

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧИКОВ  
С РАЗНЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Щекотурова Ильи Алексеевича**

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Мотивация играет ключевую роль в соревновательной деятельности гребцов-байдарочников, оказывая непосредственное влияние на достижение спортивных результатов на всех этапах подготовки, определяя характер тренировочной деятельности, влияя на преодоление трудностей и способствуя личностному развитию. Мотивация на успех включает как внутренние, так и внешние факторы, а ее формирование и поддержание – важное условие спортивного совершенствования гребцов-байдарочников.

В ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности психоэмоциональный статус спортсмена претерпевает изменения и совершенствуется вследствие активного взаимодействия с окружающей средой. При этом огромное значение имеют индивидуальные психологические особенности гребца. Занятия гребным спортом формируют качества личности, которые необходимы для успешного осуществления соревновательной деятельности.

**Объект исследования** – тренировочный процесс гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – показатели мотивационного комплекса, различных видов тревожности, психологической готовности, физической подготовленности и соревновательной выносливости гребцов-байдарочников этапа совершенствования спортивного мастерства.

В связи с этим, **целью работы** явилась комплексная оценка соревновательной деятельности гребцов-байдарочников 15-16 лет с разными личностными особенностями.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что уровень физической подготовленности и соревновательный результат во многом определяется уровнем спортивной мотивации гребцов-байдарочников, учет которого позволит тренерам более эффективно выстраивать тренировочный процесс,

адаптировать его под индивидуальные особенности спортсменов и способствовать их устойчивому интересу к спорту.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи мотивационного компонента с успешностью соревновательной деятельности спортсменов в гребле на байдарках.

2. Провести диагностику состояния мотивационных установок у гребцов-байдарочников 15-16 лет.

3. Сравнить различные виды тревожности и степень психологической готовности к предстоящему соревнованию у гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем спортивной мотивации.

4. Определить показатели физической подготовленности гребцов-байдарочников 15-16 лет с учетом уровня спортивной мотивации.

5. Оценить показатели специальной выносливости гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем спортивной мотивации в условиях моделирования соревновательной ситуации.

6. Исследовать динамику физической и соревновательной подготовленности гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем мотивации в тренировочном процессе.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У гребцов-байдарочников осуществлялась комплексная оценка личностных особенностей по показателям спортивной мотивации (методики Бабушкина и Реана), различных видов тревожности – личностной, реактивной и соревновательной (методики Спилбергера и Мартенса), психологической готовности к соревновательной деятельности (методика Гордона-Ямпольского). Оценка общей физической подготовленности осуществлялась

по результатам сдачи контрольных нормативов в упражнениях «Бег 60 м», «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Челночный бег 3x10 м», «Бег 2000 м», «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин», Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась в тестах «Жим штанги весом 40 кг лежа за 2 мин» и «Тяга штанги весом 40 кг лежа за 2 мин». Показатели специальной соревновательной выносливости изучали в условиях моделирования соревновательной ситуации в заездах экипажей К-1, К-2 и К-4 на дистанции «4x250».

Исследование уровня мотивации осуществлялось однократно в начале эксперимента.

Оценка уровня тревожности и показателей психологической готовности осуществлялась трижды с регистрацией показателей на тренировочном этапе, во время контрольных и основных соревновательных стартов.

Оценка общей и специальной физической подготовленности осуществлялась в начале и конце исследования.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2025 года по апрель 2026 года на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» г. Энгельса Саратовской области. В организованном исследовании приняли участие 20 гребцов-байдарочников мужского пола в возрасте 15-16 лет. На момент обследования у большинства гребцов спортивный стаж составлял около 5 лет.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Мотивы спортивной деятельности являются ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов.

