

На правах рукописи

КАНАТОВ Андрей Викторович

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ
У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2005

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тобольский государственный педагогический институт им. Д. И. Менделеева»

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор
Бабушкин Геннадий Дмитриевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Сидоров Леонид Константинович,

кандидат психологических наук, доцент
Шевцова Татьяна Станиславовна

Ведущая организация – ГОУВПО «Томский государственный педагогический университет»

Защита состоится 27 мая 2005 года в 10 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУВПО «Тюменский государственный университет».

Автореферат разослан апреля 2005 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность настоящего исследования определяется высокой значимостью спортивной мотивации в спортивном совершенствовании, достижении высоких результатов в спорте. Практика работы с юными баскетболистами показывает, что на этапе углубленной спортивной специализации (14-17 лет) происходит большой отсев из тренировочных групп. Как показывают исследования (Р.А. Пилоян, 1984; Е.Г. Бабушкин, 2000; А.П. Шумилин, 2003 и др.), основной причиной отсева в спорте является ослабление спортивной мотивации. В этой связи актуальность данного исследования является несомненной. Мы полагаем, что своевременное развитие спортивной мотивации у юных баскетболистов позволит укрепить и сохранить её на долгие годы, что, в свою очередь, будет способствовать их спортивному долголетию.

Изучению спортивной мотивации посвящен ряд исследований (Г.П. Фуряев, 1980; Р.А. Пилоян, 1984; Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, 2000; Е.П. Ильин, 2000; А.П. Шумилин, 2003 и др.). Однако в данных работах представлен в основном диагностический аспект мотивации. В некоторых из них предлагаются методики формирования спортивной мотивации в единоборствах.

Методические аспекты спортивной мотивации разработаны недостаточно. В учебных программах для спортивных школ не представлены средства и методы формирования спортивной мотивации у занимающихся спортом на том или ином этапе спортивного совершенствования. Естественно, что тренеры в своей работе не уделяют должного внимания формированию спортивной мотивации у своих учеников. В результате происходит ослабление спортивной мотивации, и они прекращают заниматься спортом (А.П. Шумилин, 2003).

В связи с этим возникает несколько вопросов, требующих своего разрешения: как формировать у юных спортсменов спортивную мотивацию? как ее сохранить? какие использовать для этого средства и методы?

Теоретический анализ состояния проблемы формирования спортивной мотивации и результаты наших наблюдений за спортсменами позволили нам сформулировать следующее **противоречие**: между необходимостью формирования у спортсменов – баскетболистов юношеского возраста устойчивой мотивации к занятиям спортом и неразработанностью этого вопроса в теории физического воспитания и спортивной тренировки.

Проблемой настоящего исследования является поиск путей, способов и средств укрепления и сохранения спортивной мотивации юных баскетболистов.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс баскетболистов, а **предметом** – содержание, средства и методы формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование методики формирования спортивной мотивации у баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации.

Гипотеза исследования - формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации будет более эффективным за счет:

- формирования благоприятных межличностных взаимоотношений в команде;

- последовательного удовлетворения актуальных потребностей: в движениях, укреплении здоровья, восстановлении работоспособности, в общении, одобрении, уважении, самоутверждении;

- акцентирования внимания спортсмена на соответствии возможностей и спортивных результатов;

- проведения мотивационных тренингов в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы формирования спортивной мотивации.

2. Выявить особенности спортивной мотивации юных баскетболистов и факторы, влияющие на её сохранение.

3. Изучить характер межличностных взаимоотношений в баскетбольных командах подросткового возраста и их взаимосвязь со спортивной мотивацией.

4. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики формирования спортивной мотивации юных баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации.

Методологическую основу исследования составляют: теория спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.Н. Платонов и др.), теория коллектива (А.В. Петровский, А.С. Макаренко, Р.С. Немов и др.), теория личности (А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.А. Кикнадзе и др.), современные концепции мотивации (А.Н. Леонтьев, В.Г. Асеев, В.А. Зобков, Е.П. Ильин, Р.А. Пилюян и др.), научно-методические разработки мотивационных тренингов (В.С. Агеев, Д.К. Маркова, Е.Г. Бабушкин, Д. Чармс и др.), концепция потребностей (А. Маслоу), исследования в области психологической подготовки спортсменов, взаимоотношений в спортивной деятельности и результативности соревновательной деятельности (Г.Д.Бабушкин, Г.Б. Горская, Г.Д. Горбунов, В.Л. Маришук, Ю.Я. Киселев, Ю.А. Коломейцев, Ю.Л. Ханин, Гошек, М. Ванек, В.А. Зобков, А.П. Шумилин и др.).

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме мотивации, наблюдение, опрос, социометрия, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование по изучению сформированности спортивной мотивации у баскетболистов проходило в период с сентября 1995 г. по май 2004 г. в п.п. Болчары и Междуреченский Кондинского района, г.г. Омске, Тобольске. *На первом этапе* предусматривалось исследование спортивной мотивации у баскетболистов, взаимоотношений в спортивной команде, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, стиля управления спортивным коллективом. В исследованиях приня-

ло участие 53 баскетболиста различной квалификации в возрасте 13 - 15 лет и 5 тренеров по баскетболу. В данной части исследования важно было выявить особенности спортивной мотивации баскетболистов различной квалификации и факторы, влияющие на ее формирование. На основе этих исследований была разработана методика формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов. **На втором этапе** исследования был организован педагогический эксперимент для проверки эффективности разработанной методики формирования спортивной мотивации юных баскетболистов. **На третьем этапе** систематизировались и обобщались основные результаты исследования, происходило концептуальное оформление диссертации.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- доказано положительное влияние благоприятных межличностных взаимоотношений в системах «спортсмен-спортсмен» и «спортсмен-тренер» на формирование и сохранение спортивной мотивации юных баскетболистов;

- выявлена взаимосвязь устойчивой спортивной мотивации баскетболистов с рядом их индивидуально-психологических особенностей: коллективистической и деловой направленностью, самокритичностью, потребностью в самосовершенствовании и одобрении, личностной тревожностью, подвижностью нервных процессов, психической надёжностью, экстраверсией;

- показана эффективность использования мотивационных тренингов личностной причинности, причинных схем, внутренней мотивации в формировании спортивной мотивации юных баскетболистов;

- разработана и экспериментально обоснована методика формирования спортивной мотивации юных баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации, построенная на последовательном удовлетворении актуальных потребностей (в движениях, укреплении здоровья, восстановлении работоспособности, в общении, одобрении, уважении, самоутверждении); акцентировании внимания спортсмена на соответствии его возможностей и спортивных результатов; на проведении мотивационных тренингов в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов.

