего повышения эффективности технико-тактического мастерства, так как только в этом случае сохраняется высокая мотивация воспитанника, а, следовательно, и их уверенность в собственных силах.

Хорошее здоровье— вот важные составляющие условие формирования мотива любой деятельности. В спорте с его чрезвычайным физическим и психическим напряжением этот вопрос приобретает особое значение. Но, тем не менее, в этом случае, когда «принципиальная» и материальная направленность мотивации спортсмена стабильно доминируют, и он ради спортивной победы может преодолеть болевые ощущения, вызванные травмой или нарушением функции отдельных органов. Если же говорить о связи мотивации и здоровья, то, здесь мы видим прямую зависимость. Чем лучше состояние здоровья спортсмена, тем выше его мотивация. В связи с этим наибольшую важность приобретают профилактические меры, позволяющие предупредить возникновение некоторых заболеваний, и этим сохранить мотивацию спортсмена на высоком уровне [18].

В спортивной борьбе большое мотивирующее значение имеет любая информация о предстоящем противнике на всех её этапах. Этот факт следует

учитывать в практике наставника. Для усиления мотивации тренер должен обязательно информировать спортсмена о предстоящих конкурентах, рассказывать об их недостатках и сильных сторонах, целенаправленно, пользуясь методом моделирования, работать над слабыми сторонами противника, а его положительные качества стараться преодолевать. Таким образом, тренер повышает технико-тактические способности своего воспитанника и воздействует на его мотивацию, что не менее важно [22, 26].

Конечно, соревнование оказывает огромное воздействие на психическое, а через него и на физическое состояние спортсмена и, соответственно, на его мотивацию.

В истории спорта много примеров того, когда на тренировках спортсмен показывает высокие результаты, а когда дело доходит до соревнований его словно подменяют. Такое явление часто случается, если спортсмена вывозят в другой город, страну. Известны факты создания ярлыков, инкриминирующих психическую нестабильность, неуправляемость, а иногда и трусость. Многие спортсмены из-за этого так и не раскрыли свои возможности. Эта серьезная проблема, требующая своего специального решения. Однако это будет сделать очень трудно, если не видеть здесь прямую связь с проблемой мотивов. Не стоит вешать ярлыки, а необходимо разобраться, почему, казалось бы, опытный спортсмен подвержен отрицательному влиянию соревнований. В этой проблеме можно разобраться, лишь проникнув в мотивационную сферу его личности. Причина обсуждаемого явления кроется в неправильно организованном процессе подготовки. На тренировках, которые проводятся без учета особенностей психики спортсменов, без знания мотивации, часто наблюдаются психические срывы. В практике соревновательной деятельности есть примеры, когда благодаря строго индивидуальному построению учебно-тренировочного и соревновательного процессов удавалось преодолеть негативное влияние соревновательных условий.

Спортсменам, подверженным отрицательному влиянию условий на соревнованиях, необходимо очень тщательно продумывать график

выступлений в соревнованиях, а так же необходимо соблюдать принцип постепенности. Обычно успех приносит целенаправленное, постепенное подведение спортсмена к главному соревнованию. Через промежуточную, постепенно усложняющую тренировочную деятельность происходит формирование устойчивой мотивации. Особенно в единоборствах такой подход необходим [47,14].

Следует подчеркнуть, что изменения в состоянии психики спортсмена имеют определенную «материальную» основу. Неуверенность, страх, апатия, безволие являются результатом просчетов, допущенных в тренировочной работе со спортсменом. Неадекватная мотивации, а затем и эмоциональная неустойчивость является результатом ошибок в методике подготовки спортсменов.

Тренировочный процесс, выстроенный с учетом индивидуальных особенностей атлета, позволяет генерировать мотивацию для достижения совершенства (как неотъемлемый компонент его готовности) что, в свою очередь, ведет к выработке у спортсмена уверенности в победе и целеустремленности.

