

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Теоретическое и экспериментальное обоснование формирования  
спортивной мотивации у юных гребцов»

Студент

О.В. Романова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.Н. Пиянзин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, инициалы, фамилия)

(личная подпись)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018 г.

Тольятти 2018

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Романовой Ольги Владимировны по теме:  
«Теоретическое и экспериментальное обоснование формирования  
спортивной мотивации у юных гребцов»

Настоящая работа представляет собой исследование, посвященное проблеме формирования спортивной мотивации у ребят, занимающихся греблей. Мотивация - это одна из самых актуальных проблем в организации спортивной деятельности, которая побуждает человека к тренировкам и достижению результатов и согласуется с различными социально-психологическими параметрами личности.

Цель исследования: разработка приемов и методов формирования спортивной мотивации спортсменов-гребцов на этапе углубленной спортивной специализации.

Согласно гипотезе исследования, успешность формирования спортивной мотивированности гребцов на продвинутом этапе специализации зависит от множества факторов, главными среди которых являются: характер межличностных отношений, взаимодействие с наставником, удовлетворение основных потребностей спортсмена, организация тренировок по развитию мотивации в учебно-тренировочном процессе и т.д.

Результатом работы является то, что представленные в исследовании основные направления формирования спортивной мотивации молодых гребцов могут быть использованы в деятельности спортивных секций средних школ, ДЮСШ, а также в программе повышения квалификации тренеров.

Бакалаврская работа состоит из 49 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, список используемой литературы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>                                                                                                         | <b>4</b>  |
| <b>ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ<br/>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>                                                | <b>7</b>  |
| 1.1. Мотивация как фактор активности личности в спорте .....                                                                 | 7         |
| 1.2. Проблема мотивации в спорте .....                                                                                       | 12        |
| <b>ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>                                                                    | <b>20</b> |
| 2.1. Задачи исследования.....                                                                                                | 20        |
| 2.2. Методы исследования.....                                                                                                | 20        |
| 2.3. Организация исследования .....                                                                                          | 23        |
| <b>ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ<br/>ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У<br/>ЮНЫХ ГРЕБЦОВ .....</b> | <b>24</b> |
| 3.1. Формирования спортивной мотивации юных гребцов на этапе<br>углубленной спортивной специализации .....                   | 24        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>                                                                                                      | <b>42</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>                                                                                  | <b>44</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** данного исследования не подлежит сомнению, так как формирование мотивации к совершенствованию и достижению высоких результатов у молодых спортсменов, на наш взгляд, является задачей первостепенной важности. Известно, что на стадии углубленной спортивной специализации в тренировочных группах отмечается значительный отсев, причины которого исследователи (например, Р.А. Пилюн, Е.Г. Бабушкин) видят именно в отсутствии спортивной мотивации.

Изучением проблемы спортивной мотивации занимались многие исследователи (Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин; Е.П. Ильин; Р.А. Пилюн; Г.П. Фураев и др.), которые в своих работах делают акцент прежде всего на проблеме диагностики мотивационной деятельности или останавливаются на описании методики формирования спортивной мотивации в некоторых видах спорта (например, в единоборствах).

В связи с недостаточной разработанностью методических аспектов мотивации, средства и методы ее формирования в учебных программах спортивных школ отсутствуют. Это, по мнению А.П.Шумилина, соответственно, ведет к ослаблению стремления молодых спортсменов к занятиям спортом. В связи с этим в настоящее время остро встает вопрос о том, какими методами и средствами можно формировать спортивную мотивацию у детей и подростков, как разрешить противоречие между потребностью развития устойчивой мотивации к занятиям спортом у гребцов юношеского возраста и теоретической неразработанностью этой проблемы.

В связи этим основное направление настоящего исследования - поиск способов и средств формирования спортивной мотивации у ребят, занимающихся греблей.

**Объект исследования** - программа учебно-тренировочного процесса спортсменов-гребцов.

**Предмет исследования** - содержание, средства и методы формирования спортивной мотивации у молодых гребцов.

**Цель исследования** - разработка приемов и методов формирования спортивной мотивации спортсменов-гребцов на этапе углубленной спортивной специализации.

Поставленная цель предопределила постановку и решение следующих **задач** исследования:

1. Изучить имеющуюся научную литературу по анализируемой проблеме;
2. Определить специфику спортивной мотивации спортсменов-гребцов и установить факторы, обеспечивающие ее эффективность;
3. Выработать и экспериментально проверить основные направления формирования спортивной мотивации молодых гребцов в период углубленной спортивной специализации.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; наблюдение; опрос; социометрия; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

- продемонстрировано позитивное воздействие на формирование мотивации спортсменов-гребцов межличностных взаимоотношений в системе отношений «спортсмен-спортсмен» и «спортсмен-тренер»
- обнаружена взаимосвязь спортивной мотивированности гребцов с их основными индивидуально-психологическими качествами.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что представленные в исследовании основные направления формирования спортивной мотивации молодых гребцов могут быть использованы в деятельности спортивных секций средних школ, ДЮСШ, а также в программе повышения квалификации тренеров. Кроме того, предложенная методика, разработанная в отношении такого вида спорта, как гребля, может быть адаптирована к другим игровым видам спорта.

**Гипотеза исследования.** Успешность формирования спортивной мотивированности гребцов на продвинутом этапе специализации зависит от

множества факторов, главными среди которых являются: характер межличностных отношений, взаимодействие с наставником, удовлетворение основных потребностей спортсмена, организация тренингов по развитию мотивации в учебно-тренировочном процессе и т.д.

## **ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **1.1. Мотивация как фактор активности личности в спорте**

При контакте с объектом деятельности обнаруживается мотивация человека. Исследование мотивов его поведения осложняется сложностью разграничения ситуационных и личностных факторов, так как невозможно представить совокупность обстоятельств деятельности без производителя этой деятельности, как невозможно воспринимать личность без условий его деятельности. Понимание и оценка положения дел есть следствие индивидуального поведения человека, которое является результатом переработки им получаемых извне данных.

Взаимодействие индивида с ситуацией (в данном случае спортсмена с определенной разновидностью спортивной деятельности) есть процесс взаимовлияния человека и обстоятельств его функционирования - спорта на спортсмена и наоборот.

Поведение индивида (представителя того или иного вида спорта) оказывают воздействие на условия существования, а они, соответственно, влияют на изменение субъективных свойств, состояний и процессов. В итоге создается постоянный процесс взаимодействия, при котором и человек, и его деятельность обуславливают друг друга [13]. Инициатором в этих отношениях выступает личность, представляющая собой активного производителя действия и преследующая собственные цели, а важными стимулами поведения индивидуума являются когнитивные и мотивационные факторы. Таким образом, именно личность является творцом, формирующим требуемые для него условия.

Исследованиями А.Н. Леонтьева, В.Г. Асеева, Ж. Нюттена [23] и др. установлена необходимость понимания процесса образования мотивов как внутренних стимулов активности индивида. По мнению Л.И. Божовича и Д.А. Кикнадзе [9, 25], мотивация - это сложное образование, которое представляет собой процедуру построения намерения к совершению

действия. Она основывается на наших чувствах, эмоциях, восприятии человеком себя и окружающего мира мнения других людей и т.п.

Проблемы, связанные с изучением мотивации как явления, отражены в работах как общепсихологического характера [5, 6, 24, 25, 29, 34 и др.], так и в исследованиях, посвященных спортивной психологии [10, 11, 27, 30 и др.].

Мотивация вбирает в себя все разновидности побуждений, включая наши стремления, интересы, потребности, идеалы и т.п.

Мотивацией часто считают определение поведения индивида. Так, А.Н.Леонтьев приводит мнение известного отечественного психолога С.Л. Рубинштейн: «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» [29]. Рассматривая данное определение применительно к спортивной деятельности, мы можем констатировать: мотивация есть обязательное и необходимое условие успешности в достижение самых высоких результатов и преодоления трудностей, которые существуют в любом виде спорта. Чтобы достичь максимальной результативности в приложении волевых усилий значение действенной мотивации должно быть выше роли внешней установки.

Мотивация наполняет всю структуру личности - ее способности, характер, психику и, конечно, эмоции, ведь эмоциональная оценка жизненных ситуаций человека является той областью, где разворачиваются и пассивно-эмоциональные, и активно-действенные мотивационные процессы. Таким образом, вне границ эмоционального поля мотивация поведения исключена. И это следует принимать во внимание при формировании мотивации у спортсменов.

Наши переживания, эмоции позволяют нам ориентироваться в окружающем мире, демонстрируя их модальность, степень значимости происходящих событий, устанавливающую необходимый уровень затрат, материальных и функционально-энергетических, которые требуются для

свершения желаний и намерений. Другой особенностью эмоций является стойкая ориентация на определенный функционально-энергетический уровень деятельности индивида.

Относительно области спортивной деятельности особенно важно, что выражение мотивации тесно связано со способностями человека, которые и выявляют мотивационную сферу, и ощущают на себе ее влияние.

Совокупность функциональных возможностей индивида влияет на развитие соответствующих интересов и потребностей [7; 47].

Еще один исследователь, болгарский психолог А. Петков считает, что мотивация есть системное личностное качество [29]. По его мнению, в сопоставлении личность - объективная реальность в плане мотивационных отношений работает закон причинно-следственных отношений, хотя в человеческой деятельности он имеет определенную специфику проявления, связанную с влиянием фактора цели. Между постановкой цели и ее непосредственным воплощением возможен длительный период, в течение которого выявляется мотивация человека. Это может быть объяснением многолетних занятий людей тем или иным видом спорта, которые направлены непосредственно на достижение поставленной цели.

Ввиду своей эффективности мотивация может считаться специфическим средством психологического устройства личности, ее субъективным выражением.

Значимость мотивации для человека связана с характером объекта отношением личности к нему, его ценностью. Так, в одних случаях человек может очень быстро реагировать на воздействия объекта, в других - умеет противостоять им, а в-третьих - не реагирует вовсе. При этом на мотивацию как систему могут влиять как внутренние, так и внешние факторы [15].

Не совсем верно считать, что мотивация относится к тому, что стимулирует индивида к деятельности, скорее она демонстрирует отношение человека к собственной деятельности, и целям, которые он себе ставит.