Теоретическая значимость. Углублен раздел теории и методики физического воспитания «Спортивная тренировка» решением вопросов психологической подготовки баскетболистов. Обоснованы структура, средства и методы формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методики формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов с целью ее укрепления и сохранения, методических рекомендаций по формированию благоприятных взаимоотношений в спортивной команде, по организации межличностного взаимодействия, по проведению мотивационных тренингов, которые могут быть использованы в работе средних школ, ДЮСШ, а также в профессиональной подготовке тренеров по баскетболу. При соответствующей адаптации содержания методики она может использоваться и в других игровых видах спорта (волейбол, гандбол, футбол).

Положения, выносимые на защиту:

1. Спортивная мотивация представляет собой сложное личностное образование, находящееся во взаимосвязи с рядом индивидуально-психологических особенностей личности, которые обуславливают ее формирование и сохранение у индивида: коллективистической и деловой направленностью личности, самокритичностью, потребностью в самосовершенствовании и одобрении, личностной тревожностью, подвижностью нервных процессов, психической надёжностью, экстраверсией;

2. Характер межличностных взаимоотношений в спортивном коллективе и привлекательность группы для спортсмена обуславливают формирование и сохранение спортивной мотивации юных баскетболистов.

3. Методика формирования спортивной мотивации юных баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации основывается на формировании благоприятных взаимоотношений в команде, удовлетворении актуальных потребностей юных спортсменов, осмыслении спортсменом своих возможностей и спортивных результатов. Внедрение данной методики в учебно-тренировочный процесс способствует повышению спортивной мотивации и результативности соревновательной деятельности.

Достоверность полученных результатов обеспечивается теоретическим обоснованием рассматриваемой проблемы, использованием комплекса методов, адекватных предмету и задачам исследования, достаточным объемом испытуемых, многолетним опытом исследовательской работы, позитивными результатами проведенного эксперимента. Полученные результаты подвергнуты необходимой статистической обработке с нахождением достоверности различий, коэффициентов корреляций.

Апробация результатов исследования. Основные положения диссертационной работы докладывались и обсуждались на межрегиональных конференциях молодых ученых и студентов «Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири» (Омск, 2000, 2001), международной научно-практической конференции «Природные и интеллектуальные ресурсы Сибири» (Томск, 2003), региональном симпозиуме «Психологические технологии в физическом воспитании и спорте» (Омск, 2004), итоговых научных конференциях Тобольского государственного педагогического института (2003, 2004).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа изложена на 138 страницах, содержит 13 рисунков и 17 таблиц. Список литературы включает 172 источника, из них 25 зарубежных.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновывается актуальность исследования, формулируются проблема, тема, цель, выдвигается научная гипотеза исследования. Представлены методологическая основа исследования, теоретическая и практическая значимость работы. Приводятся основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе « Состояние проблемы мотивации спортивной деятельности» проведен теоретический анализ научно-методической литературы. Мотивация человека рассматривается как фактор активности. При изучении мотивации анализируется взаимодействие личности с выбранной деятельностью: мотивация влияет на деятельность, деятельность влияет на мотивацию. В соответствии с таким пониманием процесса взаимодействия (Д. Магнус, Н. Эндлер, 1977) можно заключить, что индивиды отыскивают и даже формируют наличные ситуации в соответствии со своими личностными диспозициями. Субъект деятельности выступает активным творцом. Мотивация представляется как сложное личностное образование (А.Н. Леонтьев, 1971), как через психику реализующаяся детерминация поведения человека (С.Л. Рубинштейн, 1976), как особое идеальное действие во внутреннем плане по построению мотива, намерения к действию (Л.И. Божович, 1978; Д.А. Кикнадзе, 1982), как состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности.

Вопросам изучения спортивной мотивации посвящен ряд работ (В.А. Зобков, 1982; В.Л. Марищук, 1983; Р.А. Пилоян, 1984; Г.Д. Горбунов, 1986; Г.Б. Горская, 1994 и др.). В основном авторами представлены результаты констатирующих исследований. Вопросам, посвященным разработке методик формирования и укрепления спортивной мотивации, уделяется недостаточное внимание. Имеются лишь единичные работы (Е.Г. Бабушкин, 2000; А.П. Шумилин, 2003), посвященные экспериментальному обоснованию методик формирования спортивной мотивации у юных боксеров и дзюдоистов.

Вторая глава «Задачи, содержание, методы и организация исследования» посвящена формулировке задач исследования, описанию методов и методик исследования, раскрытию организации и содержания педагогического эксперимента. На первом этапе работы было проведено констатирующее исследование, предполагавшее выявление у баскетболистов спортивной мотивации, взаимоотношений в спортивной команде, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, стиля управления спортивным коллективом. Данная часть исследования предусматривала выявление особенностей спортивной мотивации баскетболистов различной квалификации и факторов, влияющих на ее формирование. По результатам этого исследования мы имели возможность разработать и теоретически обосновать методику формирования спортивной мотивации юных баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации. Вторая часть исследования предусматривала организацию педагогического эксперимента, целью которого являлась проверка эффективности разработанной методики формирования спортивной мотивации юных баскетболистов. В эксперименте приняло участие две группы баскетболистов (по 15 человек) – учащихся ДЮСШ (п. Междуреченский Кондинского района) в возрасте 14-15 лет. Контрольная группа занималась по традиционной методике, экспериментальная группа - по разработанной нами методике.

В третьей главе «Характеристика и проявление спортивной мотивации юных баскетболистов» исследовалась сформированность спортивной мотивации юных баскетболистов, ее проявление в системе взаимоотношений в команде баскетболистов и взаимосвязь спортивной мотивации с некоторыми свойствами личности.

Из всей группы обследованных баскетболистов (53 чел) были взяты три выборки: 1) по степени устойчивости интереса к спорту; 2) по направленности соревновательной мотивации на достижение успеха и избежание неудачи; 3) по направленности спортивной мотивации на тренировочный процесс и соревнование. По степени устойчивости интереса к спорту из всей выборки было выделено три группы (таблица 1): первая группа (13 человек) имеет устойчивый интерес (33,2 балла); вторая группа (28 человек) имеет недостаточно устойчивый интерес (27,8 балла); третья группа (12 человек) имеет неустойчивый интерес к спорту (24,6 балла).