2. Высокий уровень устойчивости к стрессорам, способность к саморегуляции и волевая активность – ведущие критерии адаптированности гребцов-байдарочников к условиям соревновательной деятельности.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме взаимосвязи психологической и физической подготовки спортсменов в гребле на байдарках.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в возможности использовать полученные данные в работе тренеров спортивных школ по гребному спорту.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи мотивационного компонента с успешностью соревновательной деятельности гребцов-байдарочников» и «Экспериментальное обоснование взаимосвязи физической подготовленности гребцов-байдарочников, соревновательного результата и личностных особенностей», заключения и списка литературы, включающего 48 источников. Текст магистерской работы изложен на 69 страницах, содержит 8 таблиц и 17 диаграмм

**Теоретический анализ проблемы взаимосвязи мотивационного компонента с успешностью соревновательной деятельности гребцов-байдарочников.**

Важнейшей частью подготовки в гребле на байдарках являются соревнования. Для повышения уровня спортивного мастерства необходимо развивать способность к максимальной мобилизации внутренних ресурсов в рамках соревновательной деятельности. Участие в соревнованиях позволяет определить предельные физические и психологические возможности атлета, а также оценить его эффективность в условиях стресса и конкуренции с другими участниками. Зачастую результаты на тренировочных контрольных заездах, отличаются от результатов соревнований, в виду присутствия конкуренции, общего старта. Так же результат соревнований подстёгивает интерес к развитию, проигрывая соревнования спортсмен, будет настроен на улучшение

своего результата и работу над собой, победа же позволяет увидеть результат проделанной работы, почувствовать, что тренировки не прошли даром. Соревновательный аспект гребли, как и в любом другом виде спорта, исключает возможность расслабления: наблюдая за достижениями оппонентов, атлет осознает необходимость сохранения высокой степени самоотдачи и целеустремленности, что требует максимальной концентрации усилий на каждой тренировке.

Спортивная деятельность отличается специфическими психологическими характеристиками, включая стремление к максимальным достижениям и высокую интенсивность эмоционального воздействия, обусловленную личной значимостью результатов, острой конкуренцией и публичным характером соревнований.

Значительную роль в обеспечении продолжительности и эффективности спортивной деятельности играет мотивационная сфера личности. Спортивная мотивация представляет собой актуальное состояние спортсмена, которое служит фундаментом для формирования и реализации целей по достижению максимально возможных на текущем этапе результатов. Установлено, что данная категория факторов не только определяет характер тренировочного процесса и напрямую влияет на соревновательные показатели, но также получает дополнительное усиление за счет повышения результативности самой соревновательной деятельности.

Индивидуальные психолого-характерологические характеристики атлетов обуславливают специфику их поведения в спортивной деятельности. Тренеру и педагогу необходимо учитывать, что личность спортсмена представляет собой уникальное сочетание психических качеств, формирующих его индивидуальность. Анализ спортивной деятельности гребцов на байдарках позволяет сделать вывод о том, что наличие качественной физической и специальной подготовки при недостаточной психологической готовности к совершению максимальных волевых усилий в условиях соревнований зачастую становится причиной поражений. Высокая

степень готовности к совершению максимальных волевых усилий не является гарантией достижения успеха на соревнованиях высокого уровня и масштабного значения. Пик спортивных достижений может быть зафиксирован лишь тем атлетом, чей психологический профиль — включая мотивацию, особенности темперамента, психические состояния и способности к произвольной саморегуляции — соответствует установленной модели. При сопоставлении реальных характеристик спортсмена с данной моделью тренер зачастую выявляет существенные расхождения в ряде ключевых параметров, многие из которых значительно отклоняются от целевых показателей.

Тренировки на выносливость сопряжены с существенными физическими и психологическими нагрузками, направленными на преодоление усталости различных систем организма, проявляющейся в форме специфического болевого «финишного» синдрома. Способность преодолевать данный болевой барьер является ключевой характеристикой волевых качеств бойца. Тем не менее многие атлеты, испытывая острые ощущения при достижении предельных показателей пульса до 200 ударов в минуту, склонны замедлять темп на заключительных этапах дистанции, что способствует закреплению рефлекса поражения на финальном отрезке пути.

Готовность к выполнению работы определяется характером отношения к самой деятельности и ее отдельным составляющим. Согласно наблюдениям психологов-практиков, все виды отношений в спортивной сфере можно классифицировать на три группы: отношение к спортивной деятельности в целом, к тренировочному процессу и к соревнованиям. Уровень успеха спортсмена напрямую коррелирует со степенью сформированности данных аттитюдов.

**Экспериментальное обоснование взаимосвязи физической подготовленности гребцов-байдарочников, соревновательного результата и личностных особенностей.** Распределение обследуемых на группы

осуществлялось на основании уровня спортивной мотивации, определяемого по методике Г.Д. Бабушкина.