Одним из главных качеств в проявлении активности человека является его отношение к окружающему миру. Эта активность может проявляться в различных видах действий и поступках. Активность субъекта - это не спонтанно возникающие действия, сигналом к активности, стимулом к действию всегда выступает мотив. При этом субъект может не сразу осознать мотив, принимая за него какие-либо иные факторы, чаще всего эмоции.

Мотив равнозначен потребностям [10]. Если мотив есть психическое явление, побуждающее к определенной деятельности, то мотивом могут восприниматься психические процессы, свойства и состояния, а, следовательно, как считают некоторые исследователи [13, 17], индивида стимулируют к действию либо потребности (внутренние факторы), либо принуждение, наказание, поощрение и т.п. (факторы внешние).

На наш взгляд, наиболее обоснованной в этом вопросе является позиция выдающихся отечественных психологов А.Н.Леонтьева и С.Л.Рубинштейна. А.Н.Леонтьев [29] убеждает, что конкретную направленность деятельности потребность определить не в состоянии, так как она свою конкретность реализует только в предмете деятельности, то есть «опредмечивается» в нем, и в этом случае данный объект воспринимается как мотив, побуждающий человека к действию. По мнению С.Л.Рубинштейна [14; с.8], мотивация есть соотнесение внутренних и внешних условий, то есть потребности с ее объектом.

Любопытными нам представляются мысли о мотивации исследователя В.А.Демина, который анализирует это понятие с точки зрения информационных процессов, таких как прием, передача, хранение данных.

По его мнению, мотив представляет собой состояние, которое возникает на базе отношений между субъектом и объектом. Главное свойство мотива - отношение к определенной форме деятельности и наличие смыслового характера для индивида. Связь человека с окружающим миром осуществляется при помощи информационных процессов, однако далеко не все эти связи ценны для субъекта и могут восприниматься в качестве

мотивации, а только те, которые имеют отношение к его потребностям, их удовлетворению и возможностям [16].

Возникновение мотива происходит, когда человек соотносит свои потребности с возможностью их осуществления, с конкретной деятельностью. Такое заключение особенно важно иметь в виду при подготовке спортсменов и планировании их соревновательных целей.

Мотив и мотивация, являясь основной двигательной силой активности личности и совпадая между собой, в то же время значительно различаются.

Мотивация - это психологическая категория более объемная по значению и содержанию, чем мотив, являющаяся «пружиной» деятельности. Именно мотивация заставляет спортсмена упражняться в течение долгих лет, стремясь достигнуть наивысшего совершенства. Р.А. Пилюян, изучая проблемы мотивации в спорте, определяет ее следующим образом: «Мотивация - особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [16; с. 13].

В науке существует похожий термин - «мотив». Однако по отношению к мотивации он означает явление более узкое [4]. Мотив, по мнению И.А. Джидарьяна, представляет собой психологическую основу для развития мотивации индивида. Мотив может возникнуть, когда происходит соотнесение потребности с определенной единицей деятельности. Мотивация представляет собой более сложное явление, так как вбирает в себя весь объем отношений между субъектом и объектом при наличии у них общего предмета деятельности. [17].

В практике спортивной деятельности на основе долговременного изучения проблем управления мотивацией спортсменов были получены определенные результаты, обобщив которые, можно сделать следующие выводы.

1. Различных мотивов может быть столько, сколько аналогичных по сути классов отношений «субъект-среда».

2. Мотивы образуются как относительно постоянные системы оценки в результате индивидуального развития.

3. По особенностям проявления мотивов люди различны, как различны и иерархии мотивов у них.

4. Действия человека в тот или иной период времени определяется не любым мотивом (или сразу всеми возможными), а самым сильным, который в этой ситуации теснее связан с возможностью достижения цели или, напротив, достижение которого сомнительно. Именно такой мотив может быть действенным. Здесь можно говорить о проблеме актуализации мотивов.

5. Мотив остается актуальным до того времени, пока цель не будет достигнута либо пока обстоятельства не изменяться так, что другой мотив станет более важным.

6. Стимулирование к совершению действия каким-либо мотивом есть мотивация, это выбор между двумя вероятными действиями, направление манипуляций человека на достижение задуманного (цели).

7. Мотивация - это не равномерным акт, так как в ней сосуществуют разнородные процессы, которые производят саморегуляцию отдельных актов поведения индивида, до и после осуществления действия.

8. Деятельность человека направлена на осуществление мотива, то есть она строго мотивирована, что, однако, нельзя смешивать с мотивацией, от которой зависит применение субъектом его функциональных свойств.

## **1.2. Проблема мотивации в спорте**

Одной из самых актуальных проблем в организации спортивной деятельности является мотивация, побуждающая человека к тренировкам и достижению результатов.

При изучении данного вопроса многие ученые проводят свои исследования на материале значимости мотивации при занятиях различными видами спорта. Так, анализ мотивов при занятиях тяжелоатлетов [12]

показал, что в этом виде спорта мотивы влияют на эффективность деятельности спортсменов, начиная с первых дней тренировок, и согласуется с различными социально-психологическими параметрами личности. Возрастание спортивной мотивации наблюдается по мере взросления подростка и совершенствования спортивного мастерства. Исследователи подчеркивают, что спортивную мотивацию необходимо начинать формировать уже на первых этапах занятий спортом.

Г.Б. Горская [13], изучая спортивную деятельность яхтсменов высшей квалификации, обращает внимание на то, что существует значительная разница в мотивации шкотовых и рулевых. Представление о специфических особенностях спортивной мотивации помогает тренеру грамотно комплектовать состав команд, создавать позитивный психологический климат, что, соответственно, положительно влияет на результативность спортсменов. Т.Б. Горская, Т.Е. Лапко обращают внимание также на различие характера мотивации у юношей и девушек. В соответствии с их исследованиями, если у юношей отмечается большее стремление к достижению и поощрению, то девушки в значительной степени испытывают потребность к общению. Авторы разработали программу тренинга мотивации, где предлагают тренерам в работе с девушками направить усилия на повышение их уверенности в себе, своих возможностях, а у юношей пытаться развить понимание зависимости своих успехов от собственных прикладываемых для этого усилий.

Некоторые исследователи [44], анализируя проблему роста спортивного мастерства, обращают внимание на те факторы, которые обуславливают его. Так, В.А.Сальников отмечает, значительное снижение мотивации у спортсменов, которые без труда достигли определенных высот (например, выполнили норматив мастера спорта), их стремление к дальнейшим достижениям заметно уменьшается, что отличает их от ребят, которые к спортивным вершинам двигались медленно и трудно. Это еще раз убеждает в необходимости обязательного использования принципа

индивидуализации в процессе создания мотивации к достижению успехов в том или ином виде спорта.

Однако верно ли утверждение, что мотивированность спортсмена есть неременный залог его успешности, чем больше он мотивирован, тем лучше его результаты?

Данные, полученные при изучении этого вопроса как отечественными, так и зарубежными исследователями, доказывают, что неправомерно думать, что самый большой уровень мотивации необходим при условии выполнения всех задач для всех без исключения спортсменов. Известно, что повышение мотивации сопряжено с нагнетанием волнения, нервозности, страха. Есть спортсмены, для которых усиление мотивации приносит вред. Для таких людей чрезмерное стремление выступить успешно во что бы то ни стало зачастую приводит к снижению результатов. Поэтому тренер не должен использовать одни и те же приемы мотивации ко всем воспитанникам. Сформулированный уже давно принцип поведения человека в различной деятельности, который назван «законом Йеркса-Додсона», дает в руки тренерам действенную стратегию, суть которой в утверждении, что для каждой цели и каждого исполнителя существует определенная оптимальная степень мотивации. Конечно, при этом нельзя не заметить, что в спорте бывают ситуации, когда для получения наилучших результатов нужен высокий уровень мотивации. Например, в тех видах, которые требуют значительной выносливости, силы или скорости, максимальная мотивация дает высокую результативность.

Такая зависимость мотивации от характера деятельности дает возможность наставнику регулировать уровень мотивации своих воспитанников для получения лучших результатов, а для этого нужно определить оптимальную степень мотивации для каждого спортсмена. При этом надо помнить, что самым сильным стимулом мотивации является спортивное соревнование [23].

По Р.Н.Сингеру мотивация и степень притязаний спортсмена находятся во взаимозависимости. Прошлые успехи и падения человека, а также его способность реально видеть текущее положение дел - все это, безусловно, сказывается на степени притязаний спортсмена. Кроме того, уровень притязания может быть установлен другими, например, тренером, товарищами по команде, родными, болельщиками. Кстати, более точно определить для воспитанника цель может именно тренер, так как он должен хорошо знать его способности и возможности. Эдвин Локке утверждал, что мотивация возрастает, если цель для индивида определяется посторонним человеком, - это более надежный способ мотивации, по сравнению с обычными общими призывами о необходимости собраться для победы. Немаловажными источниками мотивации представляются разнообразные виды информации и формы ее подачи.

Для спортивной практики важно, на наш взгляд, учитывать, что для каждого спортсмена существует свой строго определенный уровень мотивации, обеспечивающий достижение им наивысших результатов. По мнению В.Л. Марищука, дальнейший рост мотивации понижает результативность.

Исследования, проведенные среди воспитанников спортивных школ, обнаруживает, что начинающие спортсмены характеризуются более разнообразной мотивацией по сравнению с теми, кто имеет высокую квалификацию. Такие спортсмены обычно имеют мотивацию с ярко выраженной социальной направленностью, что, кстати, совершенно не важно для начинающих спортсменов. Отметим также, что особых различий в мотивации мальчиков и девочек исследователи не находят.

Есть интересные исследования [13, 19, 24], посвященные анализу мотива достижения успеха и мотива уклонения от проигрыша, а также их влиянию на результат деятельности индивида. В случае, когда мотивация успешности превалирует над мотивом избегания неудачи, эффективность деятельности индивида зависит от его психофизиологических свойств.

