

***Психологические особенности мотивации юных спортсменов
подросткового возраста, которые занимаются командным и
индивидуальными видами спорта***

*Методист: Семенова Д.Ю.
МБОУ ДО «ДЮСШ»*

Введение

Мотивация имеет огромную значимость в разных деятельности каждого человека, особенно она нужна в спортивной деятельности, когда за короткое время необходимо достигнуть наилучший результат при конкуренциях со спортсменами, спортивными командами.

В современное время наблюдается проблема низкой психологической мотивации юных спортсменов.

Следует обратить внимание на существующее недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов. Только в немногих спортивных командах есть спортивный психолог, и тренеры не всегда понимали важность психологической работы с членами команды.

Однако, следует отметить положительную тенденцию в данной области. На фоне возрастающего интереса к спорту в России в настоящее время начинают появляться психологи, которые специализируются на спортивной психологии, в тренировочном процессе все больше и больше начинают уделять внимания вопросу создания психологического климата в коллективе. Поэтому выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса мотивации спортсменов в командных видах спорта на сегодняшний день.

1 Психологические особенности мотивации спортсменов

Стремление каждого человека удовлетворять свои потребности в движении, развивать физические качества способствовало тому, что физические упражнения постепенно трансформировались в современные виды спорта. Именно с этим связан соревновательный характер двигательных действий и регулирование их определёнными правилами.

Таким образом, физические упражнения обособились в отдельный вид человеческой деятельности — в спортивную деятельность, которая отличается рядом специфических особенностей.

Спортивная деятельность, как правило, связана:

1. С проявлением мышечной активности в различных формах при выполнении специальных физических упражнений;
2. С овладением высокой техникой выполнения физических упражнений в избранном виде спорта, она требует от спортсмена специальной систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые двигательные навыки и развивает необходимые для занятий данным видом спорта физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость движений) и волевые черты характера (смелость, решительность, инициативность, волю к победе и др.);

3. Со стремлением к совершенствованию в избранном виде спорта – направлена к достижению наивысших результатов в определённом виде физических упражнений;

4. Со спортивной борьбой, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований, являющихся, как и систематическая тренировка, обязательной составной частью спортивной деятельности, которая содействует развитию спортсмена способности к максимальным напряжениям физических сил, большой силы и глубины эмоциональных переживаний, обострённой деятельности всех психических процессов;

5. С максимальным выявлением физических и духовных сил, специальных умений и навыков развитием моторных способностей, постоянным поддержанием их на высоком уровне. В связи с этим спортивная деятельность приобрела сложную структуру и в настоящее время включает в себя не только участие в соревнованиях, но и систематические тренировочные занятия;

6. С резко выраженным сознательным характером, что объясняется чувством большой ответственности и стремлением достигнуть наиболее эффективного результата, добиться рекорда в выполнении данного действия. Спортивная деятельность предъявляет огромные требования к процессам информации, и её переработки, памяти и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с игрой. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, как, например, к трудовой деятельности, когда часто выполняемая человеком работа лишь опосредованно служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на те или иные свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности, потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Как показывают исследования ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем – целого комплекса потребностей.

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Классификация мотивов спортивной деятельности

Таблица 1

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе “Другие Я”	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)

Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. Последствия победы и т. п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи
--	--	---	---	-----------------------------

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев (табл. 1).

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть;

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной “коллективистами”, доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе – “индивидуалистов” – ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, – в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Спортивные психологи выделяют также более конкретные варианты мотивации, связанной с занятиями различными видами спорта: обеспечение цикличности, управление движением, ситуативное противоборство.

Обеспечение цикличности спортивных движений в ходьбе, беге, плавании, гребле, велоспорте, а также в соревновательных упражнениях других видов, включающих локомоторные акты (прыжки – в легкой атлетике, опорные прыжки – в гимнастике, разбег – в акробатике и т.п.), предполагает четыре основных группы мотивов: реализация естественной координации движений, спринтерско - стайерский выбор, оптимизация энергозатрат, синергизм. Каждая из этих четырех групп мотивов, как указывают исследователи, формируется в ходе тренировок и соревнований, достигая по мере совершенствования спортивного мастерства высокого развития.

