

Мотивация достижения успеха у каратистов

на разных этапах подготовки

Стеблий Татьяна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент

Шакирова Ольга Викторовна, доктор медицинских наук, профессор

Попик Сергей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Сафонова Галина Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Дальневосточный федеральный университет, Владивосток

Аннотация. На сегодняшний день весьма значимой для занимающихся спортом является мотивация, направленная на спортивное совершенствование и достижение высоких результатов. В настоящее время в учебных программах спортивных школ не представлены средства и методы формирования спортивной мотивации у занимающихся тем или иным видом спорта на разных этапах спортивной подготовки. Следовательно, тренеры в своей работе не уделяют должного внимания формированию спортивной мотивации у занимающихся. Это приводит к быстрому ослаблению спортивной мотивации юных спортсменов, они прекращают заниматься спортом.

Целью исследования стало формирование положительной мотивации достижения успеха у каратистов на разных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали каратисты клуба «BUSHIDO FIGHT TEAM» различного уровня подготовки: этапа спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства. Для проведения психоанализа использовали тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана и тест «Мотивационный профиль» П. Мартина и Ш. Ричи. С целью определения достижения спортивных успехов каратистов проанализированы протоколы соревновательной и аттестационной деятельности спортсменов на разных этапах подготовки.

Результаты исследования и выводы. Все группы занимались по программе, разработанной в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Киокусинкай». В тренировочный процесс экспериментальных групп был включен разработанный комплекс мероприятий, которые носили мотивационный характер и проводились с определённой периодичностью в течение 5 месяцев. После этого был проведен повторный анализ протоколов аттестационной и соревновательной деятельности каратистов. Выявлено, что внедрение разработанного комплекса мероприятий оказало положительное влияние на мотивацию к достижению успеха в аттестационной и соревновательной деятельности и может быть рекомендовано к использованию в тренировочном процессе каратистов на разных этапах подготовки.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация в спорте, карате Киокусинкай, этапы спортивной подготовки

Motivation for achieving success in karate practitioners at different stages of training

Stebliy Tatyana Viktorovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Shakirova Olga Viktorovna, doctor of medical sciences, professor

Popik Sergey Alekseevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Safonova Galina Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Far Eastern Federal University, Vladivostok

Abstract. As of today, motivation aimed at sports improvement and achieving high results is highly significant for those engaged in sports. Currently, educational programs in sports schools do not include tools and methods for developing sports motivation in individuals practicing a particular sport at different stages of athletic training. Consequently, coaches do not pay sufficient attention to fostering sports motivation in their athletes. This leads to a rapid decline in the sports motivation of young athletes, causing many of them to discontinue their sports activities.

The purpose of the study was to develop a positive motivation for achieving success among karate practitioners at different stages of training.

Research methods and organization. The study involved karate athletes from the "BUSHIDO FIGHT TEAM" club with varying levels of training: the stage of sports specialization and the stage of sports mastery enhancement. For psychodiagnostic evaluation, the "Achievement Motivation and Fear of Failure Motivation" questionnaire by A. Rean and the "Motivational Profile"

test by P. Martin and S. Ritchie were used. To determine the athletes' sports achievements, the protocols of competitive and certification activities of the athletes at different stages of training were analyzed.

Research results and conclusions. All groups followed a program developed in accordance with the Federal Standard for the sport of "Kyokushinkai". The training process for the experimental groups included a specially developed set of activities that were motivational in nature and conducted at specific intervals over a period of 5 months. Subsequently, a re-analysis of the protocols concerning the assessment and competitive activities of the karate practitioners was carried out. It was found that the implementation of the developed set of activities had a positive impact on motivation to achieve success in both assessment and competitive activities and can be recommended for use in the training process of karate practitioners at different stages of training.

Keywords: sports psychology, motivation in sports, Kyokushinkai Karate, stages of sports training

Введение. В определении сущности и структуры понятия «мотивация» существует множество точек зрения, однако, несмотря на большое количество проведенных исследований, проблема мотивации до конца не решена. При обсуждении общих особенностей мотивов и мотивации к спортивной деятельности специалисты не придерживаются единого мнения, анализируя различные аспекты этой проблемы [1, 2]. Очевидно, что для увеличения количества детей, занимающихся, например, единоборствами, необходимо выстроить определенную систему мотивации к занятиям физическими упражнениями. Практика работы с группами карате показывает, что большой отсев из тренировочных групп происходит на разных этапах подготовки. При этом основной причиной отсея в спорте является ослабление спортивной мотивации и преобладание различных мотивов к занятиям спортом (общение, познание, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие, желание славы, острые ощущения и др.) [3, 4]. Целью исследования стало формирование положительной мотивации достижения успеха у каратистов на разных этапах подготовки.