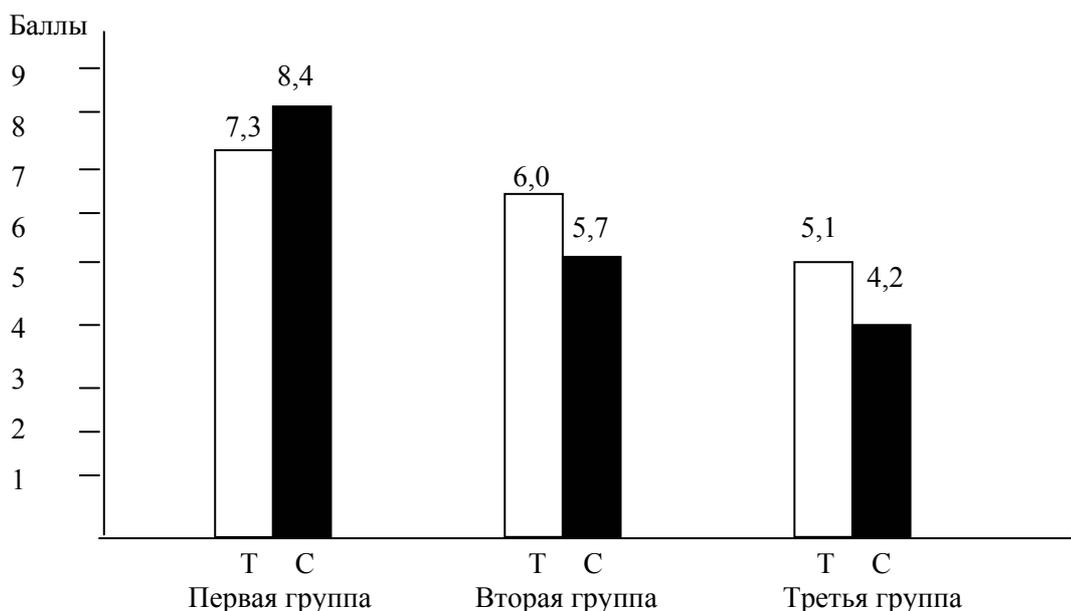
Таблица 1

Степень выраженности составных компонентов интереса к спорту у юных баскетболистов ($\bar{x} \pm \sigma$), баллы

Компоненты интереса	Группы обследованных			Р между
	первая	вторая	третья	
1.Эмоциональный	8,5 ± 0,72	7,5 ± 0,81	6,1 ± 0,65	1и2 <0,05 1и3 < 0,01
2.Мотивационный	8,6 ± 0,75	7,8 ± 0,83	6,6 ± 0,71	1и2 < 0,05 1и3 <0,01
3.Интеллектуальный	8,3 ± 0,79	6,3 ± 0,65	5,8 ± 0,61	1и2 <0,01 1и3 <0,01
4.Волевой	7,8 ± 0,82	6,2 ± 0,57	5,3 ± 0,48	1и3 <0,01 2и3 <0,05

Характерным для всех групп является то, что эмоциональный и мотивационный компоненты выражены значительно больше ($P < 0,05$), чем интеллектуальный и волевой. Можно предположить, что для юных спортсменов характерно положительное эмоциональное отношение, удовлетворенность занятиями спортом с выраженной устойчивой мотивацией (мотивационный компонент). Вместе с тем их активно-действенное отношение, проявляющееся в интеллектуальном и волевом компонентах, выражено недостаточно, что естественно будет сказываться на их спортивных результатах.

Мы предполагаем, что устойчивость интереса к спорту обуславливает формирование направленности спортивной мотивации на тренировочный процесс или на соревнование. Для проверки этого предположения мы проанализировали характер направленности спортивной мотивации у спортсменов с разной степенью устойчивости интереса к спорту. Результаты анализа представлены на гистограмме 1.

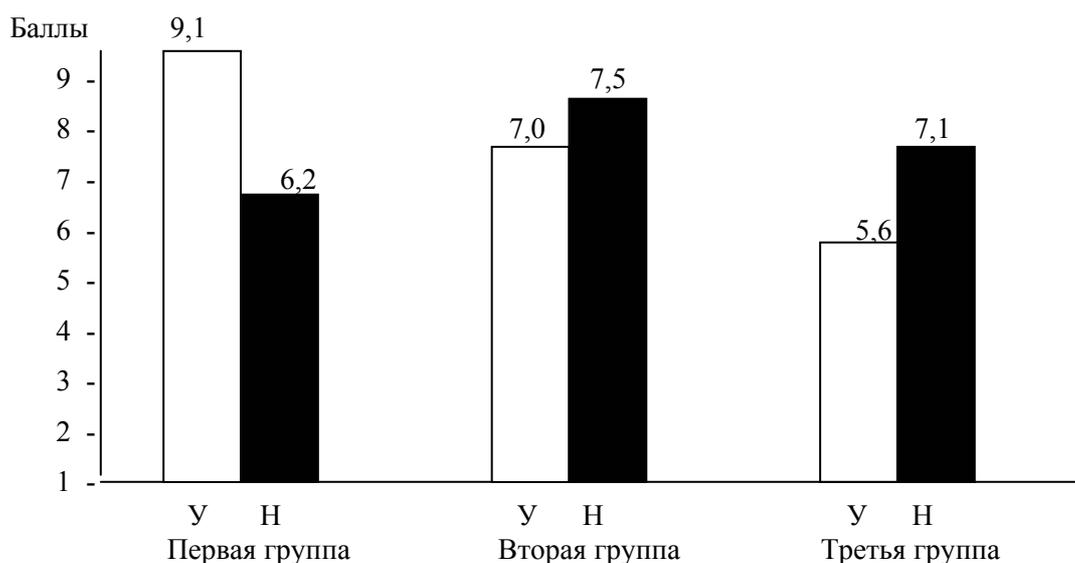


Гистограмма 1. Направленность спортивной мотивации баскетболистов с учетом устойчивости интереса к спорту

Условные обозначения: Т – тренировочная мотивация; С – соревновательная мотивация.

У баскетболистов первой группы (устойчивый интерес к спорту) в структуре спортивной мотивации преобладает направленность на соревновательную деятельность. С понижением устойчивости интереса прослеживается тенденция снижения уровня спортивной мотивации с преобладанием направленности мотивации на тренировочный процесс.