1.4 Проявление мотивации в различных видах спорта

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

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

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

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

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

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

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

А.Ф. Караваев и др. [41] считают, что у детей, занимающихся в секциях по художественной гимнастике, не сформированы специальные мотивы занятий. Авторами выявлено, что мотивы, которые привели детей в спортивную школу, различные. Это стремление быть сильной, стройной, красивой. Часто дети занимаются художественной гимнастикой потому, что этого хотят родители или бабушки, посоветовал учитель или пригласила подруга и др. Практика показала, что этого явно недостаточно для того, чтобы юные гимнастки целенаправленно, самостоятельно и сознательно работали над освоением сложной техники гимнастических упражнений, а также преодолевали имеющиеся субъективные и объективные трудности. По мнению авторов для эффективного учебно-тренировочного процесса юных гимнасток и достижения ими высоких результатов необходима специально сформированная мотивация, которая позволит повысить интерес занимающихся и уменьшить их отсев.

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

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

В психологической подготовке лыжников-гонщиков И.Г. Огольцов, Р.З. Шайхтдинов [49] отмечают, что потенциальные механизмы волевых проявлений спортсмена заложены в мотивационной волевой установке. Волевая направленность является основой волевой сферы личности. Она формируется на основании актуализации мотивации достижения и волевых установок.

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

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

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

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

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

формирование мотивации спортивной деятельности существенное влияние оказывают свойства нервных процессов – сила и уравновешенность.

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

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

А.П. Шумилин [51] отмечает, что при формировании мотивации результативности соревновательной деятельности у юных дзюдоистов, чем выше сформирован уровень спортивной мотивации дзюдоиста, тем выше результат его соревновательной деятельности. В спортивной мотивации юных дзюдоистов и дзюдоистов-профессионалов выявлены существенные различия, заключающиеся в повышении ее сформированности по мере роста спортивного мастерства. Низкая результативность спортсмена ослабляет соревновательную мотивацию дзюдоистов.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались научные методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент.

Анализ научно-методической литературы.

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

Опрос (анкетирование).

Анкетирование как метод сбора информации о процессе физического воспитания в общеобразовательной школе способствовал регистрации ответов респондентов на сформулированные вопросы, вытекающие из целей и задач физического воспитания в общеобразовательной школе. Письменная информация, полученная благодаря этому методу, помогла нам с помощью массового сбора материала и специально разработанных анкет, определить: знают ли обучающиеся что такое здоровье и здоровый образ жизни; ведут ли они здоровый образ жизни; что такое физическая культура и чему она способствует; есть ли физическое качество – скорость (быстрота), сила. Все вопросы и тесты анкеты помогли нам выявить теоретические знания обучающихся.

Педагогический эксперимент как основной метод исследования создает возможность воспроизведения изучаемых явлений. Условия, в которых изучается то или иное исследование создается экспериментатором. Они могут многократно повторяться или вообще полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее изучить исследуемый процесс.

В методике проведения контрольных упражнений следует руководствоваться следующими положениями:

1. условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);

2. контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

3. в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

4. контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);

5. желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых.

6. перед измерениями необходимо провести разминку.

7. не следует проводить измерение на фоне утомления испытуемого.

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

1) спортивную мотивацию

2) соревновательную мотивацию

3) изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких результатов.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУДОД СДЮСШОР «Красный Яр» г. Красноярска, в женской регбийной команде клуба «Красный Яр» и на базе регби-клуба «Енисей-СТМ», в тех командах где занимались обучающие старших классов. Исследование проводилось с марта по апрель 2017 года.

За экспериментальную группу был взят основной состав женского регбийного клуба «Красный Яр» - 10 человек в возрасте от 16 до 17 лет, и

основной состав женской регбийной команды «Енисей-СТМ». Итоговое анкетирование проводилось непосредственно перед контрольными соревнованиями. Методика рассчитана на 3 месяца, занятия проводились во время, до, или после тренировок, все зависело от плана тренировочной деятельности по 15 минут.