Методы и организация исследования. В исследовании участвовали 24 каратиста клуба «BUSHIDO FIGHT TEAM» различного уровня подготовки: по 12 спортсменов на этапе спортивной специализации и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для проведения психодиагностики использовали тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Реана и тест «Мотивационный профиль» П. Мартина и Ш. Ричи. С целью определения достижения спортивных успехов каратистов проанализированы протоколы соревновательной и аттестационной деятельности спортсменов на разных этапах подготовки.

Результаты исследования. Проведенное предварительное анкетирование позволило выявить как объективные данные, так и субъективные факторы, влияющие на мотивацию и успехи в карате (рис. 1, 2).

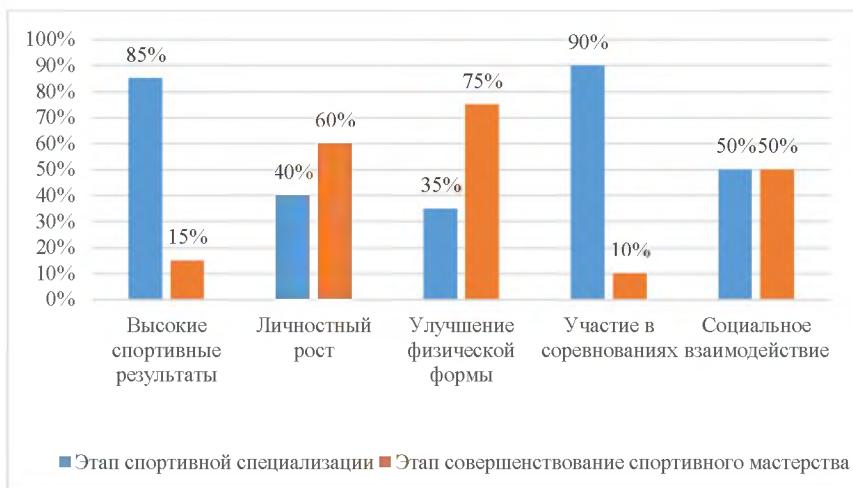


Рисунок 1 – Результаты предварительного анкетирования спортсменов (n=24)

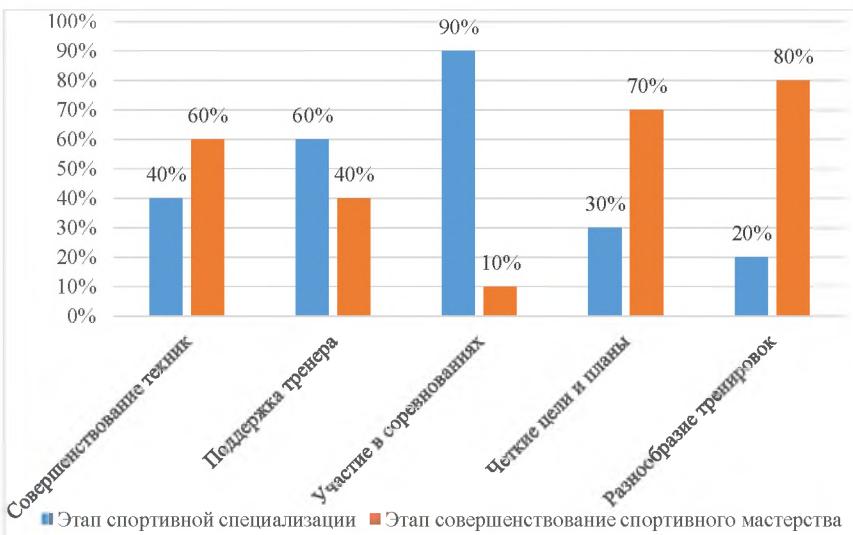


Рисунок 2 – Результаты предварительного анкетирования спортсменов (n=24)

Выяснилось, что на этапе спортивной специализации мотивация начинает меняться: каратисты начинают более активно развивать свои навыки, важными для них становятся участие в соревнованиях и достижение новых уровней, получение пояса. При этом на этапе совершенствования спортивного мастерства мотивация зависит от таких аспектов, как личностный рост и улучшение общей физической формы. Она связана с желанием стать лучше, совершенствоваться, достигать высоких спортивных и личных результатов. Хотя на этапе спортивной специализации участие в соревнованиях и получение поясов становятся основными внешними источниками мотивации, всё равно имеется необходимость поддержки внутренней мотивации от тренера для преодоления трудных периодов. На этапе совершенствования спортивного мастерства внешняя мотивация уже менее зависит от участия в

турнирах и высоких результатов, но, тем не менее, формируется устойчивое стремление к достижению личных целей и спортивного мастерства.

