

Статья: Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена

Высокие результаты в спорте тесно связаны с мотивационной сферой человека. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер

Вопросы спорта и спортивной подготовки всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности в ходе спортивной деятельности.

В литературе не нашли своего отражения такие вопросы как: особенности соревновательной и тренировочной мотивации; 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 исследования по данной проблеме со спортсменами позволили прийти к следующему заключению. Формирование отношений, лежащих в основе спортивной мотивации, осуществляется посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз»

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 [1с. 110-112]. 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, удовлетворяющие 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. Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюян [2, с. 43-46] определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена,

Вопросы спорта и спортивной подготовки 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 [3].

В первых исследованиях возникновения и развития интереса к спорту А.Ц. Пуни [4] 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 [5, с. 77-81], 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 [6]. С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию.

В частности, В.К.Сафонов и Ю.И. Филимоненко [7] выделяют два уровня спортивной мотивации: 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 [3]. В первых исследованиях возникновения и развития интереса к спорту А.Ц. Пуни [4] 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 [5, с. 77-81], 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 [6]. С учетом результатов общепсихологических исследований психологи спорта предлагают различать мотивы занятий спортом и спортивную мотивацию. В частности, В.К.Сафонов и Ю.И. Филимоненко [7] 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 предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности: 1) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности [8]; 2) эмоционально-волевых качеств - целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости [9]; 3) чувства коллективизма и его проявлений [10]. 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 [11, с. 156-157] 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 [12, 13].

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 [14] 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. Проявление спортивной мотивации зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. По результатам исследования А.В. Шаболтас [6] 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 [11, 17]. Между мотивацией и уровнем тревожности, переживаемой спортсменом, имеется связь, заключающаяся в следующем: чем больше сила мотива (будь то установка на достижение очень высокого результата, или боязнь неудачи), тем тревожнее спортсмен [18].

Библиографический список

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с., с. 110-112.
2. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р. А. Пилоян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с., с. 43-46.
3. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04.-Набережные Челны, 2007.-24 с.
4. Пуни, А. Ц. О возникновении и развитии интереса к лыжному спорту [Текст] / А. Ц. Пуни // Лыжный спорт: вопросы научного изучения лыжного спорта. – Л.: ГДОИФК, 1950. – С. 140-146.
5. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., с. 77-81.

6. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.В. Шаболтас.– СПб., 1998.–21 с.
7. Сафонов, В.К. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности [Текст] / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. – Новосибирск: НГУ, 1985.–С. 215-217.
8. Волков, Н. К. Исследование психологического и физического развития учащихся 4-8 классов: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.К. Волков.– М., 1976. –21 с.
9. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов.– М.: Физкультура и спорт, 1986. –208 с., с. 160-162.
10. Дашкевич, О. В. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности [Текст] / О. В. Дашкевич, В. А. Зобков. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. –79 с., с. 13-16.
11. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации [Текст] / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 2000. –179 с., с. 156-157.
12. Бабушкин, Г. Д. Психологический практикум: учебное пособие [Текст] / Г. Д. Бабушкин, И. А. Рогов. – Омск: СибГАФК, 1996. –82 с.
13. Батурин, Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие [Текст] / Н. А. Батурин. – Челябинск: ЧГИФК, 1988. –86 с.
14. Степанский, В. И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи [Текст] / В. И. Степанский // Вопросы психологии. – 1981. –№ 2. –С. 25-32.
15. Козин, В. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах [Текст] / В. В. Козин, А. А. Гераськин, А. В. Родионов // Омский научный вестник. –2014. –№ 1 (125). –С. 167 –173.
16. Эртман, Ю. Н. Соревновательная надёжность как основа выделения нового амплуа в современном волейболе [Текст] / Ю. Н. Эртман, А. А. Гераськин // Омский научный вестник. –2014. -№ 4 (131). –С. 141 –144.
17. Калинин, Е. А. Исследование предсоревновательных состояний спортсменов в связи с особенностями их личности [Текст] / Е. А. Калинин // Тез. докл. 7-ой Всес. конф. по психологии физич. воспит. и спорта. – Л.: ГДОИФК, 1973. –С. 96-98.
18. Палайма, Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки у спортсменов / Ю. Ю. Палайма // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. –С. 86-99.