

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ПРИМЕНЕНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ТРЕНИНГОВ
В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ
У БОКСЁРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование, профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 92061304
Лукина Юрия Юрьевича

Научный руководитель
канд. биол. наук,
Головко С.И.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	5
1.1. Мотивация в спортивной деятельности.....	5
1.2. Методы изучения спортивной мотивации.....	15
1.3. Формирование мотивации спортивной деятельности.....	17
Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	28
Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Содержание экспериментальной методики.....	30
3.2. Эффективность экспериментальной методики.....	34
ВЫВОДЫ.....	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Актуальность темы настоящего исследования диктуется большим значением психической подготовки спортсменов-боксеров. Особенно эта проблема является острой на этапе начальной подготовки, т.к. на данном этапе происходит большой отсев из числа детей, занимающихся боксом. Качество подготовки боксёра, продолжительность его занятий данным видом спорта и достижение в нём высоких спортивных результатов во многом определяется активностью личности, важнейшей составляющей которой выступает мотивация. Спортивная мотивация выступает главнейшим элементом структуры личности спортсмена, предопределяя её направленность, характер, способности, эмоции, психические процессы [1, 2, 6, 7, 34].

Объект исследования – психическая подготовка боксёров на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методика формирования спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – совершенствование методики формирования спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие задачи:

- 1) изучить состояние проблемы формирования спортивной мотивации у боксёров;
- 2) разработать методику формирования мотивации у боксёров на этапе начальной подготовки;
- 3) выявить эффективность экспериментальной методики;
- 4) разработать практические рекомендации.

Рабочая гипотеза: методика формирования спортивной мотивации у юных боксеров будет более эффективной, если она будет включать в себя мотивационные тренинги.

Элементы научной новизны: изучена целесообразность применения мотивационных тренингов для развития спортивной мотивации у юных боксёров.

Практическая значимость исследования: предложена методика формирования спортивной мотивации юных боксёров, которая может применяться в процессе их психической подготовки.

Структура выпускной квалификационной работы определялась логикой исследования и поставленными задачами. Она включает в себя введение, три главы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы. Список использованной литературы включает 43 источника. Общий объём выпускной квалификационной работы составляет 48 страниц.

Глава I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Мотивация в спортивной деятельности

Известно, что в тяжёлой атлетике спортивная мотивация оказывает влияние на результативность тренировочной и соревновательной деятельности практически с первых дней этой деятельности и зависит от многих социально-психологических характеристик личности спортсмена [22]. Показана также прямая зависимость между ростом спортивного мастерства тяжелоатлетов и уровнем их спортивной мотивации. Исходя из этого, отмечается необходимость обращения пристального внимания к решению проблемы формирования спортивной мотивации у юных тяжелоатлетов уже на первых этапах спортивной деятельности.

Имеющиеся исследования спортивной мотивации у яхтсменов высокой квалификации показывают её сильные различия у рулевых и шкотовых [16]. Поэтому познание мотивации спортивной деятельности яхтсменов позволяет тренеру правильно комплектовать командный состав, обеспечивающий наиболее благоприятную психологическую совместимость спортсменов.

В другом исследовании [16] при изучении спортивной мотивации показано, что юноши имеют более высокие показатели стремления к достижению, чем девушки. У девушек несколько выше показатель потребности в общении.

В исследовании [38] установлено, что спортсмены, быстро выполнившие нормативные требования мастера спорта, характеризуются меньшей заинтересованностью (уровнем мотивации) в достижении выдающихся результатов в сравнении со спортсменами медленно двигающимися к спортивным вершинам.

При изучении психической надежности у юных и взрослых боксёров [40] установлено следующее. Один из составляющих надежности - мотивационно-

энергетический компонент - имеет примерно одинаковую выраженность как у юных, так и у взрослых боксеров. Это указывает на то, что стаж занятий боксом не оказывает влияния на формирование мотивационного компонента надежности.

У учащихся разного возраста определяющую роль играет мотивационная сфера [40]. Для личности как субъекта общественно полезной деятельности характерно социально-адекватное отношение к деятельности. Для личности как субъекта престижного самоутверждения свойственен социально-неадекватный тип отношений к деятельности, в структуре которого доминирует потребность в лично-престижном самоутверждении. Для становящейся личности младшего школьника характерна потребность в двигательной, эмоциональной активности, в самовыражении и общении.

При изучении готовности спринтеров-легкоатлетов к соревновательной деятельности мотивация и самооценка юных спортсменов выступают значимыми факторами состояния готовности, управление которыми позволяет наиболее успешно осуществлять предсоревновательную подготовку юных спортсменов [40].

Как показывают результаты некоторых исследований [28, 39] при выполнении всех задач для всех людей часто не необходим максимальный уровень мотивации. Очевидно, что повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только помогает, но и вредна. Слишком большое старание и желание успешно выступить может привести к ухудшению деятельности спортсмена. Существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя.

Однако в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Эта зависимость [39] выражается следующей схемой:

деятельность:

простая

желаемая мотивация:

максимальная

уверенно сложная	умеренная
сложная	низкая

Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет тренеру управлять уровнем мотивации спортсмена для достижения результативности.

