

**Игнатьев Сергей Викторович**

тренер-преподаватель

БУ ДО «СШОР №5 им. В.Н. Кочкова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ БОРЦОВ 15–16 ЛЕТ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития спортивной мотивации у борцов, значение ее формирования как для соревновательной, так и тренировочной деятельности.*

***Ключевые слова:** мотивация, борцы, психологическая подготовка, тренировочный процесс, спортивная деятельность.*

Современный спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии соблюдения режима и выполнения каждодневных тренировочных занятий. Справиться с соревновательными нагрузками возможно при определенном уровне сформированности физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Психологическая подготовка в соревновательном периоде является одной из основных видов деятельности занимающихся. Развивать и совершенствовать психологическую подготовку необходимо и в ходе тренировочного процесса.

Вопросы определения сущности и содержания психологической готовности подростков к спорту, механизмов ее возникновения, функционирования и развития в спортивной деятельности достаточно изучены отечественными исследователями, определены общие подходы к ее формированию на различных этапах спортивного совершенствования (Р.А. Пилюян, Ю.Л. Ханин, Е.П. Ильин, А.П. Шумилин, Г.Д. Бабушкин и Е.Г. Бабушкин). Но в то же время, остаются малоисследованными психологические особенности спортсменов подросткового возраста, взаимосвязи между спортивной мотивацией и мотивами занятий спортом, волевыми качествами, педагогические условия повышения спортивной мотивации.

Цель исследования: выявить уровень спортивной мотивации борцов 15–16 лет, для оптимизации процесса её формирования.

Мотивация спортивной деятельности определяется как «... особое состояние личности спортсмена,... служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности. Для спортсменов с высоким уровнем спортивной мотивации характерно: «...строгое соблюдение установленного порядка, стремление быстро и точно выполнить данные поручения, высокая требовательность к себе и другим, общественная активность» [2, 3,8,32,33].

В развитии мотивов спортивной деятельности, которое связано с возрастом и этапами спортивной подготовки выделяются следующие тенденции: 1) стабилизация мотивационной структуры; 2) дифференциация содержания мотивационной структуры; 3) усиление взаимосвязи тренировочной и соревновательной мотивации; 4) усиление значимости результативных мотивов по сравнению с процессуальными побуждениями с последовательным переходом доминирующей роли от потребности в самоутверждении, к потребности в повышении своих возможностей, к потребности в достижении максимального результата в спорте; 5) специализация мотивационной структуры, уменьшение ее индивидуального своеобразия; 6) переход от стремления к достижению целей спортивной деятельности, которые ставятся под преимущественным влиянием внешних импульсов, и, прежде всего, социальным окружением, к побуждению занятиям спортом на основе личного отношения к спорту и самооценки личных качеств.

Формирование значимых для спорта свойств личности, в том числе и мотивов, происходит путем изменения системы отношений спортсмена к различным сторонам спортивной жизни. Формирование спортивной мотивации осуществляется благодаря: 1) изменению внешних условий спортивной деятельности; 2) усвоению спортсменом предъявляемых ему в «готовом виде»

идеалов, установок, необходимых волевых усилий, целей, ценностей, задач, отношений, мотивов.

В начале опытно-экспериментального исследования было проведено оценивание спортивной мотивации у борцов 15–16 лет, занимающихся в спортивной школе по виду спорта вольная борьба. С помощью «Методики оценки спортивной мотивации». Для этого нужно выбрать один из пяти ответов в каждом вопросе и проставить его номер в бланке для ответов в строке по каждому спортсмену, чем ниже балл, тем выше спортивная мотивация (приложение 1).

Затем были оценены у борцов волевые качества: самообладание и выдержка, целеустремленность, смелость и решительность, упорство и настойчивость, самостоятельность и инициативность – по пятибальной шкале (приложение 2).

Рекомендуется исследователями следующая шкала оценки:

признак проявляется всегда 5 баллов

более чем в половине случаев 4 балла

в половине случаев 3 балла

менее чем в половине случаев 2 балла

признак не проявляется никогда 1 балл

Борцам также была предложена методика «Соревновательная и тренировочная мотивация». (приложение 3). Ответы «Да» на четные утверждения указывают на направленность спортивной мотивации на соревнования и оцениваются в 1 балл, и, соответственно наоборот. Подсчитывается количество баллов по каждой позиции.

Затем тренера проводили занятия с учетом рекомендаций для повышения спортивной мотивации у юных борцов.