Исследование включало следующие этапы:

Первый этап – анализ научно-теоретической и методической литературы по теме исследования (март-ноябрь 2019 г.). На основе анализа научно-методической литературы нами была составлена экспериментальная методика мотивации к соревновательной деятельности у девушек –регбисток 16-17 лет.

Второй этап – исследования, (январь-февраль 2020г.). Мы начали применять разработанную методику на практике.

Третий этап – проводился сравнительный анализ между показателями результатов анкетирования до начала эксперимента и результатами анкетирования после применения методики (апрель 2017).

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

Глава 3. Экспериментальная проверка эффективности методов формирования мотивации к занятиям спортом девушек старшего школьного возраста во внеурочной деятельности

3.1 Характеристика экспериментальной методики

Целью нашего эксперимента является повышение мотивации к соревновательной деятельности у девушек-регбисток 16-17 лет. Мы предполагаем, что эффективность соревновательной деятельности находится в определенной взаимосвязи со спортивной мотивацией регбисток. Мотивация определяет результативность деятельности, а результативность соревновательной деятельности, в свою очередь, усиливает спортивную мотивацию [21]. Чтобы подтвердить это предположение мы изучили спортивную мотивацию у девушек -регбисток 16-17 лет.

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

- 1) направленность спортивной мотивации на тренировочную и соревновательную деятельность по методике Е.Г. Бабушкина [6];
- 2) направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и избегание неудачи по методике Г.Д. Бабушкина [5];
- 3) изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких результатов по методике Г.Д. Бабушкина, Ю.Ф. Назаренко [5].

На первом этапе исследования было проведено анкетирование у испытуемых групп. Затем, по результатам анкетирования была сформирована предполагаемая методика повышения мотивация к достижению высоких спортивных результатов. После применения методики на практике, было контрольное анкетирование, непосредственно перед соревнованиями, которые условно мы приняли в работе за итоговые. И в заключение исследования были подведены итоги и сформулированы выводы.

Описание методов, по которым занимались экспериментальная и контрольная группы

Психологическая подготовка к занятиям на тренировке предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к тренировочному режиму, спортивным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки регбисток является формирование состояния на высокие спортивные достижения. Успех выступлений на соревнованиях зависит от состояния психики, умения управлять собой и своими эмоциями.

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

1. Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в коллективе

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

- совместные коллективные походы в воскресные дни и в каникулы;
- проведение бесед, дискуссий;
- формирование уважительного отношения к коллективу и тренеру;
- по приезду в другие города планировались экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами;
- участие всех членов команды в общественной жизни, поддержание традиций в коллективе.

2. Обеспечение положительного эмоционального фона

Необходимость решения этой задачи обусловлена тем, что между мотивацией и эмоциями человека существует определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В связи с этим на тренировочных занятиях и на соревнованиях создавался положительный эмоциональный фон. Это достигалось путем создания условий для занятий, управления общением с

занимающимися, использования игрового и соревновательного методов на тренировках.

3. Совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции

При недостаточной сформированности навыков психорегуляции у спортсменов с каждым индивидуально проводятся сеансы психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки. Сеансы проводились в свободное от тренировок время. Большое значение имеет произвольная саморегуляция при подготовке к выступлению и во время соревнований, когда спортсмен должен справиться с психологической напряженностью, снижающей его работоспособность. **Саморегуляция**– это процесс произвольного изменения собственного психологического состояния, направленный на улучшение работоспособности и эффективности деятельности в ситуации данного момента.

Чтобы снизить уровень возбуждения с целью успокоения, расслабления до выступления применялись следующие способы саморегуляции:

1. Воздействие словом:

переключение сознания на технику исполнения действия, а не на результат;

переключение сознания и внимания на образы и явления, которые вызывают положительные эмоции (картины природы, приятные люди, радостные события и другое);

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

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

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

- задержка движений, характерных для человека в возбужденном состоянии;
- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для того чтобы повысить уровень возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применялись следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, на победу;
- настройка на мобилизацию своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Мобилизуйся», «Отдай все и выиграй», «Я должен» и другие;

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

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

Во время ответственных соревнований концентрация внимания на технике выполнения тех или иных упражнений, положений является самым надежным и действенным способом регуляции психо-эмоционального состояния спортсмена. Использовались различные варианты саморегуляции:

Мобилизующий вариант. Основная установка на максимальную мобилизацию. Рекомендуется для атакующих спортсменов, не умеющих настроить себя на проявление максимального физического и волевого усилия; не способных проявить свои потенциальные возможности и мобилизоваться, потому как их деятельность кратковременна.