Спортивное соревнование является сильнейшим источником мотивации в спорте [39]. Соревновательные ситуации способствуют достижению более высоких результатов, чем на тренировках.

Имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты [28]. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

Важнейшей ролью тренера является роль мотиватора спортсмена. В исследовании [39] указывается, что на уровень притязаний влияют прошлые успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом (что не всегда может быть реальным), но и другими людьми - тренером, товарищами по команде.

Спортивная мотивация у начинающих спортсменов и спортсменов низкой квалификации более разнообразна, чем у спортсменов высокой квалификации [41]. Специфическими особенностями мотивов, отмеченных спортсменами высокой квалификации, являлась их социальная направленность. Для начинающих спортсменов это не являлось характерным. В спортивной мотивации мальчиков и девочек существенных различий не обнаружено.

При изучении спортивной мотивации существуют определённые упущения, например, стремление рассматривать мотивацию как нечто статическое, изначально заданное [35]. На самом же деле мотивация несёт в себе основной признак психического - процессуальность, психическую активность субъекта, включающую в себя непрерывное дифференцирование значимого и незначимого в окружающей действительности.

В спортивной деятельности принято выделять два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи [3-8, 12, 16, 23, 43].

В случае преобладания мотива достижения успеха над мотивацией избегания неудачи результативность субъекта определяется наличием уровнем регуляции деятельности. В случае преобладания у субъекта мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха или любом наличном уровне регуляции деятельности, результативность выполняемой субъектом деятельности будет низкой.

Мотивы занятий физической культурой и спортом условно можно разделить на общие и конкретные [19, 20]. К первым относятся желание школьника заниматься физической культурой вообще, не выделяя конкретный вид спорта. Ко вторым относятся желание школьника заниматься любимым видом спорта, определёнными упражнениями. В начальных классах мальчики отдают предпочтение играм спортивного характера, а девочки подвижным играм. Затем интересы школьников становятся дифференцированными: одни занимаются гимнастикой, другие лыжным спортом, третьи спортивными играми и т.п. Мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть связаны с процессом деятельности или с результатом. По постоянству проявления мотивы разделяются на ситуативные и постоянные.

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех [36]. В содержание мотива спортсмена входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца».

Исследование мотивации достижений и других свойств личности у представителей единоборств показало [17], что потребность в достижении успеха связана с личностными качествами - доминирования, превосходства, риска, нечувствительности к угрозе. Мотивация достижений у боксёров и фехтовальщиков предопределяет сами достижения и манеру ведения боя.

Боксёры и фехтовальщики с преобладанием потребности в достижении успеха предпочитают атакующий стиль деятельности [17].

Сила мотива определяет состояние тревоги [21]: чем больше сила мотива, тем тревожнее спортсмен. В то же время преобладание в мотивации достижений стремления добиться успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а с преобладанием страха перед неудачей - спортсменам с сильно выраженной тревожностью.

Для спортсменов в возрасте 18 лет достаточно высокой значимостью обладают факторы, побуждающие к спортивной деятельности [33, 34]. Наибольшее значение в этой возрастной группе имеют потребности в накоплении специальных знаний и навыков и информация о предстоящих соревнованиях. Для данного возраста характерно активное формирование деятельности.

Для спортсменов в возрасте 21-22 года характерно следующее. Деятельность характеризуется наивысшим значением побуждающих факторов. Проблема овладения основами спортивного мастерства снята.

Возраст 23-24 года относится к наиболее благоприятному в плане достижения высоких результатов.

Спортивная мотивация у спортсменов старше 26 лет характеризуется следующим. Спортсмены исчерпали свой потенциал в плане самоутверждения и исполнения общественного долга. Базисные основания мотивации достигают максимального выражения, что является свидетельством возрастания субъективной значимости благоприятных условий социально-личностного микроклимата и факторов, связанных со здоровьем. Увеличивается значимость процессуальных мотивационных оснований.

Спортивная деятельность оказывает большое влияние на формирование мотивации спортсменов [33, 34]. Спланированный календарь соревнований, умело организованный тренировочный процесс положительно влияют на

спортивную мотивацию. Зависимость между спортивным результатом и мотивацией имеет разнообразный характер.

Известный американский психолог [24] в качестве рекомендаций тренерам предлагает следующее.

1. Для понимания мотивов занятий спортом и успешной работы конкретного спортсмена необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры и его отношения к настоящей ситуации. Для получения подобной информации предлагаются: беседы, наблюдение, экспертная оценка, объективные и проективные тесты, автобиографический метод.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле, Тренер должен относиться к этому со знанием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое поведение тренера поможет спортсмену перестроиться, определиться с продолжением заниматься спортом.

3. Высказывания тренера должны быть аргументированными и обращены к его интеллекту, а не к эмоциям.

1.2. Методы изучения спортивной мотивации

Выделяют множество методов исследования спортивной мотивации [33, 34]. Находят применение для изучения мотивации проективные тесты и цветовая методика [31].

Более распространены в спортивной практике анкетирование и беседа. При использовании данных методов возможен субъективный подход испытуемых.

Также используется способ опосредованной оценки силы побуждения [32].