Вычисление коэффициентов корреляции между устойчивостью интереса к спорту и направленностью спортивной мотивации показало следующее. Чем выше устойчивость интереса к спорту, тем более выражена направленность спортивной мотивации на соревнование ($r = 0,78$). Несколько ниже - коэффициент корреляции между устойчивостью интереса к спорту и направленностью мотивации на тренировочный процесс ($r = 0,63$).



Гистограмма 2. Соотношение мотивации достижения успеха и избегания неудач у баскетболистов

Условные обозначения: У – мотивация достижения успеха; Н – мотивация избегания неудачи.

В достижении планируемых спортивных результатов на соревнованиях существенное значение имеет направленность соревновательной мотивации на достижения успеха. Сравнительный анализ направленности мотивации у лиц с разной степенью устойчивости интереса к спорту позволяет заключить следующее (гистограмма 2). Чем выше степень устойчивости интереса к спорту, тем более выражена мотивация на достижение успеха ($P < 0,01$). Чем менее выражена устойчивость интереса к спорту, тем более выражена мотивация на избежание неудачи ($P < 0,05$). Об этой связи свидетельствуют вычисленные коэффициенты корреляции: для первого случая $r = 0,85$; для второго $r = 0,64$.

Выявлена недостаточная сформированность спортивной мотивации (таблица 2). При этом оказалось, что сформированность компонентов мотивации побудительного (К1 и К2), базисного (К3, К4, К5) и процессуального оснований (К6, К7) связана с характером интереса к спорту. Наибольшие показатели спортивной мотивации отмечены в первой группе испытуемых, имеющих устойчивый интерес к спорту; наименьшие показатели отмечены в третьей группе лиц с неустойчивым интересом к спорту. По большинству показателей различия достоверны.

Таблица 2

Характеристика спортивной мотивации с учетом устойчивости интереса к спорту ($x \pm \sigma$), баллы

Показатели мотивации спортсмена	Группы обследованных			Р между
	первая	вторая	третья	
К1 – заинтересованность в удовлетворении духовных потребностей	3,4 ± 0,35	3,1 ± 0,41	2,5 ± 0,31	1и3 < 0,05 2и3 < 0,05
К2 – ориентированность на удовлетворение материальных потребностей	3,2 ± 0,42	3,0 ± 0,42	3,1 ± 0,38	1и3 > 0,05 2и3 > 0,05
К3 – заинтересованность спортсмена в тренировочных условиях	3,7 ± 0,41	3,6 ± 0,38	3,5 ± 0,36	1и3 > 0,05 2и3 > 0,05
К4 – заинтересованность в накоплении специальных знаний	3,2 ± 0,37	3,0 ± 0,32	2,5 ± 0,30	1и3 < 0,05 2и3 < 0,05
К5 – заинтересованность в отсутствии болевых ощущений	2,7 ± 0,35	2,4 ± 0,25	2,1 ± 0,23	1и3 < 0,05 2и3 > 0,05
К6 – заинтересованность в накоплении знаний о соперниках	3,3 ± 0,42	3,1 ± 0,35	2,7 ± 0,29	1и3 < 0,05 2и3 > 0,05
К7 – заинтересованность в отсутствии психогенных влияний	3,2 ± 0,38	3,0 ± 0,31	2,4 ± 0,31	1и3 < 0,05 2и3 < 0,05

Рассматривая спортивную мотивацию как сложное личностное образование, характеризующееся целостностью, мы полагаем, что между отдельными ее составляющими компонентами существует определенная взаимосвязь. Для проверки этого предположения нами был проведен корреляционный анализ с вычислением коэффициентов ранговой корреляции между со-

ставными компонентами спортивной мотивации. Наибольшее количество взаимосвязей обнаружено у интереса к спорту с остальными составными компонентами мотивации.

Для раскрытия сущности формирования спортивной мотивации, а также для поиска оптимальных средств в прикладных целях считаем необходимым выяснить соотношение спортивной мотивации с некоторыми свойствами личности. Для решения этой задачи нами были обследованы 30 юных баскетболистов в возрасте 14-15 лет. Кроме изучения характера спортивной мотивации нами были изучены следующие личностные особенности баскетболистов: 1) направленность личности; 2) ценностные ориентации; 3) потребность в самосовершенствовании; 4) самооценка; 5) самокритичность; 6) потребность в одобрении; 7) личностная тревожность; 8) психическая надежность; 9) свойства нервных процессов; 10) экстраверсия-интроверсия;.

Таблица 3

Проявление свойств личности с учетом характера спортивной мотивации юных баскетболистов (x)

Свойства личности	Характер спортивной мотивации	
	устойчивая	неустойчивая
1. Свойства нервных процессов (баллы):		
- сила	12,5	10,4
- подвижность	56,3	18,5
- уравновешенность	18,6	8,9
2. Психическая надежность (баллы):		
- соревновательно-эмоциональная устойчивость	- 1,2	0,3
- саморегуляция	0,5	- 0,8
- мотивационно-энергетический компонент	3,2	- 1,3
- стабильность-помехоустойчивость	0,7	0,2
3. Потребность в самосовершенствовании, баллы	72,7	55,4
4. Личностная тревожность (баллы)	38,9	48,4
5. Самооценка (коэффициент)	0,54	0,3
6. Самокритичность (коэффициент)	0,47	0,25
7. Направленность личности (баллы):		
- личная	25,4	28,5
- коллективистическая	29,2	23,3
- деловая	28,4	25,3
8. Экстраверсия – интроверсия (количество случаев в %):		
- интроверсия	7,6	41,4
- экстраверсия	61,5	47
- экстраверсия-интроверсия	30,9	11,6
9. Потребность в одобрении (баллы)	17,5	12,3

По характеру спортивной мотивации, по сформированности ее составляющих компонентов было выделено две группы спортсменов: первая груп-

па (13 человек) с устойчиво сформированной спортивной мотивацией; вторая группа (17 человек) с неустойчивой и недостаточно сформированной спортивной мотивацией (таблица 3). Рассмотрим соотношение выявленных свойств личности и спортивной мотивации.

Свойства нервных процессов. Для лиц с устойчивой мотивацией характерными свойствами являются: высокая подвижность нервных процессов; слабая степень выраженности силы и уравновешенности нервных процессов. Учитывая, что занятия баскетболом предполагают у спортсменов наличие высокой подвижности нервных процессов мы находим соответствие свойств нервных процессов требованиям этого вида спорта.