Преобладание мотивации уклонения от неудачи снижает эффективность деятельности субъекта. Если человек обладает высокой степенью регуляции деятельности, то превосходство мотива достижения победы лежит основе его результативности. Таким образом, мотивация на успех является более эффективной. Однако при этом реализация мотивации достижения успеха может осуществляться при определенных условиях. Во-первых, действия субъекта должны быть желанными для него и иметь планируемый результат, выраженный в качественных и количественных показателях. Во-вторых, требования к деятельности индивида не должны быть очень высокими или очень низкими, а достижение или не достижение результата в решении поставленных задач должно вызывать разочарование или радость.

У спортсменов в мотивации на успех присутствует стремление к победе. При этом у представителей циклических видов спорта, в которых необходима выносливость, мотивация на успех выражена в большей степени, чем у спортсменов игровых видов спорта или единоборств, где мотивация менее сильна, но представляется более сложной в силу зависимости от различных свойств характера, таких как, например, стремление к доминированию, нечувствительность к угрозе, умение рисковать и др. Мотивация достижений, например, у боксёров и фехтовальщиков обуславливает сами достижения и манеру ведения боя. Для спортсменов этих видов в достижении успеха предпочтителен атакующий стиль деятельности. У представителей спортивных игр, по наблюдениям немецкого исследователя К.Коль, наблюдаются такие же компоненты мотивации, хотя наиболее типичными для этих видов спорта являются стремление к достижению цели совместно с товарищами по команде, поиск вариантных путей к победе, управление другими, желание «показать себя».

Изучение процесса развития мотивации достижений у юных спортсменов исследованиями И. Тилиндене [32] была установлена важность принципов педагогической деятельности тренера. Чтобы сформировать положительную мотивацию, наставник должен приучить воспитанников к

дисциплине, создать условия для сплочения коллектива правильно пользоваться методами поощрения и варьировать стиль управления в команде, используя авторитарный во время тренировок и демократический вне занятий.

Е.А. Калинин был выявлен связь между тревожностью и силой мотива спортсмена. Состояние тревоги зависит от силы мотива, то есть интенсивности стремления к завершению действия. Спортсмен тем тревожнее, чем ярче сила мотива. При этом превалирование в мотивации достижений желания добиться успеха чаще встречается у тех спортсменов, которые обладают слабо выраженной тревожностью.

Р.А. Пилюн [37] обращает внимание на изменения, происходящие в структуре мотивации в процессе взросления спортсмена, на примере представителей такого вида спорта, как борьба. Он отмечает, что для побуждения спортсменов 18-ти лет к спортивной деятельности, которая именно в этом возрасте активно формируется, особое значение имеет интерес к накоплению специальных знаний и навыков и необходимость в получении информации о предстоящих соревнованиях. Этот интерес к овладению основами спортивного мастерства значительно снижается у юношей 21-22 лет. Наиболее благоприятным в плане достижения высоких результатов является возраст 23-24 года. Спортсмены старше 26 лет, исчерпав потребности в плане самоутверждения и исполнения общественного долга, демонстрируют возрастание значимости факторов, связанных со здоровьем и условиями социально-личностного микроклимата.

Исследования показали четко проявляющуюся корреляцию между мотивацией и достижением хороших результатов. Грамотно составленный график соревнований, правильно организованный процесс подготовки спортсменов оказывают огромное влияние на формирование мотивации.

Г.Д. Бабушкин [3], основываясь на исследовании проблемы спортивной мотивации на примере такого вида спорта, как бокс, указывает, что среди юных боксеров 12-14 лет активно-действенное отношение к занятиям

отмечается у 12% обследуемых, положительно-аморфное - у 27%, безразличное - у 46%, отрицательное - у 15% опрошенных. Анализ показал значительные различия в мотивации у боксеров разного возраста и разного уровня подготовки. Характер спортивной мотивации взрослых боксеров отличается тесными связями ее составляющих, таких как ориентация на удовлетворение духовных и материальных потребностей, ориентация на достижение успеха, компонент психической надежности и др. Данные, полученные в ходе исследования, позволили автору представить методику формирования мотивации молодых боксеров. В основе предложенной методики лежат различные мотивационные тренинги. Е.Г. Бабушкин в спортивной мотивации называет две составляющие - соревновательную и тренировочную, которые, безусловно, значительно различаются как по содержанию, так и по назначению. Использование предложенных автором тренингов, на наш взгляд, вполне возможно при формировании спортивной мотивации у представителей других видов спорта, в том числе и у гребцов.

Л.Г. Уляева, изучая рассматриваемую проблему на примере спортсменов, занимающихся тхеквон-до, также установила, что характер спортивной мотивации существенно меняется на протяжении времени, этот процесс идет от развития физического, телесного к развитию психическому, а затем к духовному совершенствованию.

Учитывая все приведенные положения, наставник, развивая ту или иную необходимую мотивацию, сможет успешно руководить процессом подготовки своих воспитанников к соревновательной деятельности.

Отметим, однако, что в работах, посвященных спортивной мотивации, по мнению А.П. Поварницина [35], можно отметить некоторые недостатки. Основным среди них является то, что большинство исследователей рассматривают мотивацию как нечто заданное изначально и неизменное, что ни в коей мере не раскрывает сути мотивации. Мотивация предполагает психическую активность индивида, которая проявляется в постоянном различении значимого и незначимого в окружающем его мире.

Завершая обзор научной литературы, посвященной изучаемой проблеме, приведем некоторые общие рекомендации американского психолога Д.Б. Кретти, которые могут быть использованы тренерами при формировании спортивной мотивации у своих воспитанников.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и обеспечить дальнейшую успешность своего воспитанника, тренеру необходимо иметь о нем полную информацию относительно его социального положения, эмоционального состояния, характера отношений к действительности. Для этой цели можно использовать различные приемы: наблюдение беседы, тестирование, встречи с родителями и др.

2. Тренер должен учитывать тот факт, что изменения в мотивации - явление обычное, они могут происходить достаточно часто. Обязанность тренера - быть объективным и внимательным к таким изменениям. Подобное отношение наставника дает возможность спортсмену обдумать свое поведение, перестроиться, принять правильное решение о продолжении или завершении своей спортивной карьеры.

3. В общении тренера с воспитанником все его суждения должны быть основательными, четко аргументированными и обращенными не к чувствам, а к разуму спортсмена.

## **ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Задачи исследования**

Целью представленного исследования является разработка приемов и методов формирования спортивной мотивации спортсменов-гребцов на этапе углубленной спортивной специализации.

Данная цель предопределила постановку и решение следующих задач исследования:

1. Изучить имеющуюся научную литературу по анализируемой проблеме;
2. Определить специфику спортивной мотивации спортсменов-гребцов и установить факторы, обеспечивающие ее эффективность;
3. Выработать и экспериментально проверить основные направления формирования спортивной мотивации молодых гребцов в период углубленной спортивной специализации.

### **2.2. Методы исследования**

Задачи, поставленные в данной работе, определили использование различных методов исследования.

1. *Изучение научной литературы* по анализируемой проблеме. Знакомство с работами по теме исследования дал возможность получить представление о спортивной мотивации, ознакомиться с существующими методиками ее диагностики и развития, сделать выводы об уровне разработанности выбранной проблемы.

2. *Наблюдение.* Этот метод предоставил возможность определить эффективность использования различных воздействий при управлении процессом формирования спортивной мотивации у спортсменов-гребцов. Наблюдение использовалось при анализе поведенческих реакций спортсменов во время игр и тренировок, что позволило выяснить характер мотивации в момент игрового взаимодействия. Кроме того, данный метод дал возможность определить стиль руководства спортивной группой как во время занятий греблей, так и вне тренировочного времени, а также

результативность различных действий спортсменов во время соревнований и анализировать реакции спортсменов - на замечания и советы тренера, капитана команды, партнеров.

3. *Опрос.* При помощи данного метода выявлялась:

- а) спортивная мотивация;
- б) соревновательная мотивация;
- в) ориентация спортивной деятельности на тренировку или соревнование;
- г) психическая надежность;
- д) различные внутренние качества спортсменов - самооценка, ценностные ориентации, потребность в самосовершенствовании, особенности социального поведения в конфликтной ситуации и др.;
- е) специфика эмоционального состояния участников эксперимента во время соревнований и в процессе подготовки к ним.

В рамках данного метода использовались несколько методик. Для определения поведения в спортивной деятельности был применен опросник Я. Стреляу, состоящий из 48 вопросов-утверждений, каждый из которых предполагал по 3 степени (высшая, средняя, малая) утвердительных или отрицательных ответа, за которые устанавливались соответствующие баллы. Структура спортивной мотивации спортсменов-гребцов исследовалась при помощи методики Р.А. Пилюяна. Кроме того, в работе использовались несколько анкет и опросников, предложенных Е.Г. Бабушкиным для определения степени устойчивости интереса к занятиям греблей, направленности мотивации на достижение успеха, а также мотивации на соревновательную и тренировочную деятельность.

4. *Социометрия.* В своей работе мы использовали шкалу приемлемости Н.В. Бахаревой, которая позволила нам выявить социальный статус каждого участника эксперимента, который характеризует степень принятия командой каждого члена коллектива, а также определить показатель сплоченности членов экспериментальной группы.

Чтобы оценить степень привлекательности группы для каждого ее участника применялась методика «индекс сплоченности группы» [15], включавшая анкету, подсчет результатов которой и позволил определить средний показатель уровня привлекательности команды для ее членов.

5. *Тестирование.* В нашей работе использовался цветовой тест М. Люшера в качестве дополнительного при анализе спортивной мотивации в условиях соревнований. Этот тест был представлен в работе «Методики психодиагностики в спорте» В.Л. Марищука и др. [33]. Участникам эксперимента выдавались пронумерованные карточки разного цвета, каждый из которых символизировал определенные состояния и свойства человека. В ходе тестирования каждому участнику эксперимента предлагалось выбрать цвета в порядке убывания привлекательности. Мотивация спортсмена перед соревнованиями, а также характеристика некоторых качеств его личности определялась по тому, как расположены цвета.

