

**УДК 796.01:159.9**

*Lyadov S. S., Cand. of Sciences (Pedagogy), senior lecturer of the Department of physical culture and sports and work Vladivostok State University of Economics and Service, (Vladivostok, Russia), E-mail: sergeyuor@mail.ru*

*Kayak A.B., Doctor of Sciences (Cultural), Professor Department of Art History and Culture Maritime State University adm. G.I. Nevelsky, (Vladivostok, Russia), E-mail: annetta.kayak@yandex.ru*

*Kharlampyeva R.S., BA student of Training in Pedagogical Education, Northeastern Federal University M.K. Ammosova, (Yakutsk, Russia), Email: kharlampieva97gmail.com*

**SPORTS MOTIVATION AS A FACTOR OF THE EFFECTIVENESS OF EDUCATIONAL-TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITY OF GIRLS-BOXERS (BY EXAMPLE OF A NATIONAL TEAM OF FAR EASTERN FEDERAL DISTRICT).**

This article analyzes the current problems of the formation and maintenance of sports motivation in women's boxing, the Olympic sport, which began to develop intensively in Russia only in the last decade. A study of the performance of sports motivation of female boxers of the team of the Far Eastern Federal District of the Russian Federation was conducted, during which gender peculiarities were studied, as well as contradictions in opinions between sportswomen and coaches. In particular, the latter revealed a higher level of claims to the highest achievements. The assessment of the psychological characteristics of the coach's personality does not coincide with the data from the self-analysis of the mentors. The lack of time and quality of psychological preparation is revealed. The analysis of other aspects of the organization of the training process has been carried out, which allows for the timely introduction of significant corrections, and thereby increasing the efficiency and effectiveness of the competitive activities of female boxers.

**Key words:** psychological training, sports activities, personality, orientation, motive, motivation, will, women's boxing, gender features, professional competence.

*С.С. Лядов, канд. пед. наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, г. Владивосток, E-mail: [sergeyuor@mail.ru](mailto:sergeyuor@mail.ru)*

*А.Б. Каяк, доктор культурологии, проф. кафедры истории искусств и культуры, Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского, г. Владивосток, E-mail: [annetta.kayak@yandex.ru](mailto:annetta.kayak@yandex.ru)*

*Р.С. Харлампыева, бакалавр направления подготовки «Педагогическое образование», Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск, E-mail: [kharlampieva97gmail.com](mailto:kharlampieva97gmail.com)*

## СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК ФАКТОР РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ (НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА)

В данной статье анализируются актуальные проблемы формирования и поддержания спортивной мотивации в женском боксе, олимпийском виде спорта, который стал интенсивно развиваться в России только в последнее десятилетие. Проведено исследование показателей спортивной мотивации девушек-боксеров сборной команды Дальневосточного федерального округа РФ, в ходе которого изучены гендерные особенности, а также противоречия в мнениях между спортсменками и тренерами-преподавателями. В частности, у последних выявлен более высокий уровень притязаний к наивысшим достижениям. Оценка психологических свойств личности тренера не совпадает с данными самоанализа наставников. Выявлен недостаток уделяемого времени и качества психологической подготовки. Осуществлен анализ других аспектов организации учебно-тренировочного процесса, что позволяет своевременно вносить существенные коррективы, и тем самым повышать эффективность и результативность соревновательной деятельности девушек-боксеров.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, спортивная деятельность, личность, направленность, мотив, мотивация, воля, женский бокс, гендерные особенности, профессиональная компетентность.

### ВВЕДЕНИЕ

К важнейшей проблеме психологического обеспечения подготовки спортсменов относится формирование мотивации спортивных достижений.

Мотивация является важной составной частью направленности личности. Мотивация – это, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. По мнению Кретти Б. Дж. (2008) в широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях [1, с. 44].

В толковом словаре-справочнике по терминологии спорта А.Н. Блеера и др. (2010) мотивация определяется как совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения [2].

Е.П. Ильин (2015) рассматривал спортивную деятельность, как процесс постоянного преодоления критических ситуаций. Поэтому в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности, уровень мотивации и личностные особенности имеют решающее значение в достижении результата [3, с. 70].

Изучение мотивационной сферы в спортивной психологии приобрело фундаментальный характер, так как данное свойство является основным источником, направляющим деятельность спортсмена на пути к достижениям. Проблема мотивации в спорте принадлежит к числу сложнейших, но вместе с тем недостаточно изученных вопросов [4, 5, 6].