Рекомендации учитывались в течении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с сентября 2024 года по февраль 2025 года.

После проведения занятий с применением предложенных рекомендаций, вновь были проведены опросы по тем же методикам.

Результаты исследования спортивной мотивации до и после эксперимента представлены в таблице 1

Таблица 1

Показатели спортивной мотивации борцов вольного стиля 15–16 лет ( в баллах)  
до и после эксперимента

	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Спортивная мотивация	30,2±1,54	25,5±1,70	p≤0,1

Из представленной таблицы видно, что значение спортивной мотивации составляло в экспериментальной группе 30, 2 балла до эксперимента, а по окончании – 25,5 балла. Следовательно у борцов за исследуемый период уровень спортивной мотивации стал выше.

Результаты исследования волевых качеств юных спортсменов до и после эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели волевых качеств борцов вольного стиля 15–16 лет  
(в баллах) до и после эксперимента

	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Целеустремленность	6,8±0,55	8,5±0,72	p≤0,1
Настойчивость и упорство	7,5±0,65	9,4±0,80	p≤0,1
Самостоятельность и инициативность	8,5±0,42	10,1±0,57	p≤0,05
Решительность и смелость	8,5±0,38	9,9±0,55	p≤0,1
Выдержка и самообладание	8,7±0,64	10,5±0,76	p≤0,1

У испытуемых в целом можно отметить рост уровня развития волевых качеств. При этом наиболее интенсивные изменения произошли в показателях таких качеств как выдержка и самообладание, настойчивость и упорство.

С помощью методики «Соревновательная и тренировочная мотивация» изучалась спортивная мотивация борцов. (приложение 3) Результаты исследования спортивной и тренировочной мотивации до и после эксперимента представлены в таблице 3

Таблица 3

Показатели спортивной и тренировочной мотивации борцов вольного стиля  
15–16 лет (в баллах) до и после эксперимента

	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
Соревновательная мотивация	9,9±0,64	11,5±0,43	p≤0,05
Тренировочная мотивация	10,1±0,34	8,5±0,43	p≤0,05

Из таблицы видно, что до эксперимента у борцов преобладала тренировочная мотивация, а после эксперимента акцент сместился на спортивную мотивацию. Взаимосвязь между тренировочной и соревновательной мотивацией ослабла. Если разрыв между тренировочной и соревновательной мотивацией до эксперимента составляла 0,2 балла, то после эксперимента – 3 балла.

Исследование мотивации борцов 15–16 лет, занимающихся в секции вольной борьбы, позволило нам определить понятие мотивации спортивной деятельности как особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Для спортсменов с высоким уровнем спортивной мотивации характерно строгое соблюдение установленного порядка, стремление быстро и точно выполнить данные поручения, высокая требовательность к себе и другим, общественная активность

Диагностика спортивной мотивации борцов 15–16 лет методом экспертных оценок по «Методике оценки спортивной мотивации». Как показали результаты проведенного опроса у борцов за исследуемый период уровень спортивной мотивации стал выше. Проведенное исследование по методике оценки волевых качеств у юных борцов: самообладания и выдержки, целеустремленности, смелости и решительности, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности, выявило, что у испытуемых наблюдается рост уровня развития волевых качеств. Наиболее интенсивные изменения у борцов

произошли в таких показателях как выдержка и самообладание, настойчивость и упорство.

Предложенная борцам методика «Соревновательная и тренировочная мотивация», позволила получить данные, которые показали, что спортивная мотивация преобладает у спортсменов в конце исследования, а в начале исследования преобладала тренировочная мотивация.

При оценивании тренировочной и соревновательной мотивации, у борцов произошли положительные изменения в сторону соревновательной мотивации. Это, возможно, связано с тем, что испытуемые стали получать положительные эмоции, испытывать чувства собственного удовлетворения от проведенного поединка и в целом от соревновательной деятельности.

Следовательно целенаправленное воздействие на формирование спортивной мотивации повышает уровень её сформированности у борцов вольного стиля 15–16 лет.

### ***Список литературы***

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. – 179 с.
2. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: 13.00.04: дис. ... канд. пед. наук: / Е.Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 136 с. EDN NLPYBP
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Г.Д. Горбунов. – СПб., 1994. – 472 с. EDN NLHNWD
4. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: 19.00.01: автореф. дис. ... канд. психол. наук: / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с. EDN CWPBSA
5. Шумилин А.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 144 с. EDN NMESOD