Успокаивающий вариант. Установка на спокойное состояние перед стартом, во время деятельности, после соревнования. Этот вариант предлагается спортсменам, у которых высокий уровень тревожности, характеризующиеся неуравновешенностью нервных процессов, нестабильностью психических реакций, высокой возбудимостью.

Технический вариант. Установка на техническую сторону выполняемых действий. Идеомоторная тренировка является основным средством для работы с такими спортсменами. Этот вариант рекомендован спортсменам с нестабильной техникой и ее нарушениями во время соревновательной борьбы. Как правило, нестабильная техника проявляется, у спортсменов, характеризующихся повышенной тревожностью, возбудимостью неуверенностью, и т. п.

Сосредоточенный вариант. Установка на сосредоточенность и собранность спортсмена. Основное внимание уделяется развитию и совершенствованию свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость). Этот способ рекомендован для легко отвлекающихся спортсменов с неустойчивым вниманием.

Антиагрессивный вариант. Установка на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения по отношению к противнику. Этот способ предлагается спортсменам, которые характеризуются неуравновешенностью нервных процессов с преобладанием возбуждения, завышенной самооценкой, склонностью к проявлению агрессивного поведения во время борьбы.

Реалистический вариант. Установка на адекватную самооценку способностей и постановку реально достижимых целей во время соревнования. Предлагаемый вариант рекомендован спортсменам, которые характеризуются завышенной самооценкой, преобладанием потребностей в самоутверждении.

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

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

3.2 Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха

Мы полагаем, что мотивация девушек-регбисток 16-17 лет будет формироваться при соблюдении следующих важных условий:

- 1) формирование синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к достижению успеха над стремлением избегания неудачи;
- 2) самоанализ результатов своей деятельности.
- 3) выработка оптимальной тактики целеобразования на тренировках по регби;
- 4) межличностная поддержка товарищей по команде и со стороны тренера.

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

Таблица 1-Предварительные результаты контрольных тестирований

Тест	КГ /сумма баллов	ЭГ/ сумма баллов
1.Опросник спортивной мотивации		
-на соревнование	105	95
-на тренировку	121	79
2.Опросник соревновательной мотивации		

-на достижение успеха	121	79
-на избегание неудачи	105	95
3. Уровень стремления к достижению наивысших результатов (средний балл)	54	57

Исходные данные указывают на то, что занимающиеся обеих групп имеют некоторые различия по показателям в мотивации на тренировку и мотивации на достижение успеха. На уровне стремления к достижению наивысших результатов обе группы имеют средний показатель (см. градацию уровня стремления).

Таблица 2 - Итоговые результаты контрольных тестирований

Тест	ЭГ/сумма баллов	КГ/ сумма баллов
1.Опросник спортивной мотивации		
-на соревнование	124	76
-на тренировку	147	53
2.Опросник соревновательной мотивации		
-на достижение успеха	147	53
-на избегание неудачи	124	76
3. Уровень стремления к достижению наивысших результатов (средний балл)	73	54

Из данных полученных в конце эксперимента видно, что по всем трем видам анкет у экспериментальной группы после примененной методики показатели оказались выше, чем в контрольной группе. Следовательно, разработанная нами методика мотивирования девушек-регбисток на достижение высоких спортивных результатов оказалась эффективной.