Недооценка роли мотивационных факторов тренерами и самими спортсменами в конечном итоге приводит к неполной реализации имеющегося потенциала. Без высокого уровня мотивации, рассчитывать на достижения в каком-либо виде спорта не имеет смысла.

Высоко мотивированный спортсмен наиболее эффективно реализует свои возможности. Его внутренний потенциал ориентирован на максимальную отдачу всех резервов, направленных на достижение намеченного результата. Личностная и волевая готовность определяет настрой на победу и реализует эффективность предстоящей деятельности.

О ведущей роли мотивации в результативности спортивной деятельности указывало не одно поколение ученых. Данная проблема нашла отображение в трудах А.Ц. Пуни, Ю.Л. Ханина, Р.А. Пилюяна, Д.А. Леонтьева, Е.П. Ильина, Б.П. Яковлева, Р.М. Загайнова, Р.С. Уэйнберга, Д.С. Гоулда и др.

В ряде работ изучены вопросы формирования мотивации в отдельных видах единоборств: тхэквондистов, боксеров, дзюдоистов, каратистов и др. [7, 8, 9].

Свои особенности имеет мотивация к спортивной деятельности у женщин, занимающихся различными видами единоборств. Женский бокс вошел в программу XXX летних Олимпийских игр с 2012 г. (г. Лондон, Великобритания). Данный вид сравнительно недавно получил развитие в России. Поэтому в отечественной научно-методической литературе в настоящее время недостаточно работ, посвященных насущным проблемам женского бокса. В связи с вышесказанным актуальным является проведение исследований структуры мотивации девушек-боксеров на различных этапах учебно-тренировочного процесса, а также выработки рекомендаций по повышению потребностно-мотивационного компонента для достижения наивысших показателей соревновательной деятельности.

Все вышеизложенное побудило к проведению исследования, целью которого стало изучение особенностей мотивации девушек-боксеров и возможностей её повышения. Исходя из цели нами были поставлены следующие задачи исследования: провести анализ научно-методической литературы по теме исследования; разработать анкету-опросник и провести исследование особенностей мотивации девушек-боксеров; изучить мнение ведущих тренеров-преподавателей, специализирующихся в женском боксе по проблемам формирования спортивной мотивации девушек-боксеров; разработать методические рекомендации для оптимизации мотивационного компонента.

### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения особенностей формирования мотивации девушек-боксеров сборной Дальнего Востока и Приморского края к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям в мае 2018 г. был проведен социологический опрос.

Нами использовалась Шкала оценки путей мотивации спортсмена Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова [10, с. 111-112], а также была предварительно составлена анкета для опроса девушек боксеров, а также тренеров-преподавателей. Всего нами было опрошено 14 девушек боксеров групп спортивного совершенствования сборной Дальневосточного федерального округа (ДВФО). Все спортсменки представляли Республику Саха (Якутия) и Приморский край. Возраст спортсменок составил от 15-ти до 22-х лет. В составе Приморского государственного училища Олимпийского резерва проанкетировано 10 девушек-боксеров (спортивная квалификация от 1 спортивного разряда до кандидата в мастера спорта и мастера спорта России). Остальные (4 спортсменки) отвечали на вопросы анкеты дистанционно. Кроме того, были опрошены ведущие тренеры-преподаватели по боксу, работающие со сборной ДВФО (всего 5 специалистов).

В дальнейшем проводилась обработка, анализ, интерпретация полученных показателей, формулировка выводов и методических рекомендаций.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При проведении анкетирования девушек-боксеров выяснилось, что стаж занятий спортом данного контингента составляет от 7-ми до 11-ти лет, а непосредственно боксом от 6-ти до 10-ти лет. В среднем девушки начали заниматься данным видом единоборств с 11-14 лет. Большинство из опрошенных девушек имели опыт занятий разнообразными видами спорта (спортивные игры, др. виды единоборств).

В ответе на важный вопрос «Что побудило Вас заняться боксом?», большинство указало на то, что их заинтересовал бокс как вид спорта (36%), дающий возможность научиться к приемам самообороны (21%), а также для получения уверенности в себе. Около 14% указали на то, что их привели в спортивную секцию бокса родители. Остальные 29% отметили, что хотели проверить себя и свои силы, в возможности преодоления сложностей в учебно-тренировочном процессе (Рис. 1).



Рис. 1 - Ответы девушек-боксеров на вопрос: «Что побудило Вас заниматься боксом?»

