

## Формирование мотивации к спортивным достижениям

Халалеева О. Е.

ТУСУР, г. Томск

Проблема мотивации и мотивов – одна из стержневых в психологии, в том числе в психологии спорта. В процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. Знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов.

**Ключевые слова:** мотив, учебно-физкультурная мотивация, свойства личности

## Building motivation to sporting achievements

Khalaleeva O. E.

TUSUR, Tomsk

The problem of motivation and motivation is one of the core in psychology, including in sports psychology. In the process of sports do not always take into account the interests and needs of young people. Knowledge about motivational coach-State of each of their students is of particular significance in his professional growth. Motivation is the block trigger activity, supports the required level of activity in the process of training and competition, regulate the content of the activity, the use of different means to achieve the desired results.

**Key words:** motif, sports motivation, personal property

Важнейшей стороной педагогических качеств тренера в спортивной деятельности, в том числе личности подростка, является применение мотивационного аспекта в работе с воспитанниками.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности[1].

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);
- стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола);
- социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии);
- удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в активную, действенную.

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, — другим, т. е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Существенно то, что многие приходящие в ту или иную спортивную секцию не могут актуализировать в своем сознании конкретный мотив выбора данного вида спорта. Но ещё хуже, что эти мотивы не знают тренеры. В большинстве случаев считается, что ребенок стал заниматься спортом потому, что его пригласил тренер. Глубинные причины, почему дети хотят заниматься именно этим видом спорта и почему многие из них вскоре покидают спортивные секции, остаются тренерам неизвестными. Следовательно, они не знают, чем вызвать отклик.

Важность изучения факторов, влияющих на отсев учащихся из детско-юношеских спортивных школ видна из того, что только в течение первого года занятий отсев достигает 80%. В начальный период становления личности, как спортсмена (в основном в первые четыре года), можно выделить несколько факторов ухода из спорта:

- первый год - отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов);
- второй год - несоответствие возраста и разряда при классификационных соревнованиях, форсированная подготовка наиболее способных учеников («натаскивание»), частое участие в соревнованиях, которые становятся самоцелью, а не средством совершенствования мастерства;
- третий год - неумение совместить занятия спортом с учебой в школе;
- четвертый год - отсутствие желаемых результатов, когда спортсмен убеждается, что для занятий данным видом спорта у него недостаточно способностей[2].

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, т. е. он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих[3].

Рассматривая мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет, можно проследить факт прохождения двух стадий возрастной динамикой формирования мотивов. Первая — «принятие» социально-постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая — формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух-трех лет занятий, независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) — в 13-14 лет.

Также существует определенная этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой деятельности. На предпочтительность и структурирование мотивов оказывает влияние фактор пола спортсменов. Для девушек более значимы мотивы социально-эмоциональный (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и эмоционального удовольствия (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей — социально-моральный (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и социального самоутверждения (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек являются мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности[4].

Деятельность в спорте связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия. По сравнению с другими видами деятельности, в спорте высокое психическое напряжение принципиально не устранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает — зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности.

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверенны в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты[5].

## **Литература**

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр карьеры, 1999.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2002.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008.