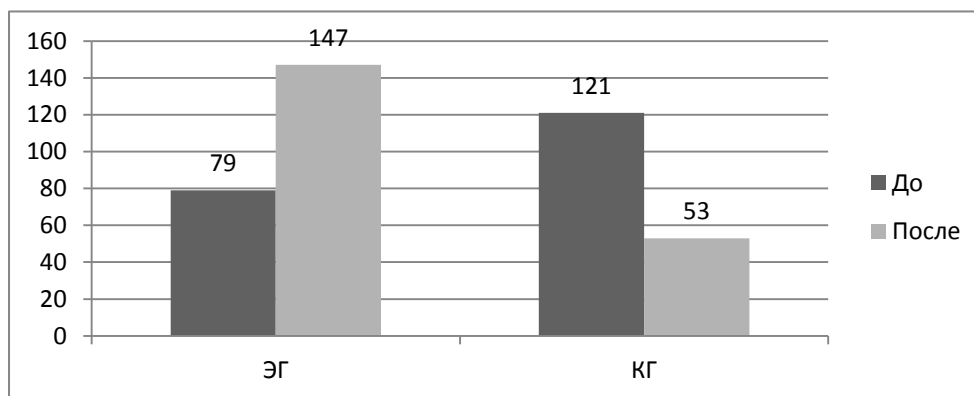


Рисунок 1- Сравнение показателей анкеты «Опросник соревновательной мотивации», направленный на достижение успеха, в контрольной и экспериментальных группах

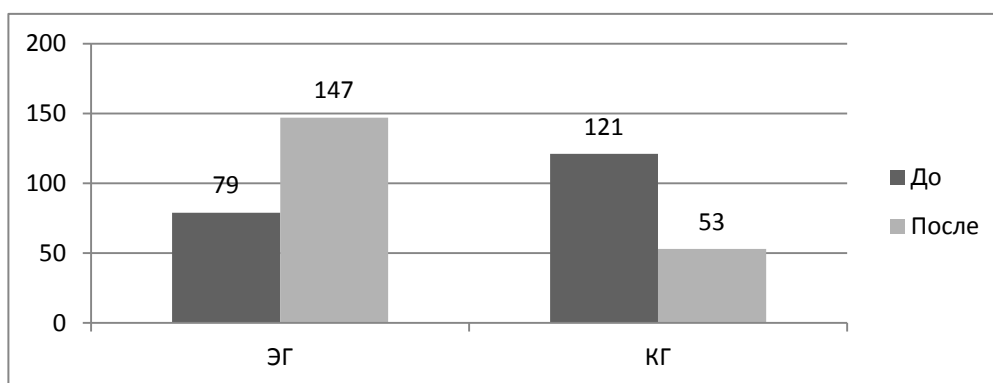


Рисунок 2 - Сравнение показателей анкеты «Опросник спортивной мотивации», направленной на тренировочную деятельность, в контрольной и экспериментальной группах

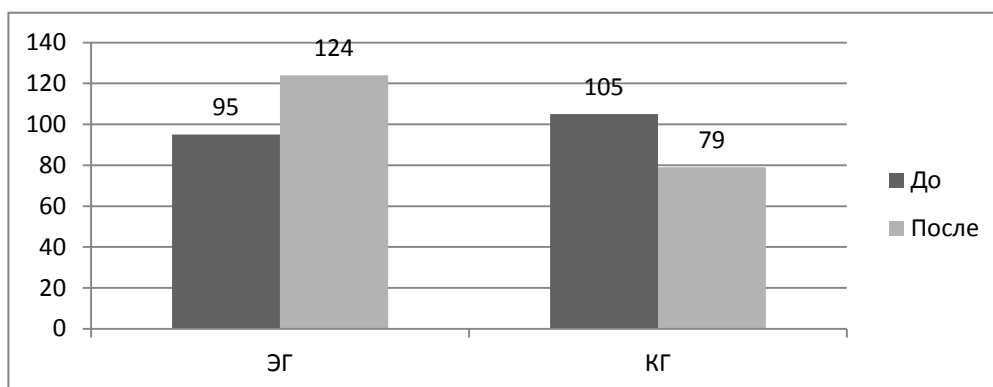


Рисунок 3 - Сравнение показателей анкеты «Опросник спортивной мотивации, направленной на соревнование, в контрольной и экспериментальной группах