На вопрос «Довольны ли Вы Вашими спортивными достижениями в текущем сезоне?», 21% девушек ответило отрицательно. Большинство респондентов лишь частично довольны своими результатами текущего сезона (72%) и только 7% удовлетворены своими достижениями (Рис. 2).



Рис. 2 - Соотношение ответов девушек боксеров на вопрос: «Довольны ли вы вашими достижениями в текущем сезоне?»

В результате опроса выявлено, что спортсменки ставят перед собой разные цели в спортивной карьере: 35% опрошенных девушек-боксеров, ставят перед собой цель выиграть Чемпионат Мира; победить на Чемпионате Европы (28%); завоевать золото (медали) Олимпийских игр (14%); выиграть Чемпионат России (14%) и выиграть Чемпионат Дальневосточного федерального округа (14%) (Рис. 3).



Рис. 3 - Ответы на вопрос: "Какие цели Вы ставите перед собой в спортивной карьере?"

Отвечая на вопрос «Удовлетворены ли Вы материальными поощрениями за спортивные достижения?», девушки-боксеры ответили, что довольны (45%), около 45% не довольны и 10% только частично. Абсолютное большинство респондентов удовлетворены моральными поощрениями за спортивные достижения, но 78% лишь частично.

Абсолютное большинство опрошенных девушек (79%) удовлетворены взаимоотношениями с партнерами внутри сборной (Рис. 4).

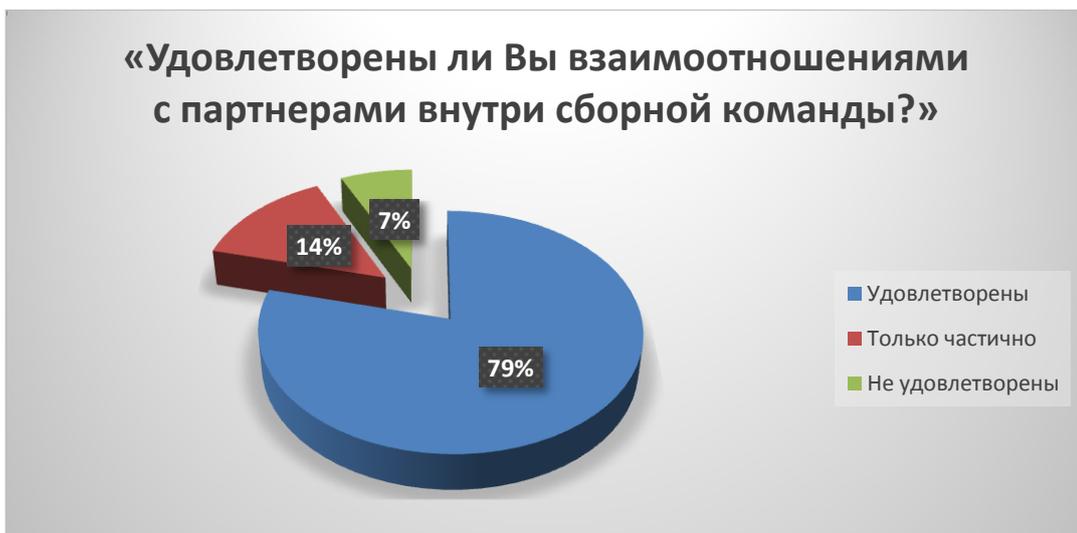


Рис. 4 - Ответы на вопрос: «Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями с партнерами внутри сборной команды?»

43% девушек-боксеров не замечают в спортивном коллективе конфликтных ситуаций. В то же время такое же количество опрошенных (43%) отмечают, что они периодически случаются, а их частое наличие только 14% (Рис. 5).



Рис. 5 - Отношения партнеров внутри команд

Девушки-боксеры в целом удовлетворены учебно-тренировочным процессом (79%) и частично удовлетворены (21%) (Рис. 6).



Рис. 6 - Ответы на вопрос: «Удовлетворены ли Вы учебно-тренировочным процессом в целом?»

Не смотря на то, что многие девушки-боксеры указывают на недостаточную эмоциональность учебно-тренировочных занятий (43%), половина респондентов считает - лишь иногда (50%). Оставшиеся 7% контингента не удовлетворены уровнем эмоциональности занятий.

Мнения девушек-боксеров при ответе на вопрос «Как Вы считаете, достаточно ли методически разнообразно проходят учебно-тренировочные занятия?» разделились - достаточно разнообразно (50%), только частично (50%).

Удовлетворены взаимоотношениями с тренерами-преподавателями 86% спортсменок, но оставшиеся 14% лишь частично.