6. *Педагогический эксперимент* проводился в целях определения эффективности применяемой методики, направленной на выработку на формирование спортивной мотивации у молодых спортсменов-ребцов. Для проведения эксперимента было создано 2 группы по 15 ребят, занимающихся греблей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ и имеющих спортивную квалификацию 2-3 разряда; возраст участников 14-15 лет. Контрольная группа проводила тренировки согласно традиционной программе. Среди участников экспериментальной группы проводилась целенаправленная работа по формированию спортивной мотивации согласно разработанному плану. Показатели, отражающие характер изменений в развитии спортивной мотивации, результативность соревновательной деятельности и взаимоотношений спортсменов-ребцов в команде, снимались каждые полгода и подробно анализировались.

7. *Статистический метод.* В работе применялись приемы математической статистики. В результате проведенных исследований были определены такие индексы, как среднее арифметическое значение,

среднеквадратическое отклонение, индекс корреляции, критерий Стьюдента, интенсивность мнений тестируемых, достоверность различий процентных показателей.

### **2.3. Организация исследования**

Разработка проблемы по изучению и управлению формированием мотивации к занятиям спортом осуществлялась в период с октября 2016г. по апрель 2018 г. на базе гребного клуба «Лада» г.Тольятти. Первая часть работы представляет собой анализ спортивной мотивации у ребят, занимающихся греблей, оценку их индивидуальных качеств характера, изучение психологического климата в команде и стиля работы тренерского коллектива. В результате была отобрана и применена методика развития мотивации к спорту участников эксперимента. Проверка эффективности ее применения и анализ результатов проводились на второй ступени исследования в ходе педагогического эксперимента.

### **ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ ГРЕБЦОВ**

#### **3.1. Формирования спортивной мотивации юных гребцов на этапе углубленной спортивной специализации**

Основной целью проводимого нами эксперимента было выявление эффективности применения методики развития мотивации к спортивной деятельности у спортсменов в периоде углубленной спортивной специализации. Для участия в исследовании были отобраны 30 юношей-гребцов разной квалификации. Возраст участников эксперимента - 14-15 лет. Помощь в нашей работе оказывали 5 тренеров по гребле. Для проведения эксперимента было создано 2 группы (контрольная и экспериментальная) по 15 ребят, занимающихся греблей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ и имеющих спортивную квалификацию 2-3 разряда. Участники контрольной группы проводили тренировочную деятельность в рамках традиционной, члены экспериментальной группы проводили занятия согласно разработанной нами методике. Фиксация показателей спортивной мотивации проводилась как во время тренировочного процесса, так и в соревновательный период, а также до и после них.

Участники обеих групп занимались у одного тренера, имели примерно одинаковую физическую и техническую подготовленность.

В эксперименте для определения характера спортивной мотивации использовались показатели, разработанные Р.А. Пилюном и Е.Г. Бабушкиным, - коэффициенты мотивации, раскрывающие различные виды ориентации спортсмена. Помимо этого, анализировались и другие данные, которые воздействуют на сохранение спортивной мотивации, позволяющие оценить психологический климат внутри коллектива. Особенно важны были показатели, отражающие взаимоотношения в группе (деловые и межличностные), ее сплоченность, психологическую атмосферу, влияющую на привлекательность группы для ее членов, эмоциональное состояния

спортсменов до и после занятий. Эти показатели устанавливались при помощи социометрического метода.

В момент начала эксперимента различий в исследуемых показателях между двумя группами не наблюдалось. За время исследования было сделано 4 замера с промежутками в 6 месяцев.

Приступим к рассмотрению результатов, полученных в ходе эксперимента.

Данные таблица 1 демонстрируют изменение интереса к своему виду спорта у участников экспериментальной группы.

*Таблица 1.*

*Данные изменения интереса к спорту у гребцов*

*(экспериментальная группа /  $(x \pm \sigma)$ , баллы)*

| Показатели              | стадии эксперимента |                  |                   |                  | Р<br>между           |
|-------------------------|---------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------------|
|                         | 1<br>октябрь 2016   | 2<br>апрель 2017 | 3<br>октябрь 2017 | 4<br>апрель 2018 |                      |
| Интерес к спорту        | 28,3±5,6            | 29,5±5,8         | 31,3±4,7          | 32,8±4,8         | 1и3<0,05<br>1и4<0,01 |
| Компоненты<br>интереса: |                     |                  |                   |                  |                      |
| мотивационный           | 7,0±0,71            | 7,0±0,72         | 7,1±0,7           | 7,8±0,72         | 1и4<0,05             |
| интеллектуальный        | 6,8±0,65            | 7,1 ±0,7         | 7,2±0,73          | 7,6±0,71         | 1и4<0,05             |
| волевой                 | 7,3±0,68            | 7,6±0,7          | 8,4±0,75          | 8,8±0,78         | 1и3<0,05<br>1и4<0,01 |
|                         | 7,2±0,75            | 7,8±0,71         | 8,6±0,78          | 8,6±0,85         | 1и2<0,05<br>1и4<0,01 |

Как видим, в начале исследования члены экспериментальной группы демонстрируют недостаточно устойчивый интерес к спорту, в то время как к моменту завершения эксперимента происходит его значительное ( $P < 0,01$ ) повышение до уровня «устойчивый». При этом из составляющих интереса

наиболее серьезные изменения можно отметить в интеллектуальном и волевом компонентах.

Ребята проявили большую заинтересованность в теоретических вопросах своего вида спорта, демонстрировать значительную активность во время тренировок, что, безусловно, является свидетельством роста мотивации к занятиям греблей.

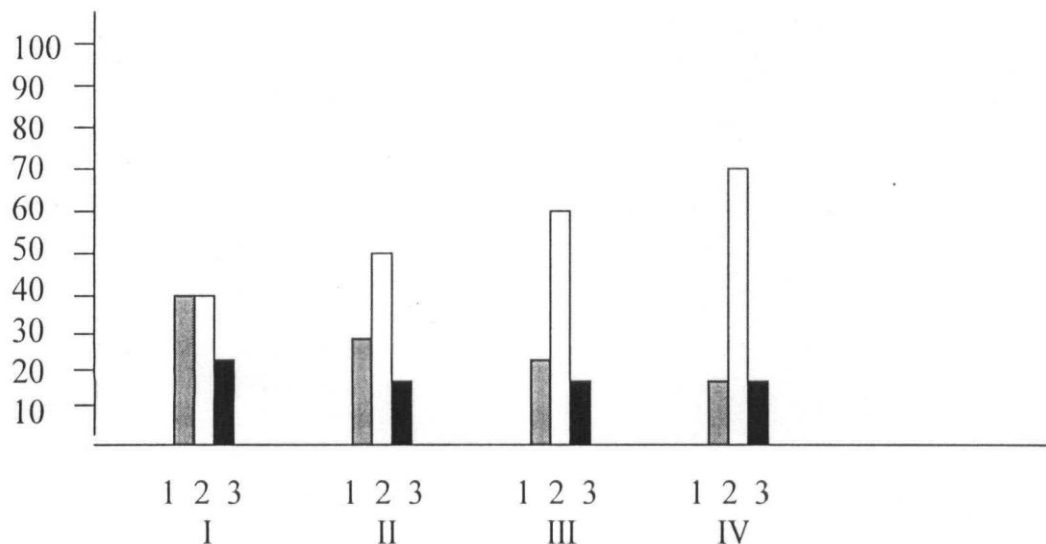
Наряду с этим, анализ данных контроля показал, что у спортсменов контрольной группы трансформация интереса к спорту значительно менее заметна (таблица 2). Достоверные изменения можно обнаружить только в мотивационной и интеллектуальной составляющих.

*Таблица 2.*

*Данные изменения интереса к спорту у гребцов  
(контрольная группа / ( $x \pm \sigma$ ), баллы)*

| Показатели                               | Этапы эксперимента |                |                |                | Р<br>между      |
|------------------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
|                                          | 1                  | 2              | 3              | 4              |                 |
|                                          | октябрь 2016       | апрель 2017    | октябрь 2017   | апрель 2018    |                 |
| Интерес к спорту                         | $28,6 \pm 7,5$     | $28,3 \pm 6,6$ | $29,3 \pm 6,2$ | $29,5 \pm 7,9$ | $1_{и4} > 0,05$ |
| Компоненты<br>интереса:<br>эмоциональный | $7,6 \pm 0,75$     | $7,5 \pm 0,69$ | $7,8 \pm 0,63$ | $7,8 \pm 0,7$  | $1_{и4} > 0,05$ |
| мотивационный                            | $6,5 \pm 0,68$     | $6,4 \pm 0,74$ | $6,9 \pm 0,72$ | $7,3 \pm 0,72$ | $1_{и4} < 0,05$ |
| интеллектуальный                         | $7,1 \pm 0,7$      | $7,3 \pm 0,84$ | $7,6 \pm 0,58$ | $7,8 \pm 0,71$ | $1_{и4} < 0,05$ |
| волевой                                  | $7,2 \pm 0,74$     | $7,1 \pm 0,68$ | $7,5 \pm 0,72$ | $7,6 \pm 0,68$ | $1_{и4} > 0,05$ |

Соотношение тренировочной и соревновательной мотиваций, выявленных у членов экспериментальной группы можно увидеть на рисунке 1.



*Рисунок 1. Сопоставительная характеристика тренировочной и соревновательной мотивации экспериментальной группы (в %).*

Условные обозначения:

I, II, III, IV - этапы эксперимента;

- - показатель тренировочной мотивации;
- - показатель соревновательной мотивации;
- ▒ - баланс тренировочной и соревновательной мотиваций.

Как видим, произошел значительный рост мотивации на соревновательную деятельность, эта трансформация гораздо выше, чем те, которые обнаруживаются в мотивации на тренировочную деятельность. Участие в состязании для спортсменов-гребцов стало играть более важную роль, чем до эксперимента. При этом у членов контрольной группы в соотношении тренировочной и соревновательной мотиваций существенных изменений не отмечено. Эволюция произошла и в структуре спортивной мотивации (таблица 3).