Психическая надежность. Из показателей этого интегрального качества личности у лиц с устойчивой спортивной мотивацией недостаточно выражена соревновательно-эмоциональная устойчивость, что можно объяснить особенностями подросткового возраста и отсутствием занятий со спортсменами по развитию навыков психической саморегуляции. Высокий уровень развития имеет мотивационно-энергетический компонент, являющийся побудителем активности личности.

Потребность в самосовершенствовании наиболее выражена у лиц с устойчивой спортивной мотивацией.

Потребность в одобрении своих действий, поведения, результатов своей деятельности является стимулирующим фактором юных баскетболистов. При ее удовлетворении со стороны тренера и товарищей по команде спортсмены стремятся оправдать одобрение, похвалу и прилагают еще больше усилий в занятиях спортом.

Личностная тревожность как свойство темперамента имеет средний уровень проявления в группе лиц с устойчивой мотивацией. В группе лиц с неустойчивой мотивацией она имеет высокий уровень, что является «сбивающим» фактором в спортивной деятельности.

Уровень самооценки у лиц с устойчивой спортивной мотивацией находится в норме. У лиц с неустойчивой мотивацией самооценка имеет тенденцию к занижению.

Самокритичность у лиц с устойчивой мотивацией находится в норме, а у лиц с неустойчивой мотивацией она занижена.

У лиц с неустойчивой мотивацией наиболее выражена личная направленность (на себя), чего не наблюдается у лиц с устойчивой спортивной мотивацией. У последних выражена коллективистическая направленность. У лиц с неустойчивой мотивацией этот вид направленности личности выражен недостаточно. Деловая направленность (на задачу) показывает преобладание у субъекта мотивов, порождаемых самой деятельностью, стремление к познанию и овладению новыми знаниями, умениями в области выполняемой деятельности. Она также более выражена у лиц с устойчивой спортивной мотивацией.

Экстраверсия-интроверсия как свойство темперамента больше всего (61,5%) проявляется у лиц с устойчивой спортивной мотивацией, что являет-

ся характерным для занятий баскетболом. Интроверсия более выражена у лиц с неустойчивой спортивной мотивацией.

Различий в ценностных ориентациях между группами с устойчивой и неустойчивой спортивной мотивацией не обнаружено.

Таким образом, проведенный анализ соотношения свойств личности и спортивной мотивации позволил нам выявить свойства, наиболее характерные для устойчивой спортивной мотивации баскетболистов. Это указывает на необходимость: 1) учета некоторых из них (подвижности нервных процессов, экстраверсии, коллективистической и деловой направленности личности) при наборе в учебные группы баскетбола, 2) воспитания у спортсменов свойств личности (потребности в самосовершенствовании, самокритичности, потребности в одобрении), связанных с устойчивой спортивной мотивацией.

В четвертой главе «Теоретическое и экспериментальное обоснование методики формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов» раскрывается методика формирования спортивной мотивации и представляются результаты педагогического эксперимента.

При выборе направлений, средств и методов формирования и сохранения спортивной мотивации юных баскетболистов мы учитывали следующие положения: 1) результативность соревновательной деятельности влияет на спортивную мотивацию; 2) оправдавшиеся ожидания команды к каждому ее члену влияют на характер межличностных взаимоотношений; 3) межличностные отношения в спортивной команде влияют на пребывание в ней; 4) на этапе углубленной спортивной специализации наиболее эффективной считается процессуально-результативная мотивация.

Методика формирования спортивной мотивации у баскетболистов.

Работа по формированию и сохранению спортивной мотивации юных баскетболистов включает следующие составные компоненты:

1) формирование благоприятных взаимоотношений в спортивной команде между спортсменами, а также между спортсменами и тренером осуществлялось посредством проведения следующих мероприятий: совместных коллективных походов в воскресные дни и в каникулы; комплектования рабочих групп с учетом психологической совместимости ее членов; проведения спортивных соревнований по различным видам спорта; выпуска стенгазет, фотомонтажей; организации художественной самодеятельности в тренировочной группе; проведения бесед, дискуссий, спортивных вечеров; формирования уважительного отношения к коллективу, тренеру, отдельным спортсменам;

2) анализ низкой результативности соревновательной деятельности баскетболистов и объяснение ее проявлением недостаточности усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем». Сущность этого тренинга заключается в следующем. Восприятие спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей деятельности и ее мотивационной основы. Программа тренинга причинных схем ориентирована на перестройку объяснения баскетболистами причин своих неуспешных действий с внешних

факторов и внутреннего фактора – «низкие способности» - на внутренний фактор – «недостаточность усилий». При такой перестройке спортсменами объяснений своих неудач можно рассчитывать на сохранение и укрепление спортивной мотивации, так как недостаточность проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Данный тренинг проводился после соревнований в индивидуальной форме.

Важным при изменении причинных схем является изучение и учёт актуализирующихся эмоциональных состояний. Читая ту или иную причинную схему, можно понять, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать ему дальше. Причинные схемы используются при формировании тренировочной и соревновательной мотивации;

3) развитие у баскетболистов способностей к самоанализу своей деятельности, целеполаганию и планированию своего поведения. Для этого использовался «тренинг личностной причинности». Сущность этого тренинга основывается на следующем положении: первичная мотивация человека – стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Укрепление спортивной мотивации рассматривается как развитие ощущения того, что человек сам является причиной своего поведения и всех его последствий. При проведении этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи: 1) формирование умения ставить перед собой реально достижимые перспективные цели на основе сопоставления целей со своими возможностями; 2) формирование умения выявлять свои сильные и слабые стороны; 3) научить спортсмена постановке ближайших перспектив; 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение (деятельность) приближает к цели;

4) формирование внутренней процессуальной мотивации. Для этого используется «тренинг внутренней мотивации». Сущность этого тренинга заключается в следующем. Внутренняя мотивация человека возникает в процессе выполнения деятельности и получения удовлетворения от этого процесса. При формировании внутренней мотивации важно знать специфику познавательных процессов и психических состояний спортсмена: сконцентрированность внимания на занятиях баскетболом, исключение появления в поле сознания постороннего; ощущение полной включенности (физической, интеллектуальной) в спортивные занятия; ясное осознание целей, задач, средств выполняемой деятельности; осознание правильности того, что делаешь; отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности в своих спортивных устремлениях; ощущение замедления субъективного времени; проявление положительных эмоций, чувств на тренировках и соревнованиях;

5) работа с лидером и ведомыми в плане управления игровым взаимодействием и взаимоотношениями в команде. Лидеры могут проявлять пассивное поведение или же конфликтное, ранее не характерное для них. Коррекция поведения лидера в этом случае заключается в следующем: 1) проводится наблюдение за общением и результативностью деятельности лидера в играх; 2) фиксируются ситуации, в которых поведение лидера нежелательно для команды; 3) выявляется внутренняя психологическая картина конфликт-

ных ситуаций в процессе бесед с членами команды; 4) анализируется поведение лидера с ним самим. На основе наблюдений и бесед составляется программа конкретных действий и поведения лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией лидера на контакт с конкретными спортсменами.