Наиболее приемлемой можно считать методику Р.А. Пилюяна, основанную на анкетировании спортсменов [33, 34]. При анализе спортивного противоборства (борьба) Р.А.Пилюян выделил отдельные переменные, характеризующие спортивную деятельность. В структуре мотивации автор выделяет три основания: побудительные, базисные, процессуальные.

Побудительные основания включают два фактора. Первый (К1) отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга). Второй фактор (К2) отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей.

Базисные основания включают три фактора. Первый (К3) отражает заинтересованность спортсмена в благоприятных социально-бытовых условиях спортивной деятельности. Второй (К4) отражает заинтересованность спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков.

Третий фактор (К5) отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений. Процессуальные основания включают два фактора. Первый (К6) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках. Второй фактор (К7) отражает степень заинтересованности в отсутствии психогенных влияний, отрицательно ска-зывающихся на процессе противоборства.

Существует модификация данной методики применительно к боксу [5].

1.3. Формирование мотивации спортивной деятельности

Управление формированием мотивации человека - это сложнейшая психолого-педагогическая проблема. Решение её затрудняется тем, что происходит «вторжение» экспериментатора во внутренний мир человека.

Изучая мотивацию учения у школьников, [29], предлагают программу формирования мотивации учения. Общий смысл этой программы состоит в

том, что учителю необходимо переводить учащихся с уровней отрицательного и безразличного отношения к учению, к зрелым формам положительного отношения к учению - действенному, осознанному, ответственному. Общий путь в формировании мотивации учения состоит в том, чтобы способствовать превращению имеющихся у школьника побуждений (отрывочных, импульсивных, сиюминутных, неосознаваемых, малодействующих), определяемых внешними стимулами/ в зрелую мотивационную сферу с устойчивой структурой. Авторы предлагают конкретные приёмы для формирования учебной мотивации, специальные задания, виды воздействий учителя, различные тренинги. Вполне возможно использование отдельных элементов программы и в процессе занятий физической культурой и спортом, особенно на начальном этапе спортивной подготовки.

В другом исследовании [3] показаны возможности управления профессиональной мотивацией (спортивной направленности). Автор предлагает пути, средства и методы управления формированием профессиональной мотивацией у школьников (выбравших профессию спортивного педагога), студентов физкультурного вуза и молодых специалистов - тренеров по спорту. В своей работе автор использует известные в психологии механизмы: «сверху вниз» и «снизу вверх». Механизм «снизу вверх» заключается в том, что специально организованные условия и мероприятия, а также используемые средства способствуют актуализации профессионально значимых мотивов. Субъект, находясь в определённых условиях, самостоятельно принимает решения, например, более качественно овладеть профессией. Действие механизма «снизу вверх» стимулируется в основном изменением внешних условий. Так, например, включение школьников и студентов в практическую деятельность по профилю выбранной специальности заставляет их взглянуть на себя с точки зрения профессионала и создать новое отношение к профессии, провести переоценку профессионального мотивационного комплекса. Второй механизм заключается

в усвоении субъектом предъявляемых ему в «готовом виде» целей, идеалов, установок, ценностей, отношений, задач, необходимых волевых усилий, мотивов, которые должны быть у него сформированы, превратившись из внешне понимаемых во внутренние принятые и реально функционирующие.

Как считает [24] тренеру необходимо знать, что именно «заводит» (возбуждает) конкретного спортсмена в определённый момент. Это позволит помочь ему выступить успешно. Рациональный подход к мотивации достаточно опытного и хорошо информированного спортсмена будет более эффективен, чем использование какого-то упрощенного и примитивного приёма. Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании.

Формирование мотивов может осуществляться под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия /ситуация/, в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, влечения, интересы, убеждения, являющиеся потребностями личности.

В развитии мотивов ведущую роль играет мораль. Нельзя сводить мотивы спортивной деятельности к борьбе за лидерство и к стремлению повысить собственный престиж в определённой группе [36]. Как считает П.Кунат, мотивация спортсмена формируется под влиянием социальных, традиционных, моральных и других норм, присущих данному обществу, а также национальных особенностей спортсмена и его окружения.

Не секрет, что спортивную мотивацию легче и необходимо формировать на начальном этапе подготовки спортсменов. Однако в некоторых изданиях [42], раскрывающих основы юношеского спорта, формированию спортивной мотивации не уделяется внимания.

В разработанной [16] системе психологического обеспечения подготовки спортсменов большое место уделяется формированию мотивации спортивной

деятельности на начальном этапе подготовки и на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание на начальном этапе автор предлагает уделять развитию внутренней мотивации, промежуточному целеполаганию.

Тренеру важно знать, что плохая физическая и психическая переносимость нагрузок, недостаточная удовлетворённость системой средств и методов подготовки и восстановления может привести к снижению мотивации достижений и уровня притязаний спортсменов /к спорту высших достижений/.