*Данные изменения спортивной мотивации гребцов*  
(экспериментальная группа / ( $x \pm \sigma$ ), баллы)

| индексы<br>мотивации                                          | Этапы эксперимента |           |           |           | Р        |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                                                               | I                  | II        | III       | IV        |          |
| К <sub>1</sub> -ориентация на духовные потребности            | 3,38±0,36          | 3,36±0,31 | 3,65±0,3  | 4,25±0,38 | 1и4<0,05 |
| К <sub>2</sub> -ориентация на материальные потребности        | 3,36±0,31          | 3,64±0,32 | 3,71±0,36 | 3,95±0,35 | 1и4<0,05 |
| К <sub>3</sub> -ориентация на тренировочные условия           | 3,63±0,31          | 3,8±0,37  | 3,8±0,35  | 4,13±0,36 | 1и4<0,05 |
| К <sub>4</sub> -ориентация на накопление знаний, навыков      | 3,16±0,35          | 3,66±0,31 | 3,96±0,42 | 3,94±0,37 | 1и4<0,05 |
| К <sub>5</sub> -ориентация на отсутствие болевых ощущений     | 2,61±0,36          | 2,7±0,28  | 3,07±0,3  | 3,55±0,34 | 2и4<0,05 |
| К <sub>6</sub> -ориентация на накопление сведений о сопернике | 3,39±0,4           | 3,51±0,45 | 3,8±0,37  | 3,97±0,36 | 1и4<0,05 |
| К <sub>7</sub> -ориентация на отсутствие психогенных влияний  | 3,4±0,41           | 3,56±0,43 | 3,56±0,45 | 3,83±0,4  | 1и4>0,05 |

Как показывает анализ приведенных данных, у испытуемых занятия спортом все более начинают соотноситься с удовлетворением духовных потребностей. Так, если на начальном этапе эксперимента индекс К<sub>1</sub> = 3,38б. (при максимальном значении - 5б.), то в завершающем периоде он изменяется до 4,25б. (Р <0,05). Отмечается также рост показателя ориентации на удовлетворение материальных потребностей и социальный быт (Р <0,05). В процессе занятий спортом у ребят возросло стремление пополнить специальные знания и навыки (Р <0,05), а также сведения о сопернике (Р <0,05). Это объясняется тем, что для участников эксперимента их

достижения становятся все более важными для них, так как ребята в ходе эксперимента были переориентированы со спортивной на соревновательную мотивацию. В то же время в их спортивной мотивации тоже происходят изменения, так как теперь для ребят более важны условия, сопровождающие спортивную деятельность, то есть ориентация на удовлетворение духовных потребностей и особенности быта. В контрольной группе, по нашим наблюдениям, таких изменений не произошло (таблица 4).

Таблица 4.

*Данные изменения спортивной мотивации гребцов  
(контрольная группа / ( $x \pm \sigma$ ), баллы)*

| № | Индексы мотивации                                              | Начало       | Окончание    | Р     |
|---|----------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------|
|   |                                                                | эксперимента | эксперимента |       |
| 1 | К <sub>1</sub> -ориентация на духовные потребности             | 3,58±0,36    | 3,91±0,45    | >0,05 |
| 2 | К <sub>2</sub> -ориентация на материальные потребности         | 3,61±0,34    | 3,78±0,41    | >0,05 |
| 3 | К <sub>3</sub> -ориентация на социальный быт                   | 3,72±0,32    | 4,13±0,47    | >0,05 |
| 4 | К <sub>4</sub> -ориентация на накопление знаний, навыков       | 3,56±0,37    | 3,81±0,42    | >0,05 |
| 5 | К <sub>5</sub> -ориентация на отсутствие болевых ощущений      | 2,63±0,29    | 3,0±0,35     | >0,05 |
| 6 | К <sub>6</sub> -ориентация на накопление сведений о противнике | 3,5±0,38     | 3,7±0,42     | >0,05 |
| 7 | К <sub>7</sub> -ориентация на отсутствие психогенных влияний   | 3,45±0,31    | 3,6±0,38     | >0,05 |

Обратимся к анализу данных изменения эмоционального состояния участников эксперимента.

Таблица 5.

*Данные эмоционального состояния гребцов*

*(экспериментальная группа) до и после эксперимента ( $x \pm \sigma$ ), баллы.*

| № | индексы<br>эмоционального<br>состояния | Этапы эксперимента |           |                      |           | Р                      |
|---|----------------------------------------|--------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------------|
|   |                                        | Начало тренировки  |           | Окончание тренировки |           |                        |
|   |                                        | до                 | после     | до                   | после     |                        |
| 1 | Самочувствие                           | 6,05±0,68          | 6,2±0,62  | 6,56±0,7             | 6,48±0,61 | до>0,05<br>после>0,05  |
| 2 | Настроение                             | 6,85±0,7           | 6,7±0,85  | 7,04±0,71            | 7,05±0,73 | до>0,05<br>после>0,05  |
| 3 | Желание<br>соревноваться               | 5,75±0,67          | 6,4±0,62  | 7,25±0,73            | 7,31±0,70 | до<0,01<br>после<0,05  |
| 4 | Желание<br>тренироваться               | 6,35±0,68          | 6,03±0,65 | 7,15±0,7             | 7,2±0,75  | до<0,05<br>после<0,05  |
| 5 | Удовл-сть<br>соревнованиями            | 5,38±0,65          | 6,1±0,64  | 7,5±0,74             | 8,1±0,76  | до<0,01<br>после<0,01  |
| 6 | Удовл-сть<br>тренировками              | 5,8±0,62           | 6,4±0,67  | 7,8±0,81             | 8,2±0,83  | до<0,01<br>после<0,01  |
| 7 | Отношения с<br>товарищами              | 6,15±0,64          | 5,18±0,61 | 7,25±0,7             | 8,1±0,75  | до<0,05<br>после<0,001 |
| 8 | Отношения с<br>тренером                | 6,25±0,65          | 6,5±0,67  | 8,1±0,75             | 8,15±0,71 | до<0,01<br>после<0,01  |
| 9 | Готовность к<br>соревнованию           | 6,45±0,58          | 6,7±0,6   | 8,15±0,71            | 8,07±0,75 | до<0,01<br>после<0,01  |

Спортсменам в ходе эксперимента было предложено указать проявление своего эмоционального состояния до и после занятия по предложенной схеме.

Изучение полученных данных свидетельствует, что такие коэффициенты общей характеристики эмоционального состояния, как самочувствие и настроение, существенно не меняются, что дает возможность утверждать, что проводимая работа со спортсменами на них практически не отразилась. При этом особо следует отметить повышение у спортсменов на достоверную величину желания тренироваться и соревноваться, а это,

непременно, должно привести к повышению их спортивного мастерства. На достоверную величину повысились также индексы удовлетворенности тренировками (с 5,8б. до 7,8б.) и соревнованиями (с 5,38 до 7,5б.), что, соответственно, привело к повышению у гребцов готовности к соревнованиям ( $P < 0,05$ ).

Применяемая методика положительно сказалась на улучшении отношений молодых спортсменов к товарищам по команде и тренеру. Управление взаимоотношениями в спортивном коллективе занимает особое внимание в используемой методической системе, которая предусматривает укрепление сплоченности команды, используя непосредственное и опосредованное руководство общением в спортивном коллективе в соответствии с рекомендациями Ю.Л. Ханина [34].

Эффективность предложенной методики проверялась с помощью социометрического анализа показателей деловых и межличностных отношений между членами экспериментальной группы, зафиксированных в начале эксперимента и по его завершении (рисунок 2, 3, 4, 5, 6).

Анализ деловых отношений среди участников команды обнаружить следующие особенности. На начальной стадии эксперимента в группе существовал, имея 5 выборов, один лидер (№3). К завершению исследования этот спортсмен оставался лидером, имея уже 6 выборов. На втором месте участник эксперимента №2, с пятью выборами. Отметим, что среди испытуемых к окончанию эксперимента не оказалось ни одного человека, который бы не имел выбора. Эти данные демонстрируют рост активности спортсменов-гребцов, принимавших участие в исследовании, и включенности их в общее дело. Заметно повысилась и сплоченность команды (с 0,35 в начале до 0,75 в конце эксперимента).

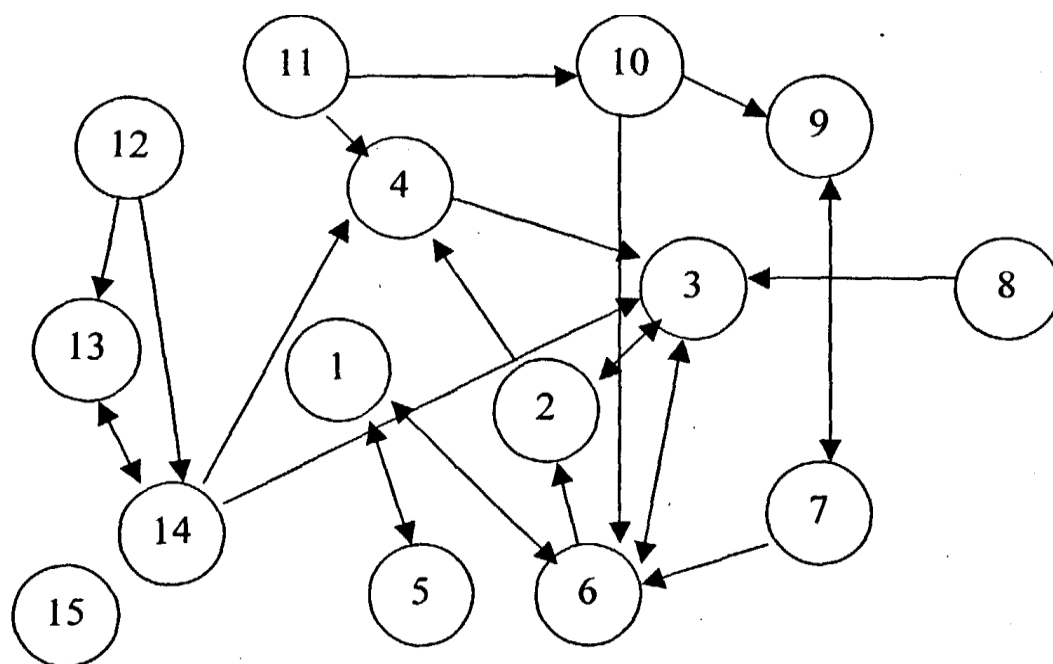


Рисунок 2. Социоматрица делового выбора (экспериментальная группа, начальный этап).