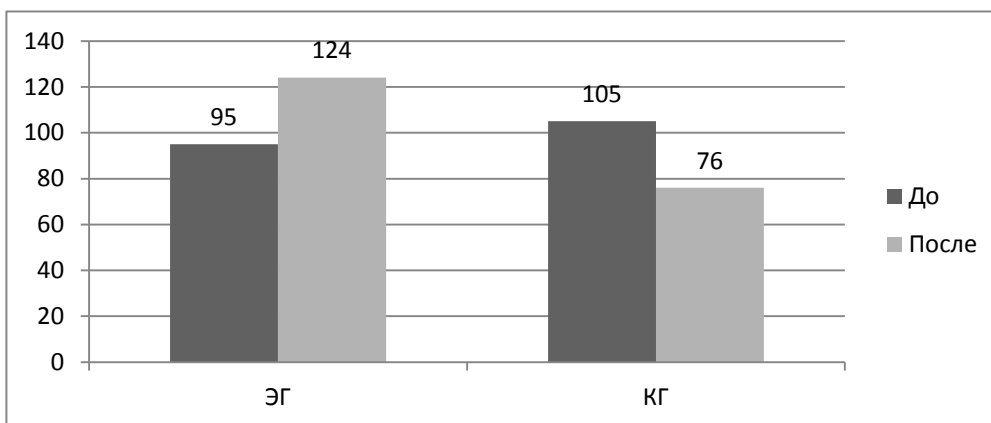


Рисунок 4 - Сравнение показателей анкеты «Опросник соревновательной мотивации», направленный на избегание неудачи в контрольной и экспериментальных группах

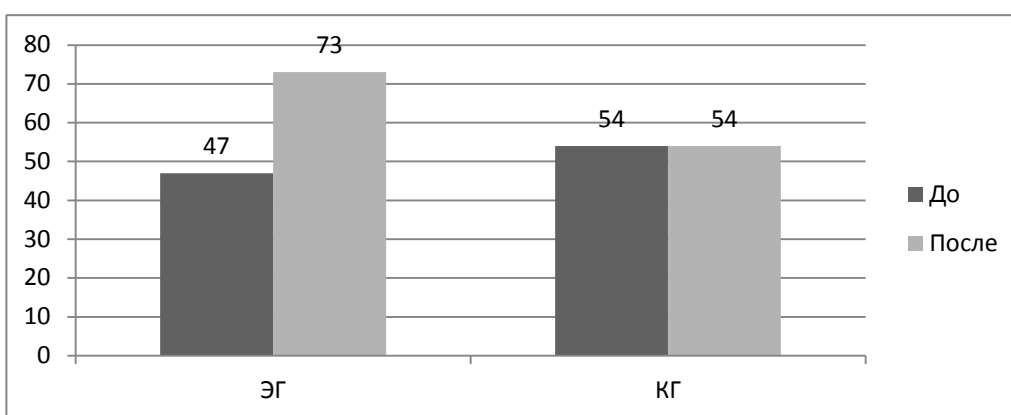


Рисунок 5- Сравнение показателей анкеты «Изучение уровня стремления у спортсменов к достижению высоких спортивных результатов, в контрольной и экспериментальной группах

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование формирования мотивации к занятиям спортом девушек-регбисток 16-17 лет во внеурочной деятельности, которое мы провели позволяет сделать следующие выводы:

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

2. Проведя предварительное анкетирование, мы выяснили, что занимающиеся обеих групп имеют некоторые различия по показателям в мотивации на тренировку и мотивации на достижение успеха, а так же в уровне стремления к достижению наивысших результатов. Исходя из этого, нами была разработана и применена на практике методика повышения мотивации к соревновательной деятельности у девушек-регбисток.