Заслуживает внимания в плане внедрения в спортивную практику рекомендации американских психологов (А.Алшулера, Д.Тэйбор, Дж.Макинтайра) по организации тренингов мотивации достижения. Авторы выявили шесть последовательных этапов актуализации и усвоения мотивации учения:

- 1) привлечение внимания учащихся к содержанию курса;
- 2) получение учащимися в ходе различных игр и при выполнении специальных упражнений опыта мышления поведения и эмоционального реагирования, отвечающего данному мотиву;
- 3) усвоение учащимися специальных терминов, обозначающих различные компоненты формируемого мотива;
- 4) соотнесение данного мотива каждым учащимся со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями и личностное принятие мотива;
- 5) практическое использование учащимися (с помощью учителей) знаний, полученных в ходе обучения, в реальных жизненных ситуациях;
- 6) самостоятельное поведение учащихся в соответствии с усвоенным мотивом на фоне уменьшения помощи и контроля со стороны учителя.

Диапазон мотивов, определяющих поведение человека очень широк. А.А.Файзуллаев выделяет четыре группы факторов, определяющих индивидуальные различия в мотивационной саморегуляции человека. К первой группе относятся:

- 1) заинтересованность человека в чём-либо, сила мотивации, проявляющаяся величиной психической энергии, которая мобилизуется процессом «хотения», остротой переживаний;
- 2) осознанность мотивационных тенденций. Человек не всегда понимает до конца свои жизненные потребности и стремления;
- 3) смысловая насыщенность мотивации характеризует индивидуальный смысл содержательной жизни личности;
- 4) интегрированность, целостность мотивационных тенденций определяет направленность интересов личности, степень её социально-психологической устойчивости;
- 5) эмоциональная устойчивость мотивации;
- 6) ситуативная независимость мотивации.

Вторую группу факторов составляют психологические условия сложной комплексной природы, интегративное воздействие которых заставляет человека регулировать свою мотивацию. К ним относятся следующие состояния:

- 1) депрессивность потребностей - мало осознаваемое смутное переживание неудовлетворённости своим жизненным положением;
- 2) кризис принятия мотивов характеризуется невозможностью сделать окончательный выбор в конкретной ситуации;
- 3) кризис реализации мотивов обусловлен расстройством собственных планов, целей, надежд.

К третьей группе факторов относятся способы, которыми осуществляется мотивационная саморегуляция:

- 1) внешне опосредованная саморегуляция;
- 2) активная смысловая саморегуляция;
- 3) резервная смысловая регуляция.

Четвёртая группа факторов, определяющая индивидуальные различия в саморегуляции связана со сложным механизмом формирования самих мотивов. Любой процесс регуляции и саморегуляции состояний начинается и

заканчивается коррекцией и модификацией мотивов. Какого-либо специального подхода к целенаправленному формированию мотивации на сегодня нет. Все подходы к решению этого вопроса осуществляются на элементарном уровне (самовнушение, самоубеждение и т.п.).

В практике используются два психологических механизма: непосредственная и опосредованная мотивационная саморегуляция [18]. Непосредственная мотивационная саморегуляция состоит в том, что личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые её не устраивают. В этих целях используются различные способы и приёмы. Наиболее распространённый приём - логическое мышление. Соотнеся показатели мотивации с какими-то эталонами, человек может осознать истинное направление развития событий, выбрать наиболее устраивающие, отбросить бесперспективные варианты.

Для закрепления необходимой мотивации рекомендуется аутогенная тренировка [27], саморегуляция и самогипноз [14], библиотерапия [37].

Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате воздействия на центральную нервную систему в целом или её определённые образования. В качестве методов используется медитация [18]. Наиболее выраженным результатом медитации является позитивная радостная окраска общего жизнеощущения [18].

Саморегуляция мотивации по [25] основывается на следующих принципах: максимизации полезности; минимизации потребностей; минимизации сложности; максимизации способностей.

Спортсмен может достичь высоких результатов в спорте только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться в ходе тренировочного процесса. Для обеспечения и поддержания этой готовности

[15] предлагает два пути. Один из них - это создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки.

Для развития мотивации автор предлагает следующее:

1. Постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен,
2. Формирование у спортсменов установки на достижение успеха на тренировках и соревнованиях.
3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний при работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на дальнейшее совершенствование.
4. Развитие и укрепление традиций команды, формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы командного духа.
5. Принятие коллективных решений, привлечение спортсменов к обсуждению основных вопросов тренировки и соревнований.
6. Повышение эмоциональности тренировочных занятий может осуществляться разнообразными способами.
7. Влияние личности тренера на формирование личности спортсмена. Личность тренера выступает сильнейшим мотивом активности занимающихся, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Наиболее важными особенностями личности тренера являются: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию; умение быть гибким и многоплановым; стремление быть примером; вера в учеников; требовательность и уважительное отношение к занимающимся.

Одной из задач психологической подготовки спортсмена к соревнованиям является сбор информации о предстоящих соперниках. Собранная информация оказывает серьёзное влияние на состояние спортсмена и на его мотивацию. Причём, наибольшее влияние информация о предстоящих соперниках оказывает на мотивацию единоборцев (бокс, фехтование, борьба).