На этапе спортивной специализации основной проблемой становится так называемое "плато", когда прогресс замедляется, и тренировки начинают требовать больших усилий, а результаты не всегда очевидны. Это может привести к выгоранию, если мотивация не подкрепляется внешними успехами (например, получение пояса или победа в соревнованиях) [5, 6, 7]. Таким образом, на этапе спортивной специализации мотивация стабилизируется, становится более ориентированной на личные достижения и результат, однако появляются элементы выгорания. В свою очередь, на этапе совершенствования спортивного мастерства мотивация снова становится более устойчивой, связанной с профессиональными целями и результатами, а трудности на этом этапе становятся более внутренними: каратисты начинают стремиться к совершенству, что может привести к психологическим проблемам из-за недостаточного прогресса и высокой физической нагрузки. Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к следующим выводам:

1. Эволюция мотивации: мотивация меняется по мере прогресса, начиная с внешних стимулов, таких как физические изменения и результаты, и заканчивая внутренними целями, связанными с самосовершенствованием и передачей знаний.
2. Трудности на пути: на каждом уровне возникают уникальные трудности, от физических нагрузок и выгорания на начальных этапах до психологического давления и поддержания высокого уровня на более поздних этапах.
3. Роль целей: цели и критерии успеха изменяются с ростом уровня подготовки, начиная от базового улучшения физической формы до достижения мастерства и признания среди коллег.

Таким образом, мотивация каратистов на разных этапах подготовки меняется, что требует адаптации подходов как со стороны тренеров, так и со стороны самих спортсменов.

Прежде чем приступить к разработке комплекса мероприятий для формирования мотивации достижения успеха у каратистов, было проведено психологическое тестирование, позволившее выявить факторы, влияющие на мотивацию достижения успеха у каратистов на разных этапах подготовки.

1. Тест «Мотивационный профиль» П. Мартина и Ш. Ричи был разработан и апробирован специально для того, чтобы выявить те факторы мотивации, которые высоко оцениваются спортсменом, и те, которым он придает мало значения в качестве потенциальных источников удовлетворения спортивной деятельностью. Тест позволил выявить потребности и стремления каратиста, получив представление о его мотивационных факторах.

Анализ мотивационных профилей спортсменов на этапе спортивной специализации показал, что у испытуемых не выражена потребность в высокой оплате и материальном вознаграждении. При этом сильнее всего выражена потребность в достижении успеха в соревновательной деятельности, признании окружающих, но на низком уровне остается потребность быть креативным, анализирующими, думающим спортсменом, открытым для новых идей.

Анализ мотивационных профилей спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства выявил у них высокую потребность в вознаграждении

и интересных тренировках. При этом была занижена потребность в достижениях, то есть у спортсменов нет особого стремления намечать и завоевывать сложные, многообещающие рубежи, ставить для себя дерзновенные цели и достигать их. Кроме того, имелся спад интереса к занятиям на этом этапе в сравнении с этапом спортивной специализации, что подтверждало необходимость креативного подхода к организации тренировочного процесса на данном этапе.

Таким образом, в исследуемой выборке преобладали следующие мотивы к занятиям спортом:

- мотив материального вознаграждения;
- мотив эмоционального удовольствия: стремление, отражающее радость движения и физических усилий;
- социально-эмоциональный мотив: стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности;
- рационально-волевой (рекреационный) мотив: желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности;
- социально-моральный мотив: стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами и тренером.

Для анализа психологических аспектов мотивации достижения успеха использовался тест-опросник «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А. Рейана, основанный на положении о том, что толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Предпочтение одного из этих двух вариантов во многом и определяется уровнем притязаний – готов ли спортсмен ставить перед собой трудные задачи, чтобы переживать значимый успех, или же выбирает цели поскромнее, лишь бы не испытать разочарования. Анализ полученных ответов позволил составить обобщенный портрет двух типов мотивации.

1. Мотивация успеха. Личности этого типа обычно активны, инициативны, настойчивы в достижении цели и ищут способы преодоления встречающихся препятствий. Продуктивность их деятельности и степень ее активности мало зависят от внешнего контроля. Они склонны планировать свое будущее на длительные временные промежутки времени и ставят перед собой реально достижимые цели. Обычно такие качества обеспечивают суммарный успех, существенно отличный как от незначительных достижений при заниженных обязательствах, так и от случайного везения при завышенных.