Для ведомых (низкостатусных) спортсменов характерно следующее поведение в команде: низкая коммуникативная активность; преобладание пассивного круга общения; такие спортсмены чаще других являются объектами агрессивного общения остальных игроков, на агрессию со стороны других реагируют уходом в себя, эмоциональными переживаниями, вспышками эмоций; они редко являются инициаторами общения. Работа с такими игроками включает: обучение навыкам эффективного общения, формирование умений активного противодействия неблагоприятным воздействиям извне, формирование благоприятных установок и отношений к межличностным контактам с другими игроками. Данная работа проводится в форме тренинга общения. Содержанием такого тренинга является: обучение ориентированности в ситуациях взаимодействия с партнерами по команде; ослабление чрезмерной чувствительности к психотравмирующим и конфликтным ситуациям; приучение общаться с любыми партнерами; подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным влияниям;

6) организация межличностного взаимодействия. Для оптимизации межличностного общения в команде использовалась следующая последовательность совместной деятельности: проведение групповых упражнений, включающих соревновательность, напряженность, конфликтность; выполнение групповых заданий, стимулирующих стенические эмоции, взаимопомощь, заинтересованность в результатах других, интенсивное общение; выполнение групповых упражнений с общей оценкой деятельности группы; работа с «проблемными» игроками (лидерами, ведомыми); подключение лидеров к коммуникативным связям; обучение отдельных спортсменов способам адаптации к межличностным влияниям;

7) удовлетворение актуальных потребностей в движениях, одобрении, самосовершенствовании. Согласно теории мотивации А. Маслоу (1954) удовлетворённость человека лежит в основе его устремленности к высоким результатам своей деятельности. Удовлетворение потребностей высшего уровня происходит после удовлетворения потребностей низкого уровня (см. схему). Данное положение было взято нами за исходное при формировании спортивной мотивации юных баскетболистов. У спортсменов экспериментальной группы были изучены потребности в соответствии со структурой потребностей по А. Маслоу. Дальнейшая работа строилась на первоначальном удовлетворении потребностей более низкого порядка, затем более высокого - в движениях, в восстановлении после тренировки, в общении, в одобрении, признании компетентности, самоутверждении, самосовершенствовании. Мы исходим из известного в психологии положения о том, что мотивация занятий любой деятельностью, в том числе и спортивной, связывается с удовлетворением потребностей, имеющих место в занятиях этой деятельностью.



Схема. Последовательность удовлетворения потребностей в процессе занятий спортом.

Направления, средства и методы формирования спортивной мотивации у юных баскетболистов

1. Подготовительный период

Направления: 1) формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной группе; 2) укрепление спортивной мотивации с помощью мотивационных тренингов; 3) актуализация тренировочной мотивации; 4) формирование у спортсменов целеполагания (промежуточных и перспективных целей).

Средства: коллективные игры (спортивные, подвижные), туристские походы, культурные мероприятия, вечера (спортивные, творческие), мотивационные тренинги (причинных схем, личностной причинности, внутренней мотивации), эмоциональные тренировочные занятия.

Методы: беседа, убеждение, внушение, обсуждение спортивной информации, личный пример тренера, принятие коллективных решений, укрепление традиций команды.

2. Соревновательный период

Направления: 1) укрепление спортивной мотивации посредством мотивационных тренингов; 2) актуализация соревновательной мотивации.

Средства: мотивационные тренинги (причинных схем);

Методы: убеждение, коллективный анализ участия в соревнованиях, самоанализ своих результатов, поощрение, беседа.

3. Переходный период

Направления: 1) формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной группе; 2) сохранение у юных баскетболистов спортивной мотивации; 3) формирование спортивной мотивации к продолжительному тренировочному процессу.

Средства: мотивационные тренинги (причинных схем, личностной причинности, внутренней мотивации); укрепление традиций команды, восстановительные мероприятия, культурные мероприятия.

Методы: беседа (групповая, индивидуальная), самоанализ своей деятельности (тренировочной, соревновательной), личный пример тренера.

Результаты педагогического эксперимента

С целью обоснования эффективности разработанной нами методики формирования спортивной мотивации у баскетболистов на этапе углубленной спортивной специализации был проведен педагогический эксперимент в период с января 2001г. по июнь 2002 г. Формирование спортивной мотива-

ции осуществлялось во время тренировочных занятий, соревнований, а также до и после тренировок и соревнований в групповой и индивидуальной форме в зависимости от используемых средств.

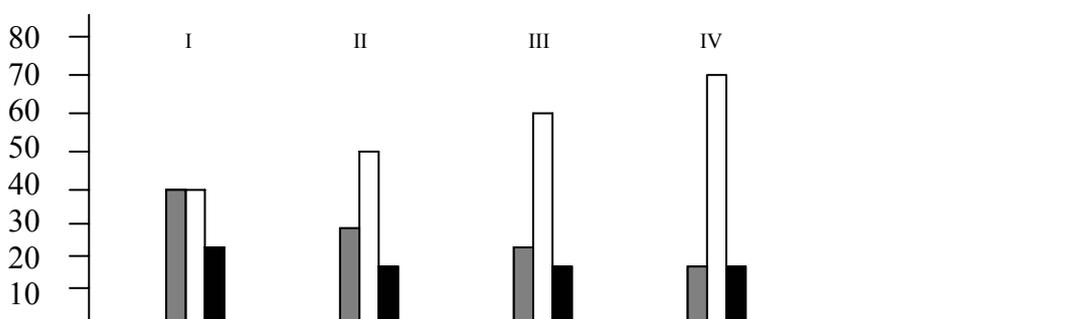
На начало эксперимента достоверных различий между группами не было. Контрольные показатели снимались через каждые полгода. Всего было проведено четыре замера показателей (табл. 4).

