

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. Пилоян, 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 пятибалльной 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	$30,2 \pm 1,54$	$25,5 \pm 1,70$	$p \leq 0,1$

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	$6,8 \pm 0,55$	$8,5 \pm 0,72$	$p \leq 0,1$
Настойчивость и упорство	$7,5 \pm 0,65$	$9,4 \pm 0,80$	$p \leq 0,1$
Самостоятельность и инициативность	$8,5 \pm 0,42$	$10,1 \pm 0,57$	$p \leq 0,05$
Решительность и смелость	$8,5 \pm 0,38$	$9,9 \pm 0,55$	$p \leq 0,1$
Выдержка и самообладание	$8,7 \pm 0,64$	$10,5 \pm 0,76$	$p \leq 0,1$

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	$9,9 \pm 0,64$	$11,5 \pm 0,43$	$p \leq 0,05$
Тренировочная мотивация	$10,1 \pm 0,34$	$8,5 \pm 0,43$	$p \leq 0,05$

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