Рассмотрим возможности управления формированием спортивной мотивацией в спорте высших достижений по результатам исследований [33, 34]. Построение учебно-тренировочного процесса должно вестись с учётом мотивации спортсмена. Возникает вопрос, каков же должен быть идеал мотивации, к чему необходимо стремиться? Второй вопрос: Как добиться этого идеала? Первый коэффициент (K_1), отражающий принципиальную ориентацию спортсмена, имеет прямую связь со спортивным результатом. Тренер должен стремиться к повышению этого коэффициента. Вторую группу составляют коэффициенты K_3 , K_4 , K_5 , K_7 , имеющие обратную связь со спортивным результатом, и поэтому тренер должен стремиться к снижению их величины. Третью группу составляют коэффициенты K_2 и K_6 . Они имеют неоднозначную связь со спортивным результатом. В этой связи тренеры должны стремиться, чтобы эти коэффициенты находились в оптимальных пределах.

Перед тренером стоит трудная задача, связанная с повышением коэффициента K_1 - с повышением принципиальной ориентации спортсмена. Повышение принципиальной ориентации спортсмена должно строиться на осознании им социальной и личностной сущности спорта, а также с учётом иерархии задач, выдвигаемых спортивной деятельностью. Важно, чтобы достигнутая какая-то цель (например, стать мастером спорта) не стала конечной целью спортсмена. В данном случае необходимо переориентировать спортсмена на другую, более высокую цель. Рациональным способом считается разделение спортивной деятельности на отдельные задачи в зависимости от индивидуальных возможностей спортсмена.

Оптимизация коэффициентов K_3 , K_4 , K_5 , K_7 осуществляется непосредственно в ходе учебно-тренировочного процесса, путём рационального построения календаря соревнований и решения ряда организационных вопросов. Оптимизация коэффициентов K_2 и K_6 осуществляется путём разумного удовлетворения естественных материальных

потребностей спортсмена, а также за счёт снабжения его достоверной информацией о предстоящих противниках и условиях соревнований.

Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.

В процессе планирования и проведения исследования изучалась специальная научная и методическая литература. Рассматривались труды, разрабатывающие вопрос о природе спортивной мотивации, методах её изучения и формирования.

2. Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте принимали участие боксёры, занимающиеся в группах начальной подготовки. Количество испытуемых 24 человека (12 – контрольная группа и 12 – экспериментальная группа). Эксперимент проходил в сентябре-апреле 2016-2017 гг. на базе МАУ СШОР «Золотые перчатки» (г. Старый Оскол). Цель эксперимента – изучить эффективность экспериментальной методики формирования спортивной мотивации у боксёров.

3. Методика исследования спортивной мотивации (анкетирование).

Для изучения сформированности и особенностей мотивации спортивной деятельности у боксёров была использована модифицированная методика Р.А. Пилюяна [5]. Она основана на анкетировании спортсменов. Вариант анкеты представлен в приложении 1.

Ответы на вопросы оценивались по пятибалльной шкале. Ответ «да, очень важно» оценивался в 5 баллов, «скорее важно, чем не важно» - в 4 балла, «не очень важно» - в 3 балла, «скорее не важно, чем важно» - в 2 балла, «не важно» - в 1 балл.

Структура спортивной мотивации включает следующие основания:

- 1) побудительные (включающие факторы К1 и К2),
- 2) базисные (включающие факторы К3, К4 и К5),
- 3) процессуальные (включающие факторы К6 и К7).

Значения факторов К следующие:

К1 – ориентация спортсмена на удовлетворение потребностей самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга;

К2 – ориентация на удовлетворение материальных потребностей;

К3 – заинтересованность спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности;

К4 – заинтересованность спортсмена в специальных знаниях и умениях;

К5 – заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений;

К6 – заинтересованность в знаниях о спортивных противниках;

К7 – заинтересованность в отсутствии отрицательных психогенных влияний.

Значения факторов К определялись следующим образом:

К1 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 1-15;

К2 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 16-23;

К3 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 24-34;

К4 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 35-49;

К5 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 50-55;

К6 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 56-71;

К2 – среднее значение баллов при ответах на вопросы 72-80.

4. Методы математической статистики.

Числовые данные, полученные по результатам педагогического эксперимента, были подвергнуты математико-статистической обработке с помощью программы MS Excel. Статистическая обработка полученных числовых данных включала нахождение средней арифметической величины (M), среднего квадратического (стандартного) отклонения (σ), ошибки средней арифметической (m) [26]. Оценка достоверности различий выборочных средних производилась с помощью t-критерия Стьюдента. Статистически значимым принимался результат при уровне значимости $p \leq 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в три этапа.

I этап (июнь-август 2016 г.) – изучение и анализ научной и методической литературы, посвящённой вопросам природы спортивной мотивации, методов её изучения и формирования. На данном этапе была разработана программа исследования, определены цель, задачи и методы, разработана экспериментальная методика.

II этап (сентябрь-март 2016-2017 гг.) – проведение педагогического эксперимента.

III этап (апрель-май 2017 г.) – оценка эффективности экспериментальной методики, интерпретация полученных результатов, а также оформление выпускной квалификационной работы.

Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание экспериментальной методики

Экспериментальная методика формирования спортивной мотивации у юных боксеров основана на мотивационных тренингах. Тренинговые занятия проводились до и во время тренировки. В контрольной группе тренинги не проводились.

В работе с юными спортсменами применялись нижеследующие мотивационные тренинги.