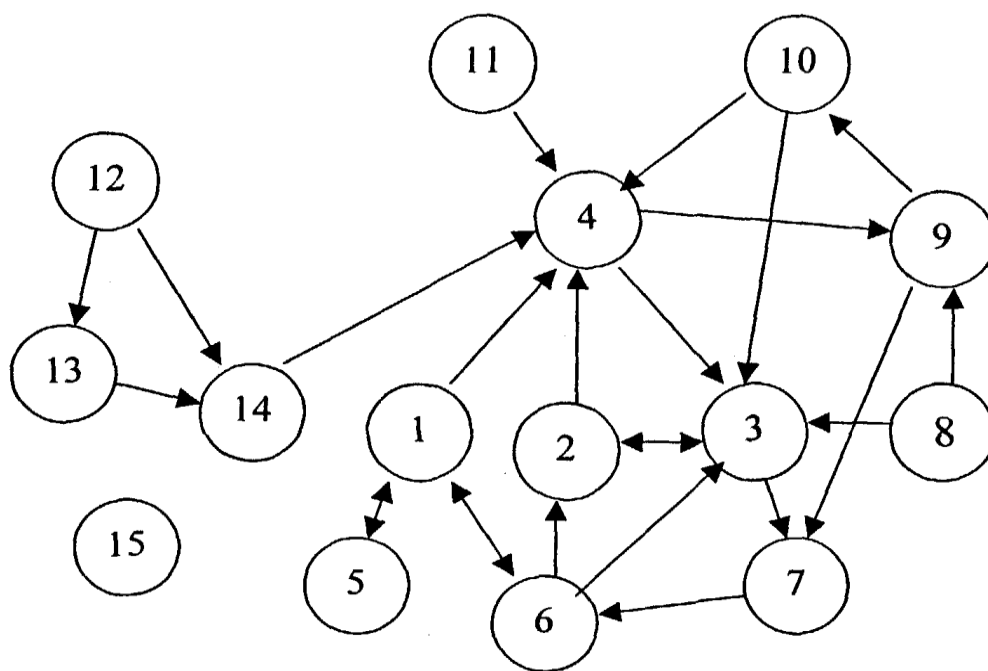


Рисунок 3. Социоматрица межличностного выбора (экспериментальная группа, начальный этап).

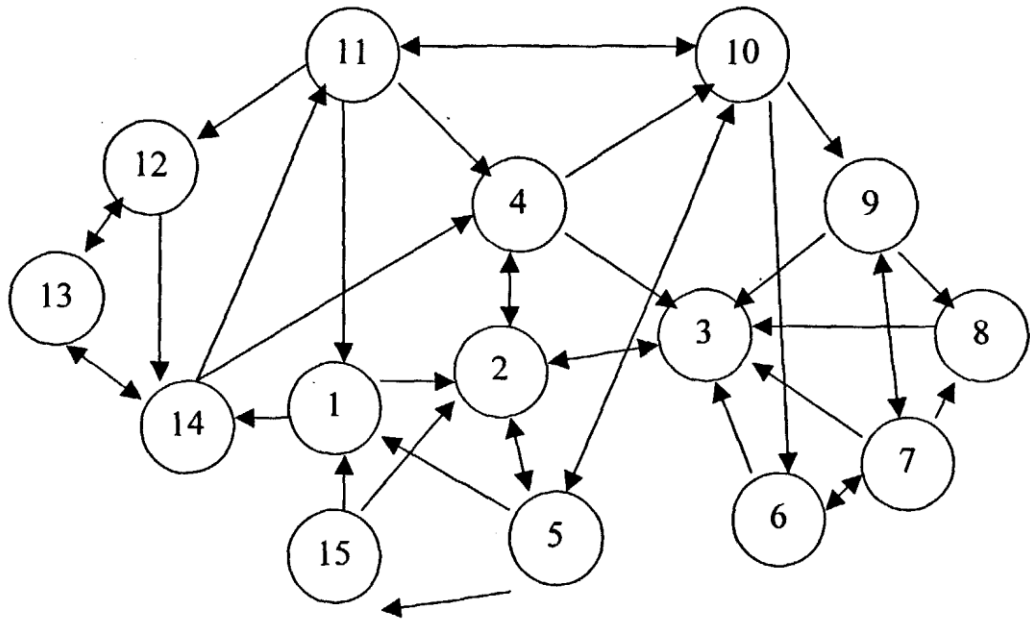


Рисунок 4. Социоматрица делового выбора (экспериментальная группа, завершающий этап).

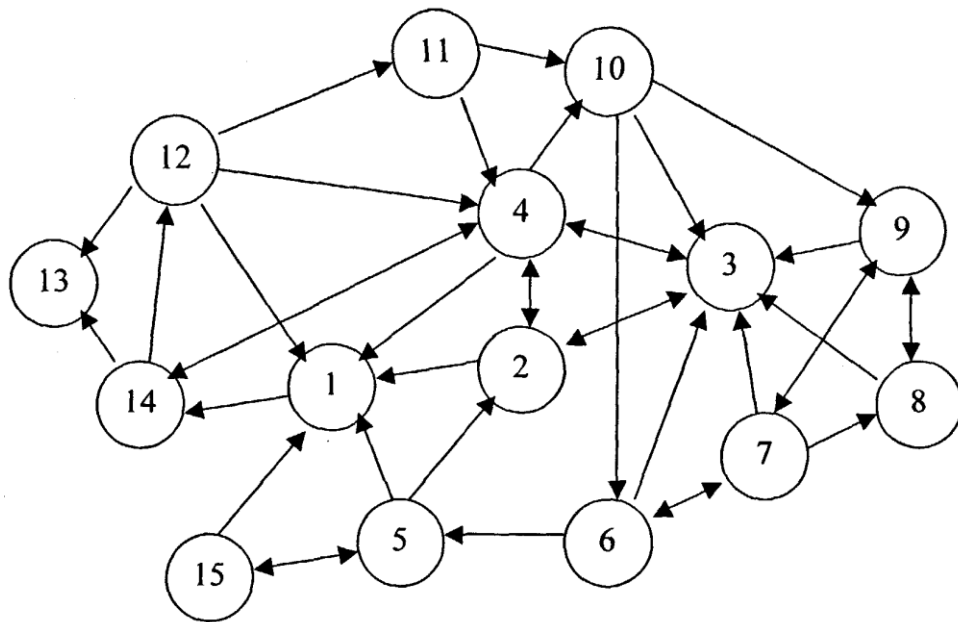


Рисунок 5. Социоматрица межличностного выбора (экспериментальная группа, завершающий этап).

По результатам анализа полученных данных можно заключить, что высокими показателями спортивной мотивации обладают спортсмены, имеющие несколько выборов.

Изучая межличностные отношения среди испытуемых обратим внимание на следующее. В начале исследования в команде было два лидера, обладающие высокими коэффициентами спортивной мотивации и спортивной деятельности, - №3 и №4 с пятью выборами каждый. В завершении эксперимента свои лидерские качества они сохранили, добавив количество выборов. Показатель сплоченности коллектива возрос. Хотя отдельные участники эксперимента не имели ни одного выбора (№№ 8, 11, 12, 15), продемонстрировали низкие показатели спортивной мотивации, заниженную самооценку и слабую соревновательную результативность. Таким образом, деятельность по развитию деловых качеств и отношений между спортсменами в рамках эксперимента привела к улучшению микроклимата в коллективе и во взаимоотношениях с тренером. Это подтверждается данными анализа психологической атмосферы в команде на момент начала и окончания эксперимента (таблица 6), согласно методике Ю.Л. Ханина [34]. На основании вышесказанного можно делать вывод о взаимовлиянии процессов - укрепления спортивной мотивации и повышения сплоченности команды.

Таблица 6.

*Данные изменений психологической атмосферы  
контрольной и экспериментальной групп*

| Группы               | Этапы эксперимента |           | Р     |
|----------------------|--------------------|-----------|-------|
|                      | Начало             | Окончание |       |
| 1. Контрольная       | 19,6±1,7           | 21,7±2,3  | >0,05 |
| 2. Экспериментальная | 20,5±2,1           | 28,5±2,7  | <0,05 |

Как видим, психологическая атмосфера к окончанию исследования значительно улучшилась, повысилась привлекательность группы для спортсменов, что для данного вида спорта и данного возраста, на наш взгляд, особенно важно.

В ходе исследования для определения изменений эмоционального состояния участников эксперимента в качестве дополнительной методики был использован цветовой тест М. Люшера. Спортсменам предлагалось разложить по предпочтительности карточки 8 разных цветов (таблица 7).

Таблица 7.

*Результаты выполнения цветового теста  
в экспериментальной группе (кол-во случаев в %)*