Девушки-боксеры выделили положительные стороны личности наставников: требовательно-уважительное отношение к спортсменам (50 %), вера в учеников (14%), оптимизм (7%), а остальные 29% указали на все позитивные качества.

По мнению опрошенных, тренер не учитывает их мнение на тренировках и соревнованиях (7 %), а в некоторых случаях (29 %).

Выявлено, что значительная часть девушек (28 %) указала на недостаточное проявление позитивных эмоций со стороны наставника («Тренеры слишком мало улыбаются в УТП, в быту и на соревнованиях»). Респонденты выделили некоторые негативные проявления эмоций со стороны наставников, такие как грубость,

пессимизм, неуважительное отношение к спортсмену (42%), но большинство так не считают (58%).

В целом спортсмены ощущают недостаток в отдельных компонентах подготовки к соревнованиям, таким как: физическая (21%), в технико-тактическая (43%), в психологическая (36%).

На вопрос «Приходилось ли Вам бывать в нокауте?» утвердительно ответили - 50%. В тоже время в состоянии нокаута оказывались только 7 %, нет - 93%. Более трети девушек-боксеров (36%) указывают на недостаточное количество времени и средств на восстановление после тяжелых нагрузок и травм.

Охарактеризуем результаты опроса тренеров-преподавателей сборной Приморского края и ДВФО по шкале оценки путей мотивации спортсмена Д.Я. Богдановой и И.П. Волкову (1989).

Средний стаж преподавательской деятельности тренеров-преподавателей на момент исследования составлял около 20 лет, а непосредственно в женском боксе - 12 лет. Большинство из опрошенных тренеров-преподавателей удовлетворены динамикой спортивных достижений своих подопечными в текущем сезоне, но в отличие от спортсменок у наставников выше уровень притязаний, вплоть до максимальных достижений, в том числе до уровня олимпийского чемпиона.

Все тренеры удовлетворены взаимоотношениями с воспитанницами, членами команды, лишь иногда отмечая небольшие конфликтные ситуации: разногласия, споры в предсоревновательный период.

Наставники выделяют у себя ряд положительных качеств, к примеру: оптимизм, энтузиазм, вера в учеников, требовательно-уважительное отношение к спортсменам и др. У них есть большое желание работать, искать новые методы и технологии подготовки к соревнованиям, развиваться вместе с воспитанницами.

Большинство тренеров не акцентируют внимание на отрицательных сторонах своей личности, отмечая лишь излишнюю доброту и суетливость.

Все специалисты убеждены в том, что всегда достаточно уделяют внимание средствам и методам восстановления после тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок, травм, а также внедрению современных технологий реабилитации участниц соревнований.

Часть из опрошенных специалистов ощущает недостаток знаний и навыков в области психологии, но лишь частично (25%).

Ведущие наставники в области женского бокса считают, что наиболее важной в формировании мотивации спортсменок является постановка долгосрочных целей, а также ее корректировка в текущем сезоне и во время конкретных соревнований.

Тренеры считают необходимым развивать в воспитанниках здоровое спортивное честолюбие; чаще устраивать сборы, поединки с достойными соперниками с др. регионов, стимулируя здоровую конкуренцию. Они выделяют в качестве важной составляющей систему поддержания мотивации средствами поощрения: оказание материальной помощи, улучшение жилищных условий, награждение ценными подарками, выделение спортивной экипировки и дополнительного питания, награждение грамотами, вынесение благодарностей, вручение сертификатов.

По мнению ведущих специалистов, чрезвычайно важно при этом поддерживать и развивать спортивные традиции команды путем проведения совместных мероприятий, в свободное от тренировочных занятий время, таких как посещение музеев, театров, концертов, а также различных мер, направленных на патриотическое воспитание спортсменов (встречи с ветеранами войны, легендарными спортсменами, посещение памятников, знакомство с региональными памятными событиями и этнонациональными традициями).

При этом, тренеры-преподаватели особое внимание уделяют методическому разнообразию учебно-тренировочных занятий, в том числе использованию игр и музыкальному сопровождению УТП.

При анализе организационно-психологических особенностей профессионализма (компетентности) тренера, специалисты считают чрезвычайно важными в равной мере такие черты как оптимизм, энтузиазм, умение общаться в быту, в экстремальных ситуациях (во время соревнований), умение подавать положительный пример, поддерживать веру своих учеников в победу, требовательно-уважительно относиться к своим подопечным.