Тренинг причинных схем. Тренинг причинных схем базируется на следующем психологическом положении: боксёр должен осознавать причины успеха и причины неудачи в спорте. Это позволит в последующем изменить его поведение. При этом обращается внимание на неуспех и его основной фактор – внутренний, т.е. неуспех объясняют недостатком собственных усилий [3-8, 12, 16, 23, 43]. Поэтому данный тренинг позволяет изменить представление боксёра о причине своих неудач, что будет способствовать формированию спортивной мотивации.

Тренинг личностной причинности. Данный тренинг исходит из того положения, что первичной особенностью мотивации человека является устремление к такому взаимодействию с окружающей средой, которое позволило бы преобразовывать её в необходимом направлении [3-8, 12, 16, 23, 43]. То есть первичным стремлением человека выступает желание быть необходимой причиной происходящих событий. Формирование мотивации в таком случае может рассматриваться как изменение ощущения человеком того, что он сам может являться причиной и собственного поведения и всех вытекающих из него последствий. В то же время, если нечто внешнее в отношении человека вынуждает его к совершению некоторых действий, то он будет ощущать себя инструментом этой внешней силы, рассматривая её в этом случае как причину своего поведения. И так как человека побуждают к своему

действию извне, то он будет выступать не столько субъектом действий, сколько объектом, которым манипулируют другие.

Таким образом, субъективная самооценка человеком создаёт у него ощущение себя либо активным субъектом своего поведения, либо его пассивным объектом. Поэтому и результаты его деятельности будут различны в первом и во втором случаях.

Исходя из вышеизложенного тренинг личностной причинности будет заключаться в следующем. Если к человеку будут относиться как к активному субъекту деятельности, то он станет видеть в себе причину своих действий, ощущать себя этим субъектом. Изменения самовосприятия и самооценки отразятся на его мотивации как побудительной силе поведения. И оно – поведение – будет становиться всё более конструктивным, компетентным, стабильным и т.д.

При это необходимо тренинг личностной причинности проводить как тренинг недирективный. Это значит, что вместо установки на непосредственное изменение поведения человека, необходимо ориентироваться на изменение своего отношения к нему: необходимо научиться относиться к человеку как к субъекту, а не объекту деятельности. Тренинг личностной причинности позволяет оказывать помощь занимающимся спортом в следующем:

1) обеспечивает постановку перед собой реально достижимой цели благодаря адекватной оценке своих возможностей;

2) позволяет выявлять свои слабые и сильные стороны, т.е. заниматься самоанализом;

3) обеспечивает определение конкретных действий, которые необходимо предпринять в настоящем, чтобы в будущем добиться запланированного результата, т.е. поставить для себя цель и определить средства и способы её достижения;

4) позволяет научиться проводить анализ поведения с целью определения того, действительно ли предпринимаемые действия приближают к цели, обладают ли они ожидаемыми последствиями.

Таким образом, проведение тренинга личностной причинности преследует цель развития у спортсменов способностей к постановке целей, планированию своей деятельности и её самостоятельному анализу.

Тренинг внутренней мотивации. Мотив является внутренним, когда человек испытывает удовлетворение непосредственно от самой деятельности, от процесса и его результата. Внутренний мотив не может существовать до и (или) вне поведения человека. Он всегда будет возникать в связи с конкретной деятельностью, являясь при этом непосредственным результатом или продуктом взаимоотношений человека и внешней среды, сопровождаясь непосредственными личностными переживаниями.

В практике спортивной подготовки повсеместно наблюдается демотивированность юных боксеров (это явление имеет большие масштабы). Это сопровождается снижением интереса к занятиям боксом, что может привести к его угасанию (исчезновению). Данный нежелательный процесс может начинаться у многих спортсменов, как правило, после первых неуспешных выступлений на соревнованиях, но также может быть обусловлен превышением оптимальных величин тренировочных нагрузок.

Предусмотрено несколько путей решения данной проблемы. Первый путь формирования и сохранения мотивации спортивной деятельности будет заключаться в оптимизации тренировочных и соревновательных нагрузок.

Второй путь формирования спортивной мотивации будет заключаться в воздействии тренера на мотивационную сферу занимающихся личным примером. Так, если тренер далёк от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся будут это очень тонко чувствовать, что приведёт их к отчуждению от тренера и от спорта.

Третий путь связан с воздействием на другие факторы, влияющие на успешность тренинга внутренней мотивации.

Первый фактор - ощущение боксёрами собственной компетентности в избранном виде спорта. Эту компетентность они приобретают благодаря обратной связи с тренером и результатами спортивной деятельности. Поэтому та оценка деятельности спортсменов, которую осуществляет тренер, будет иметь для них большое воспитательное значение. Важно, чтобы оценка носила информационно-конструктивный характер, а не контроля как такового;

Второй фактор - ситуация свободного выбора. Предоставление занимающимся возможности выбора в процессе тренировок (например, партнера в спарринге) стимулирует их внутреннюю мотивацию.

Тренинг мотивации достижения. Мотив достижения складывается из двух противоположных мотивационных тенденций - стремления к успеху и избегания неудачи (Д. Аткинсон, Д. Макклелланд, 1972; Н.А.Батулин, 1988). Ключевым моментом в формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывали им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту общения с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними, либо были безразличны к ним.