3. Из данных полученных в конце эксперимента видно, что по всем трем видам анкет у экспериментальной группы после примененных методов показатели оказались выше, чем в контрольной группе, где методика не применялась. Следовательно, разработанные нами методики мотивирования девушек-регбисток к занятиям спортом девушек-регбисток 16-17 лет во внеурочной деятельности на достижение высоких спортивных результатов оказалась эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алахвердиев А.Ш. Особенности поэтапного формирования спортивной мотивации борцов // Спортивная борьба. – М., 1985. – С. 36-37.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебно-методическое пособие/ Г.Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2007. – 92 с.
4. Бабушкин Г.Д. Психология спорта/ Г.Д.Бабушкин, В.Н.Смоленцева. СибГАФК. – Омск, 1997. – 86 с.
5. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. СибГАФК. – Омск, 2000. – 179 с.
6. Бабушкин Е.Г. Диагностика спортивной мотивации // Психология и педагогика в Сибири. – 2000. – № 1. – С. 38-39.
7. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности :Учеб.пособие / ЧГИФК. – Челябинск, 1988. – 86 с.
8. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 228 с.
9. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблема мотивации //А.Н. Леонтьев и современная психология. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1983. – С. 191-200.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 182 с.
12. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе: Учеб.пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 45 с.

13. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов //Учеб.пособие / КГИФК. – Краснодар, 1995. – 178 с.
14. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности/ В. Гошек, М. Ванек, С. Свобода //Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 100-121.
15. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения / В.Гошек, Е.А.Калинин// Вопросы спортивной психогигиены/ ВНИИФК. – М., 1977. – С. 25-28.
16. Дашкевич О.В. Соотношение различных мотивов на определенном этапе развития учащихся/ О.В. Дашкевич, В.А. Зобков //Спортсмен как субъект деятельности / ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 5-6.
17. Ермак Н.Р. Особенности мотивации спортсменов: Материалы XXII науч. конф. студ. и мол.ученых Мосспортакадемии. – М., 1998. – С. 12-17.
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с.
19. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук . – СПб., 1998. – 21 с.
20. Калинин Е.А. Экспериментально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов //Вопросы спортивной психогигиены. - М.: ВНИИФК, 1973. – Вып. 2 – С. 15-20.
21. Карелин А.А. Психология личностной успешности // Вопросы акмеологии / СГПИ. – Саратов, 1998. – Вып. 2– С. 32-33.
22. Королева Т.П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена //Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8.– С. 40-42.
23. Коровкин А.Н. Мотив достижения: к вопросу об определении понятия и роли в регуляции деятельности //Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности/ ОГИФК. – Омск, 1990. – С. 81-87.
24. Красников А.А. Особенности соревновательной деятельности спортсмена: требования состязаний к физическим и психическим

возможностям спортсмена: Метод.разраб. для слушат. Высш. шк. тренеров/ ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 42 с.

25. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации //Психологическая наука и практика: Тез. докл. науч.-практ. конф/ НГПИ. – Новосибирск, 1987. – С. 43-44.

26. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 18.

27. Магомед - Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1987. – 23 с.

28. Маришук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. –190 с.

29. Маришук В.Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса //Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 72-87.

30. Маслов С.А. Методика диагностики соревновательной мотивации спортсмена/ С.А. Маслов, Е.П. Скворчук, Ю.Е. Чупина //Спортсмен как субъект деятельности /ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 8-10.

31. НайдифферР.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979 . – 224 с.

32. ПилюянР.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

33. Пилюян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности/ ГЦОЛИФК. – М.: 1988. – 27 с.

34. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография // под общ.ред. Г.Д.Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

35. Психология спорта высших достижений /Под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.

36. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 69 с.

37. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный

результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

38. Сопов В.Ф. Измерение мотивационного состояния спортсмена // Контроль как фактор управления тренировочным процессом/ КГИФК. – Алма-Ата, 1986. – С. 88-94.

39. Степанский В.И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи // Вопросы психологии. 1981. – № 2. – С. 25-32.

