

ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Е.Б. Кузьмин, Р.Р. Азиуллин, Ю.П. Денисенко, М.Б. Иванов,
А.А. Ионов, Р.В. Фаттахов

Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Набережные Челны, Россия, uprof@yandex.ru

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов *эмоциональной сферы*. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности, на их модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально–энергетических затрат необходимых для реализации побуждений.

В психологической литературе предлагается различать понятия мотив и мотивация. Под *мотивами* понимаются: 1) субъективные динамические силы (тенденции), направленные на избавление человека от угнетающих его состояний напряжения; 2) субъективные образы предметов, удовлетворяющих соответствующие потребности, и придающих направленной на них активности личностный смысл; 3) особые фиксированные установки, определяющие готовность к деятельности в соответствующих условиях и в определенном направлении; 4) устойчивые оценочные диспозиции.

Мотивация поведения личности, с одной стороны, обусловлена мотивами человека, с другой, определяется психическим отражением конкретных исторических условий жизни человека. Поэтому она в отличие от мотивов, которые отличаются устойчивостью, представляет динамический компонент мотивационной сферы, изменяющийся по направленности (качественный аспект) и степени выраженности (количественный аспект).

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюян (1984) определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Спортивная деятельность характеризуется такими психологическими особенностями, как ориентация на предельный уровень достижений и высокие эмоциональные нагрузки, связанные с субъективной значимостью результатов деятельности, остротой соперничества, публичностью выступлений в соревнованиях. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности.

В первых исследованиях возникновения и развития интереса к спорту А.Ц. Пуни (1950) установил наличие и значение как непосредственных (удовлетворение от мышечной деятельности, эстетическое наслаждение, стремление к соревнованию), так и опосредованных (стремление стать сильным, здоровым, подготовка к труду, осознание важности спортивной деятельности) мотивов спортивной деятельности.

Мотивы занятий спортом высших достижений включают, по мнению А.В. Родионова (1983), потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

На приоритетность мотивов, особенности структуры мотивов оказывают влияние специфика вида спорта, уровень спортивных достижений, возраст, пол, спортивный стаж спортсмена, а также самооценка своих личных качеств.

С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К. Сафонов и Ю.И. Филимоненко (1985) выделяют два уровня спортивной мотивации:

1. Общая мотивация. Ее формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании спортсмена далеко отставленной цели.

2. Мотивированность спортсмена на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функциональных возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации по мнению Н.К. Волкова (1976), Г.Д. Горбунова (1986), предполагает необходимость высокого уровня развития ряда *свойств личности*: 1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности; 2) эмоционально-волевых качеств – целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости; 3) чувства коллективизма и его проявлений.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Выявлено, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер тренировочной деятельности и непосредственно на соревновательный результат, с другой, повышение результативности соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию.

Е.Г. Бабушкин (1996) предлагает выделять в структуре спортивной мотивации тренировочную и соревновательную мотивации. В свою очередь, в соревновательной мотивации выделяются две составляющие: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.

Спортсменов с доминированием мотивации достижения успеха отличает стремление к победе, способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительности к угрозе, низкая тревожность, атакующий стиль ведения поединка, способность наиболее полно реализовать возможности психофизиологических механизмов регуляции, высокая интенсивность напряжения сил и эффективность поведения в экстремальных ситуациях.

Выявлено, что мотивация достижения успеха влияет на цель и содержание действия, на интенсивность напряжения сил и на поведение в экстремальных ситуациях. В.И. Степанским (1981) выявлено, что при доминировании мотивации достижения результативность деятельности определяется наличным уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности, ее результативность будет низкой.

Практический психолог Р.М. Загайнов (1993), основываясь на многолетних беседах и наблюдениях за спортсменами, разработал классификацию типов личности спортсменов, различающихся по характеру и содержанию мотивационной сферы.

Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. По результатам исследования А.В. Шаболтас (1998) значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья. В частности, выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности. Реалистическое и конструктивное отношение спортсмена к успехам и неудачам, объяснение ее результатов внутренними, контролируемыми изменчивыми факторами в наибольшей степени способствует поддержанию спортивной мотивации и сохранению устойчивой самооценки.

В ряде работ рассматривалось соотношение мотивов и целей спортивной деятельности. Г. Д. Горбунов (1986) пишет, что процесс субъективного целеполагания и мотивационная сфера спортсмена тесно связаны между собой, и определяющая роль в этом отводится самоутверждению. Развитие такого мотива необходимо рассматривать в связи с образованием ценностей спортсмена, в основе которой должна быть критическая оценка личного поведения и достижений. Критическое отношение спортсмена к своему поведению невозможно без самооценки и идентификации с общепринятыми общественно-социальными нормами. Личностные ценности спортсмена определяют его уровень притязаний к себе и к своему достижению.

Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует *уровень ее притязаний* в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации. По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой – занижают его.

Е.П. Ильин (1980) приводит признаки поведения спортсменов с завышенным и низким уровнями притязаний. Первые переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих и сильно переживают неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач.

На уровень притязаний спортсмена, как считают Р. Kunat (1974), R.Lindner (1984), могут оказывать влияние прошлые успехи и неудачи, способность реалистично оценивать настоящую ситуацию, способность предвидеть ход и результат действия. Волевая активность спортсмена, его стремление к намеченной цели тем выше, чем важнее мотив и выше уровень притязаний (труднее цель).

В целом результаты исследований говорят о тесной взаимосвязи между мотивационными установками, уровнем притязаний, самооценкой, особенностями личности.

Обобщая результаты исследований отечественных и зарубежных исследователей, можно заключить, что они выделяют следующие мотивы, связанные с *процессом* спортивной деятельности: потребность в двигательной активности; эстетическое наслаждение; стремление к соревнованию; активный отдых и развлечение; потребности в предельных физических усилиях; стремление к постоянно стресса и его преодолению.

Развитие мотивации спортивной деятельности обуславливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности. В качестве внутренних факторов развития мотивации выделяются: возраст, задатки двигательных способностей и склонности к деятельности с определенным содержанием. В роли внешних факторов выступает социальное окружение, которое отражает как традиционные социальные и моральные нормы, присущие обществу, так и отношение к личности спортсмена.

Развитие внутренних и внешних факторов осуществляется посредством их взаимодействия в ходе спортивной деятельности. В результате развития внутренних факторов происходит формирование целей и задач занятий спортом, которые адекватны, с одной стороны, личностно-значимым потребностям, с другой, возможностям и особенностям выполняемой деятельности. Развитие внешних факторов проявляется преимущественно в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса (условия тренировок, организация и методика тренировки, высокая эмоциональность тренировочных занятий) и соревновательной деятельности.

Для развития мотивации решающее значение имеет высокая удовлетворенность спортсменов результатами спортивной деятельности с учетом их соответствия ее цели и задачам (как итог эффективного взаимодействия внутренних и внешних факторов), информация о которых оперативно поступает к спортсмену от тренера по каналам обратной связи.

Конечной целью психологической подготовки выступает формирование и совершенствование спортивной мотивации личности путем ежедневной (в процессе каждого тренировочного занятия и соревнования) стабилизации отношений спортсмена к процессу и результатам спортивной деятельности, к тренеру и партнерам по команде, к самому себе.

Психологическая подготовка, направленная на формирование спортивной мотивации, осуществляется в единстве с остальными видами спортивной подготовки. Поэтому все выполняемые спортсменами физические упражнения и восстановительные мероприятия должны рассматриваться во взаимосвязи не только с их физическими состояниями, но и с актуализируемыми при этом психическими состояниями занимающихся.

В литературе не нашли своего отражения такие вопросы как: особенности соревновательной и тренировочной мотивации занятий волейболом в юношеском возрасте; взаимосвязи спортивной мотивации, самооценки спортивных возможностей и волевых качеств; управление формированием спортивной мотивации; взаимосвязи спортивной мотивации с личностными особенностями спортсмена и уровнем их спортивной подготовленности. Это и определило актуальность нашего исследования.

Проведенные нами длительные исследования по данной проблеме с волейболистами 15–16 лет позволили прийти к следующему заключению.

Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена обусловлено значимыми для нее отношениями к: 1) цели занятий спортом; 2) спортивному успеху; 3) своим возможностям; 4) внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; 5) команде; 6) тренеру. Развитие спортивной мотивации осуществляется в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению. Для управления формированием спортивной мотивации необходимо создавать *педагогические условия* для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Нами выделены шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни, а именно к: цели занятий спортом, успеху, своим возможностям, тренировочной деятельности, к команде и тренеру, соревновательной деятельности. Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно–тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Развитие спортивной мотивации следует осуществлять в направлении от внешне организованной, когда эти отношения возникают и актуализируются преимущественно под влиянием социального окружения и обусловлены особенностями конкретной ситуации, к внутренне организованной, обусловленной преимущественно свойствами личности спортсмена: свойствами темперамента, мотивами занятий спортом, волевыми качествами, способностями к субъективному самоконтролю и самоуправлению.