Таблица 4

Динамика интереса к спорту у баскетболистов
экспериментальной группы ($x \pm \sigma$), баллы

Показатели	Этапы эксперимента				Р между
	1 январь 2001г.	2 июнь 2001г.	3 январь 2002г.	4 июнь 2002г.	
Интерес к спорту	28,3±5,6	29,5±5,8	31,3±4,7	32,8±4,8	1и3<0,05 1и4<0,01
Компоненты интереса:					
- эмоциональный	7,0±0,71	7,0±0,72	7,1±0,7	7,8±0,72	1и4<0,05
- мотивационный	6,8±0,65	7,1±0,7	7,2±0,73	7,6±0,71	1и4<0,05
- интеллектуальный	7,3±0,68	7,6±0,7	8,4±0,75	8,8±0,78	1и3<0,05 1и4<0,01
- волевой	7,2±0,75	7,8±0,71	8,6±0,78	8,6±0,85	1и2<0,05 1и4<0,01

Если в начале педагогического эксперимента у спортсменов экспериментальной группы интерес к спорту характеризовался как недостаточно устойчивый, то к окончанию эксперимента он характеризуется как устойчивый, произошло существенное ($P<0,01$) его укрепление.



Гистограмма. 3. Динамика соотношения тренировочной и соревновательной мотивации у баскетболистов экспериментальной группы (в %).

Условные обозначения: I, II, III, IV – этапы эксперимента;

■ - преобладание тренировочной мотивации;

□ - преобладание соревновательной мотивации;

■ - баланс тренировочной и соревновательной мотивации.

В контрольной группе изменений в формировании интереса к спорту не отмечалось. К окончанию эксперимента значительно повысилась мотивация на соревновательную деятельность. При этом мотивация спортсменов на соревновательную деятельность изменилась значительно больше, чем мотивация на тренировочную деятельность. Соревнования для спортсменов стали более значимыми, чем до эксперимента (гистограмма 3).

Существенные изменения произошли в структуре спортивной мотивации при анализе ориентации спортсменов экспериментальной группы на отдельные аспекты спортивной деятельности (таблица 5).

Таблица 5

Динамика спортивной мотивации баскетболистов экспериментальной группы ($x \pm \sigma$), баллы

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

Занятия спортом стали больше связываться с удовлетворением потребностей в самоутверждении, самовыражении. Если в начале эксперимента коэффициент К₁, отражающий ориентацию на удовлетворение духовных потребностей, равнялся 3,38 балла (максимальное значение равно 5 баллам), то к окончанию эксперимента он составил 4,25 балла (P<0,05). Повысилась ориентация на удовлетворение материальных потребностей (P<0,05) и на благоприятные тренировочные условия (P<0,05).

При занятиях спортом для спортсменов более важным стало пополнение специальных знаний и навыков (P<0,05) и пополнение сведений о сопернике (P<0,05). Это связывается, на наш взгляд, с переориентацией их спортивной мотивации с тренировочной на соревновательную деятельность: результаты соревнований для них стали более важными, значимыми. В структуре их спортивной мотивации ведущее место занимает ориентация на удовлетворение духовных потребностей и на тренировочные условия.

В контрольной группе произошли незначимые изменения в улучшении спортивной мотивации.

Рассмотрим проявление эмоционального состояния баскетболистов экспериментальной группы в процессе эксперимента (таблица 6).

Таблица 6

Психологическая атмосфера в контрольной и экспериментальной группах в начале и конце педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm \sigma$), баллы

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

Анализ результатов показывает, что такие показатели эмоционального состояния, как самочувствие и настроение, изменились не существенно.

Показательным является то, что у спортсменов на достоверную величину повысилось желание тренироваться и соревноваться. На достоверные величины повысились и показатели удовлетворенности тренировками с 5,8 балла до 7,8 балла ($P < 0,05$) и соревнованиями с 5,38 балла до 7,5 балла ($P < 0,01$). И как следствие у спортсменов повысилась готовность к соревнованиям ($P < 0,05$).

С целью проверки эффективности предложенной нами методики было проведено социометрическое исследование межличностных и деловых взаимоотношений в экспериментальной группе в начале и конце педагогического эксперимента. Результаты педагогического эксперимента показали, что проведение со спортсменами работы по формированию у них спортивной мотивации, включая регуляцию деловых и межличностных взаимоотношений, позволило существенно укрепить взаимоотношения между спортсменами и тренером.

Таким образом, можно говорить о взаимовлиянии двух процессов, происходящих в группе – укреплении спортивной мотивации баскетболистов и повышении сплоченности группы. Данная тенденция подтверждается результатами изучения привлекательности группы для каждого спортсмена. К окончанию эксперимента в экспериментальной группе существенно ($P < 0,05$) повысилась психологическая атмосфера. Этот фактор, по нашему мнению, является одним из важных для данного возраста и вида спорта, оказывая положительное влияние на формирование и сохранение спортивной мотивации баскетболистов.

До начала педагогического эксперимента соревновательная мотивация баскетболистов не имеет четко выраженной направленности. По окончании педагогического эксперимента в соревновательной мотивации баскетболистов экспериментальной группы произошли существенные изменения в позитивном направлении. Анализ результатов тестирования эмоционального состояния перед соревнованием по методике М. Люшера показал следующее. В большинстве случаев спортсмены на первые четыре позиции выбирают

цвета, символизирующие спокойствие, готовность к соревнованию, уверенность, активность. Цвета, символизирующие негативные тенденции, тревожность, неуверенность, отодвигаются на последние четыре позиции, выражая при этом безразличие к цвету и антипатию.

При формировании спортивной мотивации у баскетболистов одним из составных компонентов было формирование межличностного взаимодействия, предусматривающего обучение общению юных баскетболистов во время игры. Следствием этого обучения явилось повышение адекватности реагирования спортсменов на замечания партнеров по команде и тренера. Методом наблюдения за спортсменами экспериментальной группы определялся процент реакций (положительных, отрицательных, нейтральных) на замечания партнеров и тренера.