Вполне логично предположить, что определенные (первые или вторые, описанные выше) взаимодействия тренера и воспитанников будут по разному влиять на формирование у них мотивации достижения.

Основываясь на результатах исследований (Д.Макклелланда, 1972) мы полагаем, что формирование мотивации достижения у юных боксеров будет осуществляться при соблюдении следующего:

- 1) формирование у юных боксеров синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

- 2) самоанализ результатов своей деятельности;
- 3) выработка оптимальной тактики целеобразования в занятиях боксом;
- 4) межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Каждое из этих направлений предполагает использование конкретных средств, приемов, используемых в педагогических целях (А.Алшулер, Д.Тэйбор, Д. Макинтайр, 1970).

Так, для формирования у юных боксеров синдрома достижения рекомендуется следующее:

- 1) обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ / с ярко выраженной темой достижения;
- 2) обучение способам поведения типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т.п.);
- 3) изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей обладающих, высокоразвитой мотивацией достижения.

3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики

Проверка эффективности методики формирования спортивной мотивации к занятиям боксом на этапе начальной подготовки, основанной на мотивационных тренингах, осуществлялась в ходе педагогического эксперимента.

Исходные результаты измерения изучаемых показателей спортивной мотивации в контрольной и экспериментальной группах представлены в таблице 3.1. Как видно достоверных различий между группами в плане мотивации к спортивной деятельности на начало эксперимента не выявлено.

Таблица 3.1

Показатели спортивной мотивации контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1.	Ориентация спортсмена на удовлетворение потребностей самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга (К1)	4,25±0,48	4,35±0,5	>0,05
2.	Ориентация на удовлетворение материальных потребностей (К2)	4,1±0,52	4,3 ±0,72	>0,05
3.	Заинтересованность спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности (К3)	3,85±0,42	4,25±0,61	>0,05
4.	Заинтересованность спортсмена в специальных знаниях и умениях (К4)	4,4 ±0,56	4,2 ±0,55	>0,05
5.	Заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений (К5)	3,2±0,36	3,6 ±0,42	>0,05
6.	Заинтересованность в знаниях о спортивных противниках (К6)	3,3±0,45	3,1 ±0,4	>0,05
7.	Заинтересованность в отсутствии отрицательных психогенных влияний (К7)	3,4±0,52	3,1 ±0,51	>0,05

После завершения педагогического эксперимента различия по некоторым показателям спортивной мотивации между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп стали достоверными (таблица 3.2).

Таблица 3.2

Показатели спортивной мотивации контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
1.	Ориентация спортсмена на удовлетворение потребностей самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга (К1)	4,0±0,42	4,7±0,48	<0,05
2.	Ориентация на удовлетворение материальных потребностей (К2)	4,1±0,55	4,8±0,41	<0,05
3.	Заинтересованность спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности (К3)	4,0±0,44	4,2±0,46	>0,05
4.	Заинтересованность спортсмена в специальных знаниях и умениях (К4)	3,3±0,55	4,1 ±0,51	<0,05
5.	Заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений (К5)	3,6±0,42	3,9±0,48	>0,05
6.	Заинтересованность в знаниях о спортивных противниках (К6)	3,5±0,48	3,7±0,39	>0,05
7.	Заинтересованность в отсутствии отрицательных психогенных влияний (К7)	3,6±0,52	3,4±0,42	>0,05

Эти различия наблюдались по таким факторам, как К1, К2, К4. Это означает, что применение мотивационных тренингов позволило повысить ориентацию юных боксёров на удовлетворение социальных потребностей (самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга), ориентацию на удовлетворение материальных потребностей, а также заинтересовать спортсменов в специальных знаниях и умениях.

При этом не наблюдалось достоверных различий по остальным факторам: К3, К5, К6, К7. То есть мотивационные тренинги, применяемые в

процессе психической подготовки в экспериментальной группе, не позволили повысить заинтересованность юных боксёров в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности, в отсутствии болевых ощущений, в знаниях о спортивных противниках и в отсутствии отрицательных психогенных влияний. Это можно объяснить тем, что для начинающих боксёров данные ориентации не являются значимыми.

Таким образом, применение мотивационных тренингов в процессе формирования спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной подготовки частично целесообразно, а изучаемая проблема требует дальнейшей разработки.

ВЫВОДЫ

1. Формирование спортивной мотивации представляет собой серьёзную проблему в рамках психической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки, т.к. на данном этапе происходит большой отсев из числа детей, занимающихся боксом.

Для изучения мотивации спортивной деятельности разработано достаточное количество методов. Наиболее приемлемой методикой для исследования мотивации спортивной деятельности боксёров является модифицированная методика Р.А. Пилюяна, основанная на анкетировании спортсменов.

В процессе формирования спортивной мотивации возможно применять мотивационные тренинги.

2. По результатам изучения научно-методической литературы была разработана методика формирования спортивной мотивации для боксёров на этапе начальной подготовки. Данная методика была основана на применении мотивационных тренингов: тренинга причинных схем, тренинга личностной причинности, тренинга внутренней мотивации и тренинга мотивации достижения.