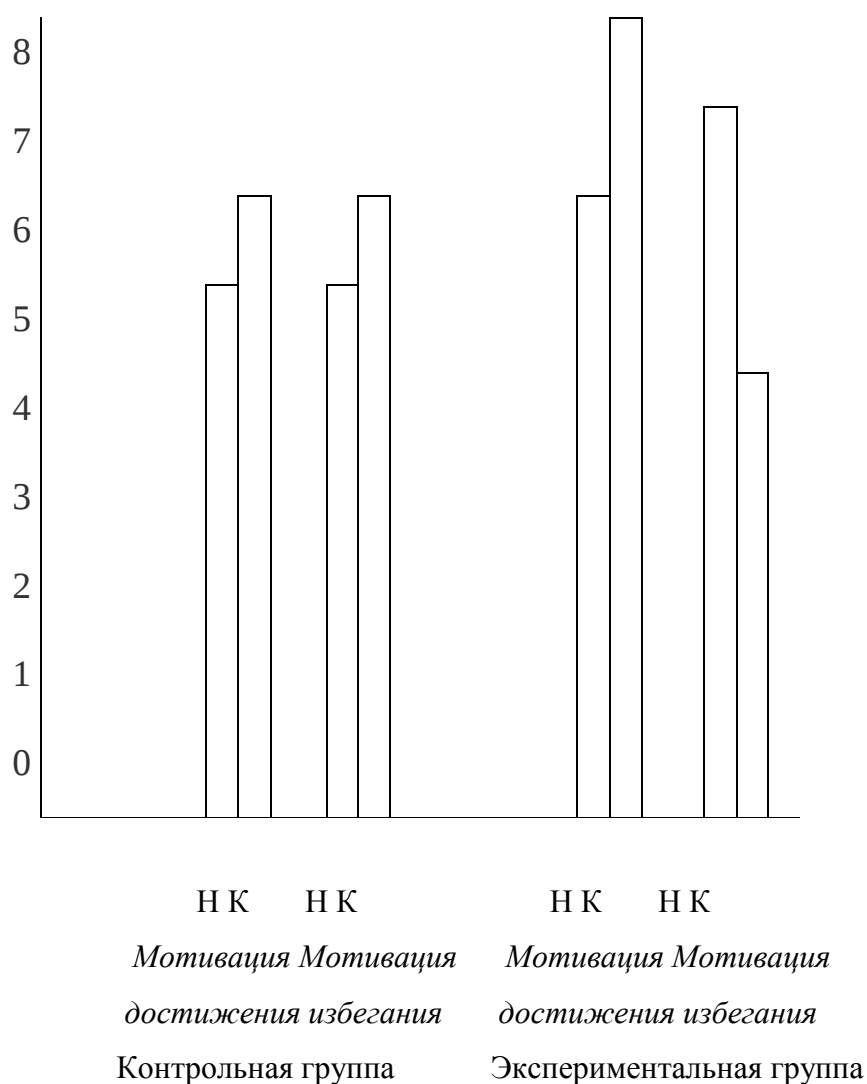
| №  | Цвета            | Позиции цветов |      |      |      |      |      |      |      |
|----|------------------|----------------|------|------|------|------|------|------|------|
|    |                  | 1              | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
| 1  | Синий            | 20,9           | 12,3 | 15,6 | 9,3  | 14,5 | 9    | 9    | 9    |
|    |                  | 56,7           | 23,5 | 10,2 | 10   | -    | -    | -    | -    |
|    | Po<              | 0,01           | 0,05 | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| 2. | Зеленый          | 28,1           | 28,1 | 15,4 | -    | 14,2 | 14,2 | -    | -    |
|    |                  | 70,5           | 20,6 | 8,9  | -    | -    | -    | -    | -    |
|    | Po<              | 0,001          | -    | -    | -    | 0,05 | 0,05 | -    | -    |
| 3  | Оранжево-красный | 20,6           | 15,8 | 23,1 | 15,0 | 15,5 | 10,0 | -    | -    |
|    |                  | 65,6           | 32,1 | -    | 2,3  | -    | -    | -    | -    |
|    | Po<              | 0,01           | 0,05 | 0,05 | -    | -    | -    | -    | -    |
| 4  | Светло-желтый    | 9,5            | 12,5 | 7,6  | 20,5 | 23,6 | 22,3 | -    | -    |
|    |                  | 25,6           | 28,4 | 23,3 | -    | 10,7 | 12   | -    | -    |
|    | Po<              | 0,05           | 0,05 | 0,05 | 0,05 | -    | -    | -    | -    |
| 5  | Фиолетовый       | 37,6           | 20,5 | 17,3 | -    | 15,6 | 9,0  | -    | -    |
|    |                  | 10,6           | 5,3  | -    | 14,8 | 25,8 | 10   | 15,2 | 18,9 |
|    | Po<              | 0,05           | 0,05 | 0,05 | 0,05 | -    | -    | 0,05 | 0,05 |
| 6  | Коричневый       | 24,2           | 15,6 | 17,8 | 21,4 | 10,2 | 11   | -    | -    |
|    |                  | -              | -    | 5,3  | 4,8  | 27,3 | 30,2 | 25,6 | 6,8  |
|    | Po<              | 0,05           | 0,05 | -    | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | -    |
| 7  | Черный           | 14,2           | 16,8 | 27,5 | 8,6  | 20,9 | 12   | -    | -    |
|    |                  | -              | -    | 5,1  | 25,6 | -    | -    | 37,2 | 16,8 |
|    | Po<              | 0,05           | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | -    | 0,05 | 0,05 |
| 8  | Серый            | 17,6           | 8,3  | 15,6 | 27,3 | 15,6 | 10,4 | 10,0 | -    |
|    |                  | -              | -    | -    | 5,6  | 29,3 | 33,2 | 5,8  | 28,1 |
|    | Po<              | 0,05           | -    | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | -    | 0,05 |

*Примечание: верхнее число означает результаты до эксперимента,  
нижнее - после эксперимента*

Изучение представленных данных позволяет утверждать, что до начала эксперимента у спортсменов-гребцов нет ярко выраженной направленности соревновательной мотивации, так как лишь некоторые из участников на первые позиции поставили цвета, которые символизируют активность, проявление волевых усилий, наступательных действий. В основном, по показаниям теста, у спортсменов на начальном этапе исследования наблюдаются негативные явления - тревожность, неуверенность, отсутствие волевых усилий, что выражается в выборе на первые позиции фиолетового, черного, серого и коричневого цветов.

К окончанию эксперимента у спортсменов экспериментальной группы наблюдаются позитивные изменения. Большинство участников исследования на первые позиции выносят цвета, обозначающие уверенность, активность, готовность к соревнованию. Цвета, соотносимые с негативными явлениями, отодвигаются на последние позиции.

За время проведения эксперимента члены экспериментальной группы продемонстрировали значительные изменения в направленности мотивации: снизились показатели мотивации избегания неудач и возросли показатели мотивации на достижение успеха, что, несомненно, должно отразиться на результативности соревновательной деятельности спортсменов. Это отражено на рисунке 6.



*Рисунок 6. Направленность соревновательной мотивации спортсменов в процессе эксперимента*

*Условные обозначения: Н - начало эксперимента; К - окончание.*

В результате использования нашей методики было обнаружено заметное изменение положительных молодых гребцов на замечания тренера и членов команды.

Использование метода наблюдения позволило определить процент различного рода реакций на высказывания партнеров и замечания наставника (таблица 8).

Таблица 8.

*Данные о реакции участников эксперимента  
на замечания во время игр (в %)*

| Отзыв<br>на замечания | Этапы эксперимента |      |      |      | Р<br>между |
|-----------------------|--------------------|------|------|------|------------|
|                       | I                  | II   | III  | IV   |            |
| Партнеров:            |                    |      |      |      |            |
| положительный         | 48,6               | 45,8 | 58,3 | 67,7 | 1и4<0,05   |
|                       | 45,6               | 44,8 | 50,3 | 53,8 | 1и4>0,05   |
| отрицательный         | 26,3               | 24,2 | 21,0 | 16,3 | 1и4>0,05   |
|                       | 31,2               | 20,6 | 19,8 | 25,6 | 1и4>0,05   |
| без внимания          | 25,1               | 30,0 | 20,7 | 16,0 | 1и4>0,05   |
|                       | 23,2               | 34,6 | 29,9 | 20,6 | 1и4>0,05   |
| Капитана:             |                    |      |      |      |            |
| положительный         | 34,9               | 41,0 | 33,6 | 58,8 | 1и4<0,05   |
|                       | 30,6               | 38,2 | 30,6 | 40,5 | 1и4>0,05   |
| отрицательный         | 23,1               | 28,4 | 32,0 | 20,0 | 1и4>0,01   |
|                       | 28,8               | 30,6 | 32,8 | 26,5 | 1и4>0,05   |
| без внимания          | 42,0               | 30,6 | 33,4 | 21,2 | 1и4<0,05   |
|                       | 40,6               | 31,2 | 36,6 | 33,0 | 1и4>0,05   |
| Наставника:           |                    |      |      |      |            |
| положительный         | 66,6               | 52,0 | 60,5 | 82,2 | 1и4<0,05   |
|                       | 70,2               | 68,7 | 67,3 | 72,5 | 1и4>0,05   |
| отрицательный         | 16,3               | 25,5 | 19,0 | 7,7  | 1и4>0,05   |
|                       | 15,6               | 20,5 | 17,8 | 10,3 | 1и4>0,05   |
| без внимания          | 17,0               | 22,5 | 20,5 | 10,1 | 1и4>0,05   |
|                       | 14,2               | 10,8 | 14,9 | 17,2 | 1и4>0,05   |

*Примечание: верхний ряд чисел - результаты экспериментальной группы, нижний ряд чисел - контрольной группы.*

Анализ приведенных данных позволяет заметить значительные изменения в характере реакций на замечания во время игр у гребцов экспериментальной группы. Наблюдается существенное увеличение положительных реакций на реплики партнеров (с 48,6% до 67,7%) и значительное уменьшение отрицательных реакций (с 26,3% до 16,3%) и реакций без внимания (с 25,1% до 16,0%). Отмечается также рост положительных отзывов на замечания капитана (с 34,9% до 58,8%) и резкое снижение количества нейтральных реакций (с 42,0% до 1,2%). Однако при этом количество отрицательных реакций снизилось несущественно (с 34,9% до 20,0%).

Рассматривая изменения, произошедшие в реакции спортсменов на замечания наставника, можно обнаружить, что воспитанники в процессе эксперимента стали более внимательны к замечаниям тренера, что демонстрирует рост положительных реакций (с 66,6% до 82,2%) и снижение отрицательных (с 16,3 до 7,7%) и нейтральных (17,0 до 10,1%).

В контрольной группе значительных изменений в реакциях участников эксперимента на замечания партнеров по команде, капитана и наставника не произошло.

С целью выявления влияния спортивной мотивации на эффективность технических действий членов экспериментальной и контрольной групп осуществлялось наблюдение за спортсменами во время соревнований. Для этого производилась фиксация количества правильно выполненных приемов. Анализ показал, что если на начальном этапе исследования в контрольной группе должным образом было произведено 132 действия, а в экспериментальной - 125, то к моменту завершения эксперимента в контрольной группе этот показатель - 152, а в экспериментальной - 230. Эти данные позволяют говорить о повышении результативности соревновательной деятельности участников экспериментальной группы. Эти спортсмены успешно продолжают заниматься греблей.

Таким образом, осуществление предварительного анализа, изучение результатов деятельности опытных тренеров и приемов их работы с молодыми спортсменами-гребцами, а также знакомство со специальной литературой позволило представить методику формирования и развития мотивации спортивной деятельности у молодых спортсменов-гребцов в период углубленной спортивной специализации.

