

Кузьмин Евгений Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны, Россия

Азиуллин Раиф Раисович, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны. Россия

Денисенко Юрий Прокофьевич, доктор биологических наук, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов,
г. Набережные Челны, Россия

Ионов Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов, г. Набережные Челны. Россия

Гераськин Анатолий Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Омского государственного института сервиса,
г. Омск, Россия

Андрюшишин Иосиф Францевич, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. 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

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.

Ключевые слова: мотив, спортивная мотивация, спортивная деятельность, свойства личности, уровень притязаний.

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 [1 с. 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, 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.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюян [2, с. 43-46] 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 [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 наличием уровнем регуляции деятельности, т.е. его психофизиологическими особенностями. В случае преобладания мотивации избегания неудачи при любом наличии 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, контролируруемыми 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].

В ряде работ рассматривалось соотношение мотивов и целей спортивной деятельности. Г. Д. Горбунов [9, с. 160-162] 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 системы 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.

Важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побуждение к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены [19].

Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Е.П. Ильин [20, с. 160-164.] 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.

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 состоянию стресса и его преодолению. Наряду с этим авторами выделяются мотивы, связанные с результатами спортивной деятельности: испытание собственных физических и психических возможностей; стремление стать здоровым, сильным, физически, добиться красивого телосложения, совершенствование физических способностей; формирование личности: стремление закалить волю, стать мужественным и стойким; повышение социального статуса, социальное самоутверждение; достижение успеха в спорте; ориентация на возможные негативные последствия успеха; желание контактов в спортивной команде; материальные потребности, социально-бытовые условия; подготовка к профессиональной деятельности; накоплении специальных знаний и навыков, знаний о своих противниках; отсутствие болевых ощущений и психогенных влияний; желание побывать на соревнованиях в других городах страны и, особенно за границей; желание в будущем стать тренером; этические мотивы: осознание важности спортивной деятельности, желание прославить свою страну, стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления за спортивный коллектив.

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.

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. Формирование отношений, лежащих в основе спортивной мотивации, осуществляется посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Действие механизма «снизу вверх» обеспечивается посредством направленного создания в процессе внутрине тренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности специальных внешних условий (к примеру, ситуаций достижения успеха, необходимости принять своевременное решение в личностно значимой и неопределенной ситуации, и т.п.), которые объективно требуют от спортсменов актуализации формируемых мотивов и волевых качеств, и приводят к самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий.

Одновременно с постановкой в специально организованные внешние условия спортивной деятельности тренером через применение методов внушения и убеждения доводятся до сознания и понимания спортсменов, какими по направленности и эмоциональной окрашенности должны быть отношения к этим условиям (на уровне целей, мотивов, волевых усилий), при которых достигается высокая результативность спортивной деятельности (действие механизма «сверху вниз»).

Благодаря совместному действию обоих психологических механизмов развитие отношений происходит в направлении от эмоционально-неосознаваемых к рационально-осознаваемым, от из внешне понимаемых во внутренние принятые и реально функционирующие.

Теоретический анализ и обобщение литературных данных позволили выделить ряд педагогических условий, реализация которых в процессе спортивной подготовки через психологические механизмы «снизу вверх» и «сверху вниз» должна обеспечить, по нашему предположению, возникновение, функционирование и развитие отношений волейболистов к цели занятий спортом, спортивному успеху, своим возможностям, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, к команде и тренеру. Стабилизация этих отношений приводит к формированию у занимающихся мотивов занятий спортом, волевых качеств, способности к субъективному контролю и самоуправлению, которые впоследствии становятся личностной основой внутренне организованной спортивной мотивации.

При этом, на наш взгляд, необходимо соблюдать следующие педагогические условия: формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом; формирование благоприятных отношений к спортивному успеху; формирование благоприятных отношений к своим возможностям; -

формирование благоприятных отношений к тренировочной и соревновательной деятельности; формирование благоприятных отношений к команде и тренеру;

Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно заключить, что при практической реализации выделенных нами педагогических условий в учебно-тренировочном процессе волейболистов 15-16 лет наблюдается: 1) ускорение темпов развития волевых качеств целеустремленности, настойчивости и упорства; 2) ослабление значимости мотива эмоционального удовольствия, социально-эмоционального и социально-морального мотивов, и повышение значимости мотивов достижения успеха, социального и физического самоутверждения; 3) усиление спортивной мотивации и соревновательной мотивации; 4) повышение уровня субъективного контроля и способности к самоуправлению общением, поведением и деятельностью.

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.

В 15-летнем возрасте у волейболистов наблюдается интеграция мотивов занятий спортом в два относительно независимых блока. В первый блок входят положительно связанные между собой мотивы, которые по своему психологическому содержанию являются внешними по отношению к

спортивной деятельности. Вторым блоком образуют взаимосвязанные гражданско-патриотический, социально-моральный и мотив достижения успеха, которые являются внутренними по отношению к спортивной деятельности. Социально-эмоциональный и мотив социального самоутверждения положительно связаны с группой внутренних мотивов, и отрицательно – со всеми внешними. Соревновательная и тренировочная мотивация отрицательно взаимосвязаны между собой. При этом в основе соревновательной мотивации находятся мотивы: достижения успеха, социального самоутверждения и социально-моральный; в основе тренировочной мотивации – мотив эмоционального удовольствия и рационально-волевой. Чем сильнее мотивы занятий спортом, тем выше готовность к проявлению волевых усилий.

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.

Для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внутрине тренировочной, учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу вверх» и «сверху вниз».

Библиографический список

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с., с. 110-112.
2. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Р. А. Пилюян. – 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. Батулин, Н. А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие [Текст] / Н. А. Батулин. – 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.

19. Капустин, А. И. Исследование уровня притязаний в условиях психического стресса в связи со свойствами нервной системы и темперамента : автореф. дисс. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.И. Капустин. – М., 1980. – 15 с.
20. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с., с. 160-164