## ВЫВОДЫ

В результате исследования было выявлено, что у большинства из опрошенных девушек-боксеров сборной команды ДВФО и Приморского края достаточно высокий уровень притязаний, но только у небольшого числа есть стремление к наивысшим достижениям, тогда как более высокие ожидания у тренеров-преподавателей. Выявлен дефицит проявления позитивных эмоций со стороны наставника, а также недостаток в отдельных компонентах подготовки, в том числе психологической. Более трети девушек-боксеров указывают на недостаточное восстановление после тяжелых

нагрузок и травм, в отличие от наставников, которые убеждены, что всегда в должной мере уделяют внимание средствам и методам восстановления.

Абсолютное большинство наставников не осознают в полной мере отрицательные стороны своей личности, отмечая в качестве таких лишь излишнюю доброту и суетливость. Часть специалистов ощущает недостаток знаний и навыков в области в различных областях психологии, и отмечает, что нуждается в обучении на специализированных курсах, семинарах и на ФПК.

Таким образом, выявленные особенности спортивной мотивации девушек-боксеров и некоторые противоречия с мнениями наставников, позволяют своевременно вносить коррективы в реализацию процесса психологической подготовки, что при должном подходе будет способствовать повышению результативности соревновательной деятельности.

#### **Библиографический список**

1. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ю.Л. Ханина. – Москва: ФиС, 2008. – 82 с.
2. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - М.: Питер, 2015. - 512 с.
4. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: Автореф. диссертации. ... доктора педагогических наук / Грец И.А. - СПб., 2012. - 61 с.
5. Леонтьев, Д.А. От инстинктов - к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня, завтра // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - 344 с.
6. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: Учебное пособие. – М.: "Советский спорт", 2014. – 312 с., ил.
7. Ганоль, А.А. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта / Диссертация кандидата психологических наук / Ганоль Андрей Александрович. – Москва, 2011. – 170 с.
8. Кузнецов, С.А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта: Диссертация кандидата психологических наук: 19.00.05 / Кузнецов Сергей Александрович [Место защиты: Московский городской психолого-педагогический университет]. – Москва, 2014. - 175 с.

9. Светлова, А.А. Взаимосвязь спортивной результативности и ролевых ожиданий спортсменов–юниоров от тренера: Диссертация кандидата психологических наук: 19.00.05 / Светлова Александрина Антоновна. – Москва, 2015. – 179 с.
10. Практические занятия по психологии: пособие для институтов физ.культ. / Под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М.: ФиС, 1989. – 160 с., ил.

### **References**

1. Kretti, B.J. Psychology in modern sport. Per. from English Yu.L. Hanina. - M.: FIS, 2008. - 82 p.
2. Blair, A.N. Sports terminology. Explanatory dictionary / A.N. Blair, F.P. Suslov, D.A. Tyshler. - M.: Publishing Center "Academy", 2010. - 464 p.
3. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. - M.: Peter, 2015. - 512 с.
4. Grets, I.A. Record sports achievements of women in the aspect of sexual dimorphism: Author's abstract. theses. ... Doctors of Pedagogical Sciences /Grets I.A. - SPb., 2012.- 61p.
5. Leontiev, D.A. From instincts - to choice, meaning and self-regulation: the psychology of motivation yesterday, today, tomorrow // Modern psychology of motivation / Ed. YES. Leontiev. M.: Meaning, 2002. - 344 p.
6. Yakovlev, B.P. Motivation and emotions in sports activities: Textbook. - M. : "Soviet Sport", 2014. - 312 p.
7. Ganol, A.A. Gender features and structure of motivation of a choice of extreme kinds of sports / the Dissertation of the candidate of psychological sciences / Ganol Andrey Aleksandrovich. - M., 2011. - 170 p.
8. Kuznetsov, S.A. Features of motivation of sportsmen of command and individual kinds of sports: the Dissertation of the candidate of psychological sciences: 19.00.05 / Kuznetsov Sergey Aleksandrovich. [Place of defense: Moscow City Psychological and Pedagogical University]. - M., 2014. - 175 p.
9. Practical training in psychology: a manual for institutes of physical education. / Ed. D.Y. Bogdanova, I.P. Volkov. - M.: FiS, 1989. - 160 p.
10. Svetlova, A.A. Interrelation of sports productivity and role expectations of sportsmen – juniors from the trainer: the Dissertation of the candidate of psychological sciences: 19.00.05 / Svetlova Aleksandrina Antonovna. - Moscow, 2015. - 179 p.

*Статья поступила в редакцию 30.11.18*