Проведенная диагностика состояния мотивационных установок у гребцов-байдарочников 15-16 лет позволила установить:

- наличие в равной степени высокого и среднего уровней спортивной мотивации;
- четкую ориентированность мотивационных установок гребцов с высоким их уровнем на участие в соревнованиях и достижение успеха в спортивной деятельности;
- ориентированность мотивационных установок гребцов со средним их уровнем в большей степени на тренировочные занятия, с определенной тенденцией мотивации на успех и с определенной тенденцией мотивации на неудачу в равной степени.

Контроль мотивационного состояния и состояния психологической подготовленности гребцов-байдарочников позволил составить заключение о постановке соревновательных целей перед каждым спортсменом. При выявлении недостаточной сформированности мотивационного компонента осуществлялся анализ выступлений гребцов-байдарочников на предыдущих соревнованиях и планирование на этой основе соревновательных целей.

Сравнительный анализ тревожности и степень психологической готовности к предстоящему соревнованию у гребцов-байдарочников с разным уровнем спортивной мотивации выявил:

- наличие низкого уровня личностной, реактивной и соревновательной тревожности у гребцов-байдарочников с высокой спортивной мотивацией и умеренного в группе со средней спортивной мотивацией в начале исследования;
- смещение уровня реактивной и соревновательной тревожности во время соревновательного периода у гребцов-байдарочников до умеренных

значений в группе с высокой спортивной мотивацией и высоких – в группе со средней мотивацией;

- сохранение стабильных выше среднего уровня показателей устойчивости к стрессорам, способности к саморегуляции и волевой активности у гребцов-байдарочников с высокой спортивной мотивацией и, напротив, их существенное снижение в группе гребцов со средней спортивной мотивацией.

Для снижения уровня тревожности гребцов-байдарочников в тренировочный процесс были внедрены специальные упражнения, направленные на психорегуляцию эмоционального состояния.

Оценка фоновых показателей физической подготовленности гребцов-байдарочников позволяет заключить о:

- наличии более высоких показателей общей и специальной подготовленности гребцов с высокой спортивной мотивацией во всех тестовых упражнениях;

- наличии хороших и отличных оценок скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовленности, а также общей выносливости с доминированием хороших у гребцов с высокой спортивной мотивацией;

- наличие хороших и удовлетворительных оценок физической подготовленности с доминированием удовлетворительных результатов.

Показатели специальной выносливости в условиях моделирования соревновательной ситуации у гребцов-байдарочников с высокой спортивной мотивацией имели некоторое преимущество по сравнению со спортсменами со средней мотивацией.

Для повышения уровня физической подготовленности в тренировочный процесс были внедрены специальные упражнения, направленные на совершенствование различных двигательных качеств. Их применение в тренировочном процессе осуществлялось на основе индивидуального подхода.

Выявлена положительная динамика в изучаемых параметрах гребцов-байдарочников 15-16 лет с разным уровнем мотивации в тренировочном процессе:

- у всех гребцов повышается уровень физической подготовленности и специальной выносливости с более выраженными изменениями у спортсменов с высокой мотивацией;
- в группе гребцов с высокой мотивацией существенно увеличивается количество лиц с отличными оценками с прежним доминированием хороших значений;
- в группе гребцов со средней мотивацией снижается количество лиц с удовлетворительными показателями, при этом доминирующим является хороший уровень подготовленности.

**Заключение.** Анализ научно-методической литературы показал, что высокий уровень психологической готовности и мотивации гребцов-байдарочников способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а также позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Психологическая подготовка является одним из основных компонентов готовности к соревнованию. Она предполагает уверенность в себе, в своих товарищах по команде, в желании испытать и преодолеть себя, добиться победы над противником любой ценой.

Таким образом, ориентация на задачу (осознанное отношение к спортивной деятельности, постановка целей, анализ успехов и трудностей) в большей степени способствует росту мастерства, устойчивости к соревновательному стрессу и заинтересованности в занятии спортом.

Мотивация тесно связана с развитием психологической устойчивости, концентрации внимания и умения управлять стрессом, что особенно важно в соревновательный период.