3. Предложенная методика формирования спортивной мотивации показала частичную эффективность. Так у спортсменов экспериментальной группы в сравнении со спортсменами контрольной группы удалось оказать достоверно ($p < 0,05$) положительное влияние на факторы К1, К2 и К4: повысить ориентацию на удовлетворение социальных потребностей (самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга), ориентацию на удовлетворение материальных потребностей, а также заинтересовать спортсменов в специальных знаниях и умениях. Более

положительного влияния (чем в контрольной группе) на другие факторы (К3, К5, К6, К7) экспериментальная методика не оказала.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам дипломного исследования мы можем предложить тренерам, работающим с юными боксерами на этапе начальной подготовки, некоторые практические рекомендации по формированию мотивации спортивной деятельности.

1. С целью контроля в процессе учебно-тренировочного процесса осуществлять контроль сформированности составляющих компонентов мотивации спортивной деятельности. Это возможно осуществить с помощью использовавшейся в настоящей работе анкеты по модифицированной методике Р.А. Пилюяна для боксёров.

2. С целью формирования компонентов спортивной мотивации применять мотивационные тренинги, такие как тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации и тренинг мотивации достижения.

Тренинг причинных схем позволяет изменить представление боксёра о причине своих неудач, что будет способствовать формированию спортивной мотивации.

Тренинг личностной причинности преследует цель развития у спортсменов способностей к постановке целей, планированию своей деятельности и её самостоятельному анализу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеев В.С. Тип объяснения причин неудачи и эффективность спортивной деятельности // Вестник МГУ, серия 14. - Психология, 1997. - № 3. - С. 44 - 48.
2. Асеев В.Г. Проблемы мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1984. - С. 120-130.
3. Бабушкин Г.Д. Психологический практикум для специализации «Теория и методика избранного вида спорта» // учеб. пос.. - Омск: СибГАФК, 1996. - 102 с.
4. Бабушкин Г.Д. Модификация опросника Томаса // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 1997. - № 2. - С. 91-93.
5. Бабушкин Г.Д. Психология спорту. - Омск: СибГАФК, 1997. - 97 с.
6. Бабушкин Е.Г., Бабушкин Г.Д. Проявление мотивации спортивной деятельности у боксеров // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом // Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Томск: НУ, 2002. - С. 83.
7. Бабушкин Е.Г., Бабушкин Г.Д. Мотивация спортивной деятельности у боксеров и свойства нервных процессов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования. - Омск: СибГАФК, 2001. - С. 106-107.
8. Бабушкин Е.Г. Характеристика мотивации спортивной деятельности у взрослых боксеров // Психология и педагогика средней и высшей школы. - 1998. - № 2. - С. 9-13.
9. Батурин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности // Учеб. пос. - Челябинск: ЧГИФК, 1998. - 95 с.
10. Вирах А. Победа над бессоницей. - М.: Медицина, 1979. - 120с.
11. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 182 с.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов // Учеб. пос. - Краснодар: КГИФК, 1995. - 178 с.

13. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения // Вопросы спортивной психогигиены. - М.: ВНИИФК, 1977. - С. 25 - 28.
14. Гримак Л.П. Общение с собой. - М.: Политиздат, 1991. - 320 с.
15. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980. - 199 с.
16. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
17. Калинин Е.А. Экспериментально-психологическое исследование мотивации и тревожности у спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. - Вып. 2. - М.: ВНИИФК, 1973. - С. 15 - 20.
18. Кимейша Б.В. Мотивы занятий тяжелой атлетикой у спортсменов различной квалификации и возраста // Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. - Омск: ОГИФК, 1990. - С. 87 - 93.
19. Коровкин А.Н. Мотив достижения: к вопросу об определении понятия и роли в регуляции деятельности // Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. - Омск: ОГИФК, 1990. - С. 81 - 87.
20. Кретти Д.Б. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
21. Кроник А.А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни личности. - Киев: Высшая школа, 1982. - С. 175.
22. Лакин Г.Ф. Биометрия. - М.: Высшая школа, 1973. - 343 с.
23. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.18.
24. Марищук В.Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса // Стресс и тревога в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 72 - 87.
25. Маркова А.К. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990. - 192 с.

26. Маслов С.А. Методика диагностики соревновательной мотивации спортсмена // Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 8 - 10.
27. Московиченко О.Н. Прогностическая значимость теста Люшера и мотивация // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера. - Омск: СибГАФК, 1995. - С. 144 - 146.
28. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки спортсмена // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - С.86 - 100.
29. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
30. Пилюян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности. - М.:ГЦОЛИФК, 1988. - 27 с.
31. Поварницын А.П. О генезисе побудительного механизма спортивной деятельности // Спортсмен как субъект спортивной деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 11 - 12.
32. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
33. Рубакин Н.А. Психология читателя книги. - М.: Педагогика, 1977. - С 87.
34. Сальников В.А. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития на различных этапах спортивного совершенствования: Дис. ... д-ра пед. наук. - Спб., 1994. - 406 с.
35. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 152 с.
36. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис ... канд. пед. наук. - Омск, 1997. - 147 с.
37. Сусикова Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивных школ // Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 11.
38. Филин В.П. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 225 с.

39. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. - М.: Педагогика, 1986. - Т. - 391 с.