2. Мотивация боязни неудачи. Личности этого типа малоинициативны и стараются избегать ответственных заданий, выбирая по возможности те, что не требуют значительных усилий. Они могут необъективно оценивать свои возможности, и в результате ставят перед собой неоправданно завышенные цели. При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени, результативность их деятельности ухудшается, а в случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность, как правило, снижается.

В результате тестирования выяснилось, что на этапе спортивной специализации, когда спортсмены сосредоточены на достижении высоких результатов, мотивация успеха играет более выраженную роль. Это связано с тем, что спортсмены на этом

этапе уже имеют достаточный уровень подготовки и начинают осознавать важность достижения высоких целей и преодоления трудностей. Они склонны стремиться к успеху и активно работать над улучшением своих результатов. На этапе совершенствования спортивного мастерства, когда спортсмены уже достигли определенного уровня и продолжают совершенствовать свои навыки, мотивация успеха также снижается. В этот период может наблюдаться некоторое увеличение страха неудачи, связанное с высоким уровнем ответственности и опасением потерять достигнутые позиции. Спортсмены становятся более требовательными к себе и своим результатам, что может проявляться в ощущении напряженности и беспокойства. Таким образом, с переходом от этапа спортивной специализации к этапу совершенствования спортивного мастерства мотивация успеха сохраняет свою важность, но элементы мотивации боевого духа неудачи могут становиться более заметными, что связано с высоким уровнем требований и стремлением избежать падения уровня результатов.

С целью определения достижения спортивных успехов каратистов были проанализированы протоколы соревновательной и аттестационной деятельности спортсменов на разных этапах подготовки. Спортсмены два раза в год проходят аттестационные экзамены – «кю-тесты», сдавая контрольные нормативы и переходя на новую ступень в поясной иерархии. Кроме того, анализировались протоколы чемпионата Приморского края.

Выяснилось, что в 2024 году только половина спортсменов смогла получить допуск к повышению квалификации на этапе спортивной специализации. На этапе совершенствования спортивного мастерства получить допуск к повышению степени пояса и пройти аттестацию гораздо сложнее, поэтому к экзамену были допущены 25,0 % (3 человека из 12). При этом на каждом этапе подготовки результат спортсменов, допущенных к экзамену, уменьшался на 8,0 %. Что касается чемпионата Приморского края, то лишь 33,0 % спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства были допущены к турниру, на этапе спортивной специализации – 83,0 %. При этом далеко не всем спортсменам удалось добраться до стадии полуфинала и финала соответственно (рис. 3).

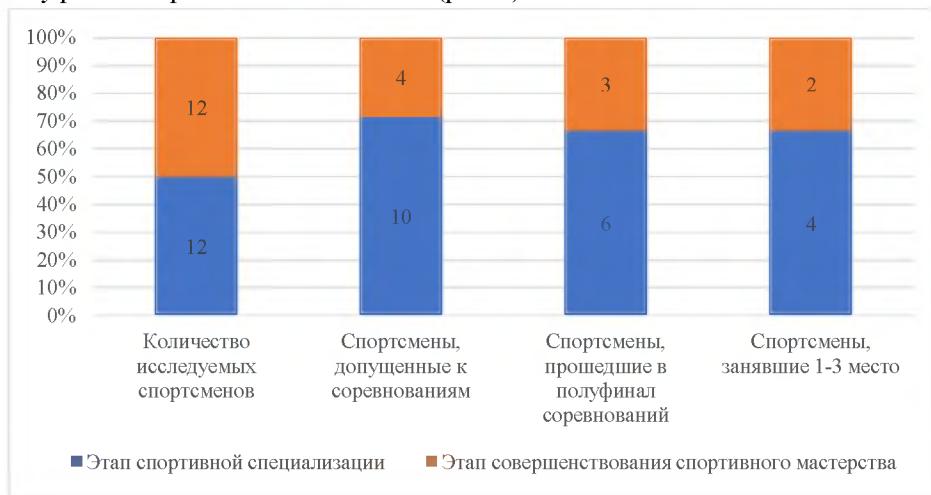


Рисунок 3 – Результаты анализа протоколов чемпионата Приморского края 2024 года (n=24)

Таким образом, лишь небольшое количество спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства принимают участие в турнирах и доходят до финальных поединков за призовые места в силу высокой конкуренции и трудностей, возникающих в процессе подготовки к соревнованиям. На этапе спортивной специализации спортсмены более нацелены на участие в соревновательной деятельности и стремятся добраться до пьедестала.