40. Сусикова Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивных школ // Спортсмен как субъект деятельности / ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 11.

41. Тилиндене И. Особенности педагогического управления мотивацией достижений подростков, занимающихся спортом // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы 4-й междунар. науч.– практ. конф / ТГПУ.– Томск, 2001. – С. 213-215.

42. Травина А.П. Игровое взаимодействие в спортивных командах: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 24 с.

43. Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция. – Ташкент, 1987.– С. 115.

44. Фураев Г.П. Управление процессом спортивного совершенствования на базе исследования мотива достижения успеха в соревнованиях: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1980. – 25 с.

45. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208с.

46. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. – М.: Педагогика, 1986. – Т.1. – 407 с; – Т.2. – 391 с.

47. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. Текст. СПб., 2001.

48. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1997. – 121 с.

49. Шайхтдинов Р.З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодоления трудностей: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тбилиси, 1979. – 18 с.

50. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.

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

ОПРОСНИК СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ: Предлагается вам опросный лист, который отражает содержание мотивации соревновательной деятельности. Напишите ответом «да» или «нет» на каждое утверждение в зависимости от степени соответствия утверждения действительности, поставив ответ на опросном листе напротив номера утверждения.

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

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

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

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

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

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

7. Независимо от соперника, вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш.

8. Мною постоянно изучается медицинская литература, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ключ к опроснику: ответы “да” на чётные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования и оцениваются в 1 балл; нечётные – на тренировочные, оцениваются в 1 балл. Поставьте ответ напротив номера суждения. Количество баллов подсчитывается по каждой позиции.

ОПРОСНИК СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно прочитайте каждый вопрос опросного листа. Если суждение верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

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

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

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

18. Я всегда выполняю тренировочные задания тренера.

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

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

Ключ к опроснику:

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

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ СТРЕМЛЕНИЯ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ (Г. Д. БАБУШКИН, Ю. Ф. НАЗАРЕНКО).

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

1. На разминке перед соревнованиями у меня возникает чувство неуверенности в успешности выступления.
2. Сильные соперники вызывают во мне желание выиграть у них.
3. Постоянно хочется улучшать свои спортивные результаты на соревнованиях.
4. В соперничестве я всегда стараюсь выиграть.
5. Неудачное выступление в первых поединках меня только раззадоривает, и я стремлюсь показать максимальный результат в последующем.
6. На тренировочных занятиях перед соревнованиями я люблю максимально выкладываться.
7. На соревнованиях я стремлюсь выиграть, во что бы то ни стало.
8. На соревнованиях, подходя к противнику, имею одну установку - победить любой ценой.
9. Ради победы я могу рискнуть.
10. Я люблю тренироваться, а выступать на соревнованиях мне не нравится.
11. Сгонка веса меня расслабляет, и я не стремлюсь показать лучшие тренировочные результаты.
12. Даже если я не в лучшей форме, я стремлюсь показать лучший результат на данный момент.
13. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими

соперниками.

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

15. Во встречах, результат которых не имеет принципиального значения, стремлюсь улучшить свой результат.

Ключ к опроснику.

Вопросы 2,3,4,5,6,7,8,9,12,13,15 имеют следующую оценку в баллах:

А-5,

Б-4,

В-3,

Г-2,

Д-1.

Вопросы 1, 10, 11, 14 имеют оценку:

А-1,

Б-2,

В-3,

Г-4,

Д-5.

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

Градации уровня стремления:

Высокий - 56-75 баллов;

Средний - 35-55 баллов;

Низкий - 15-34 баллов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ДО И ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ
МЕТОДИКИ**

Опросник спортивной мотивации

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

Опросник соревновательной мотивации

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

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

Уровень стремления к достижению наивысших результатов.

До										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кр.Яр	52	51	51	49	46	48	45	47	47	45
Енисей	49	51	47	52	50	48	44	45	50	53
После										
Кр.Яр	58	60	60	62	63	67	69	66	68	67
Енисей	49	51	46	53	50	55	54	48	52	47