Для определения влияния спортивной мотивации на результативность технических действий баскетболистов контрольной и экспериментальной групп было проведено наблюдение за игроками во время соревнований. Фиксировалось количество точно выполненных действий: бросок в корзину с игры, штрафной бросок, передача, ловля, подбор мяча под щитом. На начало эксперимента в контрольной группе правильно было выполнено 132 действия, в экспериментальной - 125. По окончании эксперимента правильно было выполнено соответственно 152 и 230 технических действий, что свидетельствует о повышении результативности соревновательной деятельности спортсменов экспериментальной группы.

Проведенное исследование спортивной мотивации юных баскетболистов позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Анализ и обобщение теоретических и экспериментальных исследований по проблеме спортивной мотивации показал, что многие аспекты этой проблемы, в частности способы и средства формирования спортивной мотивации юных баскетболистов, недостаточно изучены и нуждаются в научной разработке.

2. На укрепление и сохранение спортивной мотивации у юных баскетболистов существенное влияние оказывают: привлекательность группы для спортсмена; характер межличностных взаимоотношений в группе; стиль общения тренера со спортсменами. В группе баскетболистов, характеризующейся благоприятными межличностными взаимоотношениями, выявлены более высокие ($P < 0,05$) показатели спортивной мотивации по сравнению с группой, характеризующейся менее благоприятными взаимоотношениями. В этой связи в проведении работы по формированию спортивной мотивации у юных баскетболистов целесообразным будет установление благоприятных взаимоотношений в спортивной команде.

3. В исследовании выявлена недостаточная сформированность спортивной мотивации юных баскетболистов. У большей части спортсменов интерес к спорту характеризуется как недостаточно устойчивый и неустойчивый. В структуре спортивной мотивации баскетболистов с неустойчивой мотивацией преобладает тренировочная мотивация и мотивация избегания неудач. У баскетболистов с устойчивой мотивацией преобладает соревнова-

тельная мотивация и мотивация достижения успеха; у них более ($P < 0,05$) выражены ориентации на удовлетворение духовных потребностей, на накопление специальных знаний, знаний о сопернике, на удовлетворение социально-бытовых условий тренировочной деятельности. Выявленная взаимосвязь интереса к спорту со структурными компонентами мотивации позволяет говорить о нем как о системообразующем факторе спортивной мотивации.

4. При изучении структуры спортивной мотивации в исследовании выявлена взаимосвязь ее составных компонентов: интерес к спорту как активное отношение спортсменов связан с соревновательной мотивацией ($r=0,65$); с тренировочной мотивацией ($r=0,51$); с мотивацией достижения успеха ($r=0,62$); с ориентацией на удовлетворение духовных потребностей ($r=0,62$); мотивация достижения успеха связана с ориентацией спортсмена на накопление специальных знаний и навыков ($r=0,61$) и знаний о соперниках ($r=0,68$). Средняя степень взаимосвязи обнаружена между: мотивацией достижения успеха и избеганием неудачи; между тренировочной и соревновательной мотивацией. Выявленные взаимосвязи составных компонентов спортивной мотивации свидетельствуют о их взаимовлиянии и указывают на необходимость их формирования.

5. В исследовании выявлена взаимосвязь спортивной мотивации с некоторыми свойствами личности консервативными – свойства нервных процессов и формирующимися в процессе социального опыта (психической надежностью, потребностью в самосовершенствовании, личностной тревожностью, самооценкой, самокритичностью, направленностью личности (личной, коллективистической, деловой). Полученные результаты указывают на необходимость учёта свойств нервных процессов, при формировании спортивной мотивации и коррекции формирующихся в процессе социального опыта свойств личности.

6. Разработана и экспериментально обоснована методика формирования спортивной мотивации юных баскетболистов для этапа углубленной спортивной специализации, построенная на последовательном удовлетворении актуальных потребностей (в движениях, укреплении здоровья, восстановлении; в общении, одобрении, уважении, самоутверждении); на акцентировании внимания спортсмена на соответствии его возможностей и спортивных результатов; на проведении мотивационных тренингов в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов. Она позволит укрепить и сохранить спортивную мотивацию на долгие годы.

7. Высокую эффективность предложенной методики подтверждают результаты педагогического эксперимента. Испытуемые экспериментальной группы стали больше интересоваться теоретическими вопросами баскетбола и проявлять большую волевою активность на тренировках и соревнованиях. В структуре спортивной мотивации баскетболистов произошла существенная переориентация с тренировочной на соревновательную деятельность с одновременным повышением активности и в тренировочной деятельности. Существенно повысилась ориентация спортсменов на достижение успеха ($P < 0,05$) и значительно снизилась ориентация на избегание неудачи.

Произошедшие позитивные изменения в структуре спортивной мотивации оказали положительное влияние на результативность технических действий баскетболистов в условиях соревнований.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Канатов А.В., Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. Исследование спортивной мотивации юных баскетболистов //Проблемы совершенствования Олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири /Материалы науч.- практ. конф. Омск: СибГУФК, 2003. С. 82-83 (авторских 1 с.).
2. Канатов А.В. Методика формирования спортивной мотивации юных баскетболистов //Доклады 9-й междунар. науч. – практ. конф. (Сибресурс – 9), 2001. № 1. С. 58-66.
3. Канатов А.В., Бабушкин Е.Г., Бабушкин Г.Д. Обоснование методики формирования спортивной мотивации юных баскетболистов //Психология и педагогика в Сибири, 2001. № 1. С. 58-66 (авторских 4 с.).
4. Канатов А.В., Бабушкин Е.Г. Взаимосвязь спортивной мотивации и взаимоотношений в команде баскетболистов //Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки /Материалы регион. науч. – практ. конф. Челябинск: ЮУрГУ, 2004. С. 11-13 (авторских 2 с.).
5. Канатов А.В. Проявление спортивной мотивации в системе взаимоотношений в команде баскетболистов //Психологические технологии в физическом воспитании и спорте /Материалы регион. науч. симпоз. по спорт. психол. Омск: СибГУФК 2004. С. 18-20.
6. Канатов А.В. Особенности спортивной мотивации юных баскетболистов // Тобольск: ТГПИ, 2004. С. 18-20.
7. Канатов А.В. Исследование сформированности спортивной мотивации юных баскетболистов // Материалы межрегион. науч.-практ. конф. молод. учёных и студентов. Омск: СибГУФК 2004. С. 89-91.
8. Канатов А.В., Бабушкин Г.Д. Управление формированием спортивной мотивации у юных баскетболистов // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте / Материалы регион. науч. симпоз. по спорт. психол. Омск: СибГУФК, 2004. С. 18-20 (авторских 2 с.).