С целью формирования положительной мотивации достижения успеха у каратистов был разработан комплекс мероприятий, учитывающий все выявленные факторы, оказывающие влияние на мотивацию на разных этапах подготовки (табл. 1) [8, 9]. Таблица 1 – Комплекс мероприятий для формирования и повышения мотивации достижения успеха у каратистов

Название мероприятия	Периодичность
Мастер-класс по кумите	2 раза в месяц
Мастер-класс по аттестационной подготовке	2 раза в месяц
Проведение учебно-тренировочных сборов	1 раз в 2 месяца
Беседа со спортсменами	После каждого тренировочного занятия
Выезд на крупные турниры в качестве зрителя	1 раз в 2 месяца
Проведение лекций и просмотр видеозаписей поединков	1 раз в месяц
Участие в спортивно-массовых мероприятиях в составе команды	1 раз в 2 месяца
Посещение тренировочных занятий в других спортивных клубах	1 раз в месяц

С целью оценки эффективности разработанного комплекса мероприятий был проведен педагогический эксперимент. В соответствии с этапом спортивной подготовки сформированы 4 группы по 8 каратистов в каждой: 2 контрольные (КГ1 и КГ2) и 2 экспериментальные (ЭГ1 и ЭГ2). Все группы занимались по программе, разработанной в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Киокусинкай». В тренировочный процесс экспериментальных групп был включен разработанный комплекс мероприятий, который носил мотивационный характер и проводился с определённой периодичностью в течение 5 месяцев. После внедрения разработанного комплекса мероприятий проанализировали результаты протоколов аттестационной и соревновательной деятельности каратистов. У спортсменов из экспериментальных групп показатели аттестации были значительно лучше, чем в контрольных (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты аттестационной деятельности спортсменов в 2025 году (n=24)

	ЭГ1 (n=12)	ЭГ2 (n=12)	КГ1 (n=12)	КГ2 (n=12)
Общее количество	8	8	8	8
Допущены к аттестации	8 (100,0 %)	6 (75,0 %)	4 (50,0 %)	2 (25,0 %)
Повысили квалификацию	8 (100,0 %)	6 (75,0 %)	3 (33,3 %)	1 (12,5 %)

При анализе протоколов чемпионата Приморского края 2025 года выяснилось, что более 50,0 % спортсменов из ЭГ добились высоких результатов и заняли 1-3 места на пьедестале (рис. 4).

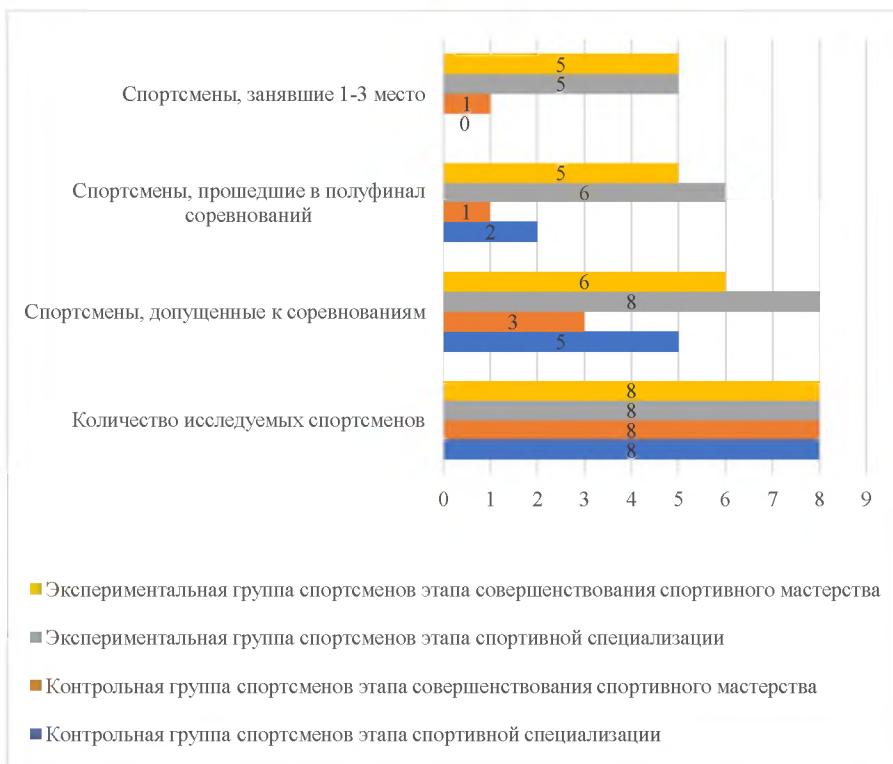


Рисунок 4 – Результаты анализа протоколов чемпионата Приморского края 2025 года (n=24)

В КГ многие спортсмены не добрались даже до стадии полуфинала, и лишь один спортсмен этапа совершенствования спортивного мастерства смог занять 2-е место.

