

МОТИВАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А.И. Шоломицкий, 3 курс, С.С. Чаплина, 2 курс
Научный руководитель – М.Л. Шульга, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Современный спорт предъявляет высокие требования не только к физическому, но и психическому состоянию организма. Внутренняя психологическая готовность к соревнованиям – результат влияния многих факторов, в том числе развития потребностей и мотиваций личности.

Путь к результативной деятельности спортсмена лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов управления им. Для этого нужно знать, как возникают те или иные мотивы, как осуществляется мотивирование людей. Особую роль играет содержание мотивационной сферы конкретной общности людей. Это наиболее важно для видов деятельности, связанных с высокими физическими и психологическими нагрузками, к которым относится и спортивная деятельность. [1,с.21]

Мотивация (от лат. *movere*) – динамический психофизиологический процесс, управляющий поведением человека и определяющим его организованность, направленность, устойчивость и активность. Мотивация является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения.

Мотив – это идеальный или материальный предмет, смыслом деятельности которого выступает его достижение. Человеку он представляется в форме различных переживаний, которые могут быть как положительными, так и отрицательными, связанными с неудовлетворённостью в настоящем положении. [1,с.401]

Исследования показывают, что у спортсменов высоких уровней, которые хорошо знают свой организм, очень динамичны следующие параметры самооценки своего состояния: желание тренироваться, принимать участие в соревнованиях, потребность в физических нагрузках.

Существует много причин, по которым спортсмены занимаются выбранным видом спорта. Различными бывают как мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании. [2,с.198]

Социальное поощрение подразумевает выраженный положительный эффект, который сказывается на результативности. В подростковом и юношеском возрасте человек уже начинает оценивать задачи приблизительно как взрослый, определяя при этом, какую ценность они играют. Возникает сложная система мотивов, в основе которой лежат личностные и социальные потребности. Уже старший подросток оценивает привлекательность задачи для себя лично, а также социальные стимулы к достижению успеха. Юноша – старается предвидеть последствия неудачи. [2,с.100]

Для мотивации взрослого человека характерна все большая усложненность, диффузность и, следовательно, затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания. [3,с.99]

В результате исследований Г.Д. Бабушкина и Х. Хекхаузена были выявлены преобладающие факторы и мотивы, которые способствуют проявлению высоких спортивных результатов. Среди них обнаружены социальные мотивы, например, занимаюсь спортом, чтобы выиграть крупные спортивные соревнования, такие как первенство Европы, Мира, Олимпийские игры. Это особенно характерно для профессионалов, достигших высоких спортивных результатов в своей деятельности. Спортивными психологами было выявлено, что для большинства видов спорта эти показатели в основном проявляются на протяжении семи–десяти лет усиленных тренировок. Но даже в данный период результат спортсмена зависит напрямую от силы мотивов и факторов, их детерминирующих. Это касается классического определения понятия «Мотивации спорта высших достижений».

Кретти Б.Дж. исследовал наиболее значимые психологические особенности процессов подготовки спортсменов, дал конкретные рекомендации по решению многих специфических ситуаций, встречающихся в спорте, поставил и обосновал вопрос о путях повышения эффективности обучения спортсменов на базе психологической организации тренировочного процесса. В своих работах Ю.В. Сысоев, Н.А. Худадов, Н.А. Филин показали, что у спортсменов высокой квалификации наблюдается тенденция преобладания нематериальных потребностей в период пребывания в

сборной команде. Г.Д. Бабушкин изложил основные вопросы психологии физического воспитания и спорта.

Основным стимулом для мотивации спортсмена являются соревнования. Известно, что во время выступления спортсмены стремятся достичь максимально возможных результатов. Хорошей мотивацией также может стать похвала тренером достижений спортсмена. В связи с этим было установлено, что тренер играет важную роль в психологической поддержке спортсмена [4, с.200]

Учеными были выявлены основные мотивации, которые стимулируют спортсмена: потребность в совершенствовании, статус, появление необходимости быть частью коллектива, разнообразные виды материальных поощрений, стремление быть мужественным, формирование характера.

Авторами проведено эмпирическое исследование. В нем приняло участие 30 спортсменов (юношей), активно занимающихся боксом, в возрасте от 12 до 17 лет. Среди них профессионалов – 70 %, любителей – 30 %. С различным стажем занятия спортом – от 2 лет до 7 лет. Целью исследования является изучение особенности спортивной мотивации у представителей выбранного вида спорта(бокс) и выявление преобладающей мотивации в группе испытуемых. В ходе исследования были применены следующие методы: теоретический анализ научно–методической литературы, анкетирование, статистические методы обработки данных.

По методике «мотивы занятий спортом», разработанной А.В. Шаболтасом, было выявлено, что доминирующим мотивом является гражданско–патриотический мотив. Это говорит о том, что все спортсмены стремятся к спортивному совершенствованию для поддержания престижа коллектива, города и страны. Такому мотиву соответствует суждение "Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты ,защищать честь своего спортивного общества и нашей страны". По методике «Изучение мотивов занятий спортом», разработанной В.И. Тропниковым было получено, что у спортсменов преобладает коллективистская направленность(или направленность на других). Главная потребность людей с этим видом направленности–общение и контакт с другими индивидами. Такие личности ориентируются на окружающих. Данная направленность делает человека прекрасным командным игроком в спорте. Характеристики этих двух мотивов схожи, являются максимально значимыми и имеют прямые взаимосвязи, помогающие в поиске скрытых(внутренних) факторов, обуславливающих формирование мотивации спортсмена.

Обобщив все полученные данные, можно сделать вывод, что у спортсменов, профессионально занимающихся спортом, преобладают социальные мотивы. Структура мотивации довольно сложная и носит индивидуальный характер. По результатам эмпирического исследования также было выявлено, что у спортсменов преобладает внутренняя устойчивая мотивация. Мотивация спортивной деятельности – это блок, без которого деятельность просто не может начаться. Такой блок образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в практической деятельности спортивного психолога для создания условий, обеспечивающих эффективность психологической подготовки профессиональных спортсменов. Закономерности, полученные при исследовании, могут позволить оптимизировать тренировочный процесс спортсменов разного уровня и мастерства. Кроме того, выявленные в исследовании факты могут использоваться при разработке практических занятий по социальной психологии и психологии спорта.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – с. 401.
2. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания.– М.: Просвещение, 1983. – с.198.
3. Общая спортивная психология. / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – с. 99.
4. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. – СПб.: Речь, 2001. – с. 200.