При разработке методики важными представлялись следующие показатели:

- 1) своеобразие такого вида спорта, как гребля;
- 2) возраст спортсменов, период занятий греблей, квалификация;
- 3) влияние успешности соревновательной деятельности на спортивную мотивацию;
- 4) особенности межличностных отношений в команде и их влияние на членов коллектива;
- 5) степень удовлетворения актуальных потребностей молодых спортсменов-гребцов.

Принимая во внимание возраст спортсменов и специфику гребли как вида спорта, в представленной методике одной из основных задач является формирование комфортных межличностных отношений в спортивном коллективе.

Основным содержанием данной методики являются различного рода мотивационные тренинги (причинных схем, личностной причинности, внутренней мотивации, общения).

Педагогический эксперимент по развитию спортивной мотивации у молодых спортсменов-гребцов позволил выявить эффективность представленной методики.

Педагогический эксперимент, в рамках которого проходила апробация указанной методики, позволил обнаружить значительный рост показателей всех анализируемых компонентов спортивной мотивации.

Так, в структуре интереса к спорту значительно возросли индексы интеллектуального и волевого компонентов, что позволяет заключить, что участники экспериментальной группы стали в большей степени интересоваться теоретическими вопросами своего вида спорта и проявлять волевою активность как на тренировках, так и в соревнованиях. Переориентирование с тренировочной на соревновательную деятельность отмечено в структуре спортивной мотивации, что демонстрирует рост значимости для молодых гребцов участия в соревнованиях и результатов, достигнутых на них. То есть в соревновательной мотивации возрастает показатель направленности на достижение успеха, при этом, отметим, мотивация на избежание неудачи выражена в меньшей степени.

Как показал эксперимент, не у всех его участников произошла переориентация с тренировочной деятельности на соревновательную. Эти ребята, не обладая качествами, необходимыми для гребного спорта и не видя перспектив своего дальнейшего прогресса, были ориентированы на тренировочную деятельность, позволяющую им реализовать свои потребности в движении, общении и укреплении здоровья.

Существенная трансформация произошла в ориентации спортсменов на отдельные аспекты спортивной деятельности. Так, в процессе эксперимента значительно повысилась ориентированность на удовлетворение духовных и материальных потребностей, на накопление специальных знаний и навыков, пополнение знаний о сопернике. Изменения в структуре спортивной мотивации значительное влияние оказали и на результативность технических действий юных гребцов во время соревнований.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исследование, посвященное проблеме выработки средств и методов формирования спортивной мотивации у молодых спортсменов-гребцов, позволило нам прийти к следующим выводам.

1. Изучение имеющейся научной литературы по анализируемой проблеме, а также обобщение данных, полученных экспериментальным путем рядом исследователей, позволило обнаружить, что некоторые аспекты проблемы спортивной мотивации, в частности вопросы, связанные с определением средств и способов ее формирования в различных видах спорта, в том числе в гребле, разработаны в недостаточной степени.

2. В результате проведенного исследования были выявлены основные факторы, влияющие на укрепление и сохранение спортивной мотивации, основными из которых являются: привлекательность группы для спортсмена, особенности межличностных отношений в команде, стиль общения наставника со своими воспитанниками. Как показали полученные нами по завершении исследования данные, члены экспериментальной группы, характеризующиеся более благоприятными межличностными отношениями, имеют более высокие индексы спортивной мотивации по сравнению со спортсменами, имеющими менее позитивные взаимоотношения с товарищами по команде. Это позволяет делать вывод о том, что при формировании спортивной мотивации у молодых гребцов необходимым условием должно быть установление благоприятных отношений между членами спортивного коллектива.

3. Представлена и обоснована методика формирования спортивной мотивации у спортсменов-гребцов, предназначенная для этапа углубленной спортивной специализации. В основе данной методики лежала деятельность, направленная на последовательное удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов, на акцентирование внимания молодых людей на соотношении их возможностей и спортивных достижений, на осуществление

различного рода мотивационных тренингов, проводимых во время учебно-тренировочного процесса спортсменов-гребцов.

4. Педагогический эксперимент, в рамках которого проходила апробация указанной методики, подтвердил высокую эффективность разработанной методики и позволил обнаружить значительный рост показателей всех анализируемых компонентов спортивной мотивации.

Так, в структуре интереса к спорту значительно возросли индексы интеллектуального и волевого компонентов, что позволяет заключить, что участники экспериментальной группы стали в большей степени интересоваться теоретическими вопросами своего вида спорта и проявлять волевую активность как на тренировках, так и в соревнованиях. Переориентирование с тренировочной на соревновательную деятельность отмечено в структуре спортивной мотивации, что демонстрирует рост значимости для молодых гребцов участия в соревнованиях и результатов, достигнутых на них. То есть в соревновательной мотивации возрастает показатель направленности на достижение успеха, при этом, отметим, мотивация на избежание неудачи выражена в меньшей степени. Как показал эксперимент, не у всех его участников произошла переориентация с тренировочной деятельности на соревновательную. Эти ребята, не обладая качествами, необходимыми для гребного спорта и не видя перспектив своего дальнейшего прогресса, были ориентированы на тренировочную деятельность, позволяющую им реализовать свои потребности в движении, общении и укреплении здоровья.

Существенная трансформация произошла в ориентации спортсменов на отдельные аспекты спортивной деятельности. Так, в процессе эксперимента значительно повысилась ориентированность на удовлетворение духовных и материальных потребностей, на накопление специальных знаний и навыков, пополнение знаний о сопернике. Изменения в структуре спортивной мотивации значительное влияние оказали и на результативность технических действий юных гребцов во время соревнований.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» //Учебное пособие [электронный ресурс]. –код доступа: URL <https://moluch.ru/archive/20/2002/>
2. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности / Н.А. Батурин //Учебное пособие [электронный ресурс]. – код доступа: <http://docplayer.ru/42986043-Psihologiya-uspeha-i-neudachi-uchebnoe-posobie.html>
3. Битянова Н.Р. Психология личностного роста / П.Р. Битянова. – М.: МПА, 2011, – 89 с.
4. Булгаков А.М. О надежности некоторых тестов в гребном спорте / А.М. Булгаков, В.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2000.
5. Булгакова Н.Т. Гребной спорт: учебник /Н.Т. Булгакова – М.: ФиС, 1984. – 289 с.
6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации / В.К. Вилюнас. - М.: МГУ, 1990. - 228 с.
7. Виха И. Основные тенденции развития современного гребного спорта. // Спорт за рубежом, 2004, № 21. - С.6-7.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. Изд.3. – М.: ФиС, 2015. – 193 с.
9. Горская Г.Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте: теоретические основания / Г.Б. Горская – Кубань: УМОИ, 2005. -178 с.
10. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П. Гримак. – М.: Учебная литература, 2014. - 286 с.
11. Гошева К. Что показали тесты. / Спорт за рубежом, 2004. № 16, с.14-15.
12. Дашкевич О.В. Управление психическим компонентом состояния готовности в гребном юношеском спорте / О.В. Дашкевич, В.А. Зобков. – Омск: ФиС, 2003. С. 5-6.

13. Замотин Т.М., Тищенко А.А. Интегрированная аналитика в тренировочном процессе гребцов-байдарочников высокой квалификации / Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 5. г. Новосибирск, 2018. - С. 57-60.
14. Замотин Т.М., Мельников П.В. Педагогические аспекты годового планирования подготовки гребцов высокой квалификации / Т.М. Замотин, П.В. Мельников // Наука и спорт: современные тенденции. 2016. № 1 (Том 10). - С. 36-42.
15. Запорожанова Л.П. Анализ показателя времени двигательной реакции в связи с возрастом и квалификацией гребцов. / В сб.: Вопросы теории спортивной тренировки. – Волгоград. 2005. - С. 186-195.
16. Зобков В.А. Психология отношения учащихся к деятельности: - М.: Спорт, 2003. - 330 с.
17. Иванин А.Г. Рекомендации по планированию тактической подготовки. / В кн.: Пути совершенствования спортивного мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - С122-132.
18. Ильин Е.П. Мотив и мотивация / Е.П. Ильин. – М.: ФиС, 2012. – 437 с.
19. Иссурин Ю.А. Уровень развития физических качеств у гребцов высшей квалификации /Ю.А. Иссурин. – М.: ФиС, 2001. – 235 с.
20. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте / Д.Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 223 с.
21. Кроник А.А. Психология типологии индивидуальных стилей жизни личности / А.А. Кроник. - Киев: Наукова думка, 2005. – 175 с.
22. Лифанов А.А. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе / А.А. Лифанов, Р.Р. Салахияев, Е.В. Фомина. – Казань: КФУ, 2015. – 52 с.
23. Латышкевич Л.А., Хорлутов Н.И. Система комплексной оценки физической подготовленности гребцов высокой квалификации. / В сб.:

- Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки. – Киев: 2001. - С. 161-163.
24. Линдеман Х. Аутогенная тренировка / Х. Линдеман. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - С. 18.
25. Лучшие тесты по психологии / Под ред. А.Ф.Кудряшова. – Курск: ФиС, 2012. - С. 112-114.
26. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук и др. Изд.3. - М.: Наука, 2009. - 190 с.
27. Морозова Т.А. О модели гребца высокого класса. - В сб.: Проблемы спорта. - Новосибирск: НЭИ, 2000. - С.31-35.
28. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М.: ФиС, 2007. – 244 с.
29. Немов Р.С. Общие основы психологии / Р.С. Немов – М.: Просвещение, 2007. – С. 510.
30. Общая психология: Учебник для пед. инс-тов / Под ред. А.В. Петровского. - Изд. 3-е. – М.: Просвещение, 2006. - 464 с.
31. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: 2002. – 309 с.
32. Психология спорта высших достижений // Под ред. А.В.Родионова. – М.: ФиС, 2009. – 148 с.
33. Родионов А.В. Психологические основы подготовки гребцов / А.В. Родионов, В.И. Воронова. - Киев: Наукова думка, 2010. - 186 с.
34. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. -Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 209 с.
35. Хорват Р. Действия крайнего в гребле. // Спорт за рубежом. 2001. № 17. С.4-6.