Заключение. Таким образом, внедрение разработанного комплекса мероприятий оказало положительное влияние на мотивацию к достижению успеха в аттестационной и соревновательной деятельности и может быть рекомендовано к использованию в тренировочном процессе каратистов на разных этапах подготовки.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д., Кульмаметьева Э. С., Ниясова Н. С. Взаимосвязь мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности // Омский научный вестник. 2013. № 1. С. 147–151. EDN: ORZQZM.
2. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного университета. 2007. № 3. С. 43–49. EDN: KBDWIF.
3. Болотников С. А., Гвоздева К. И., Седенков С. Е. Карате кюкушинкай. Влияние спорта на развитие личности // Гимнастика и современный фитнес-2017. Всероссийская научная интернет-конференция. Москва : ГЦОЛИФК, 2018. С. 220–225. EDN: UPVBIT.
4. Кузьмин М. А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 73–77. EDN: OXELPH.
5. Сунь Цзы. Искусство войны. Москва : АСТ, 2018. 192 с. ISBN: 978-5-17-070712-6.
6. Рыбакова О. Е. Спортивная культура каратистов. Чайковский : ЧГИФК, 2016. 65 с.
7. Беляй К. В. Система многолетней подготовки в Кюкушингай. Спорт и традиции : монография. Москва : Спорт, 2023. 226 с. ISBN 978-5-907601-31-4.
8. Лубышев Е. А. Современные образовательные технологии в преподавании теории физической культуры в вузе // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики. Международная научно-практическая конференция. Москва, 2019. С. 191–195. EDN: BDMCLO.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва : АСТ, 2011. 863 с. ISBN 978-5-17-012478-7.

References

1. Babushkin G. D., Kulmametyeva E. S., Niyasova N. S. (2013), “Relationship of motivation and emotions in physical culture and sports activities”, *Omsk Scientific Bulletin*, N. 1, pp. 147–151.
2. Polshina G. I. (2007), “Motivation of children to play sports at the stage of initial sports training”, *Bulletin of Adygea State University*, N. 3, pp. 43–49.
3. Bolotnikov S. A., Gvozdeva K. I., Sedenkov S. E. (2018), “Karate kyokushinkai. The impact of sports on personal development”, *Gymnastics and modern fitness-2017*, All-Russian Scientific Internet Conference, Moscow, pp. 220–225.
4. Kuzmin M. A. (2012), “The role of personal properties in the adaptation of athletes of artistic sports and martial arts”, *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*, N. 4 (86), pp. 73–77.
5. Sun Tzu (2018), “Art of war”, ACT, Moscow, ISBN: 978-5-17-070712-6.
6. Rybakova O. E. (2016), “Karate sports culture”, Tchaikovsky.
7. Belii K. V. (2023), “System of long-term training in Kyokushinkai. Sports and traditions”, Moscow, ISBN 978-5-907601-31-4.
8. Lubyshev E. A. (2019), “Modern educational technologies in teaching the theory of physical culture at a university”, *Physical Culture, Sports, Tourism: Innovative Projects and Best Practices*, Moscow.
9. Ozolin N. G. (2011), “Trainer’s handbook. Science to win”, ACT, Moscow, ISBN 978-5-17-012478-7.

Информация об авторах:

Стеблий Т.В., доцент департамента физической культуры и спорта, ORCID 0000-0001-5480-0343, SPIN-код 3464-7501.

Шакирова О.В., профессор департамента физической культуры и спорта, ORCID 0000-0002-4060-3485, SPIN-код 6630-7351.

Попик С.А., доцент департамента физической культуры и спорта, ORCID 0000-0002-8516-3874, SPIN-код 6246-7660.

Сафонова Г.В., доцент департамента физической культуры и спорта, ORCID 0000-0001-9911-1269, SPIN-код 1951-3299.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.12.2025.

Принята к публикации 09.01.2026.