Управление движением предполагает иные акценты мотивации: обеспечение высочайшей сложности координации, оптимизацию движения по таким параметрам, как быстрота, сила, точность, реализацию предоставленной попытки и многоборных качеств. Анализ литературных данных показывает, что к данной группе относится большинство технических видов состязаний, в которых спортсмены вместе с экипажами выступают как рулевые (пилоты, шкиперы), а также виды, связанные с точностью управления оружием, парашютом.

Ситуативное противоборство как проявление специфики мотивов более всего сопряжено с использованием арсенала приемов и контрприемов, обеспечением переменной интенсивности, освоением стратегии и тактики, а также с прогнозированием, в котором ведущее место принадлежит мгновенной оценке вероятности следующего действия соперника и партнеров по команде. Из проведенного литературного анализа следует, что данная группа мотивов более всего характерна для единоборств и игровых видов спорта.

Результаты практических исследований, проведенных спортивными психологами показывают, что контакт с противниками или партнерами также является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают три основные разновидности контактов: непосредственные (в борьбе, боксе, регби и др.), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы теннис и др.) и условные (плавание, спортивная гимнастика и др.).

Итак, если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели, – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении спортивной карьеры. Трудность этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Так, как мотивация к действиям формируется с раннего детства, а спортивная мотивация с приходом ребенка в секцию, то будет целесообразно рассмотреть мотивационную сферу подростков, в связи с тем, что в подростковом возрасте уже сформированы определенные потребности которые могут влиять на дальнейшую спортивную карьеру.

2 Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени.

Причины, по которым подросток занимается определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен подросткового возраста становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра для классификации мотивов.

1. Мотивы осознаваемые и неосознаваемые.
2. Мотивы, источником которых являются физиологические, психологические, социальные потребности.
3. Группа мотивов, формирующаяся под воздействием прошлого опыта, недавнего прошлого опыта, непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми.

Первую группу мотивов можно представить в виде континуума, на одном полюсе которого находятся неосознаваемые, на другой –

представлены явные мотивы, которые легко осознаются и оцениваются самим человеком.

Вторая группа мотивов, представлена в ряде схем иерархии потребностей и мотивации, в частности схемы А. Маслоу. Например, представитель психодинамического направления Г. Мюррей выделил ряд «психогенных потребностей» и противопоставил их основным биологическим или «висцерогенным потребностям». Эти потребности могут отражаться в различных поведенческих моделях, характерных для спортсменов.

Мотивационный ряд Г. Мюррея

Таблица 2

<p>1. Потребность в престиже, самосовершенствовании, достижениях, честолюбии, показать себя.</p>	<p>Большинство видов спортивной деятельности позволяет в различной степени удовлетворить эту потребность. Снижение физиологических функций у некоторых спортсменов высокого класса после прекращения выступлений может служить примером чрезвычайной зависимости от этого мотива во время их активных выступлений.</p>
<p>2. Потребность достижения успеха и избежания неудач (потребность сохранять свой статус, избежать разочарований и преодолеть поражение, неудачу).</p>	<p>Тренеры часто апеллируют к этой потребности у спортсменов перед важными соревнованиями и при встречах с командами, которые в прошлом выигрывали или могут в данный момент нанести неприятное поражение.</p>
<p>3. Потребность проявить власть над другими, доминировать или подчиняться другим.</p>	<p>Многие спортсмены становятся членами команд, чтобы удовлетворить эту потребность. Лучшей иллюстрацией этого мотива в действии, видимо, будут действия и поведение линейного игрока в американском футболе во время схватки на линии.</p>
<p>4. Потребность в аффилиации (потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявление доброжелательности, сотрудничества).</p>	<p>Многие спортсмены приходят в команду для удовлетворения этого мотива. Тренеры часто говорят: «На благо команды», «Для достижения команды». Этот мотив хорошо известен спортсменам.</p>
<p>5. Потребность приобретения предметов, стремление к порядку.</p>	<p>Действия этого мотива проявляются в стремлении тренеров и спортсменов следовать правилам соревнований и требованиям деятельности. Сюда же относится и коллекционирование спортивных трофеев, наград, хранение газетных вырезок, дающих представление о достижениях спортсменов.</p>

6. Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы.

Этот мотив может быть удовлетворен в зависимости от того, насколько тренер стремится к совершенствованию знаний у спортсменов и насколько они сами хотят познать причины и обоснование своих тренировочных режимов, соревновательных усилий и избранной тактики.

И третья группа мотивов иллюстрирует тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень достигаемого мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определенным видом спорта, формируются под воздействием, как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена-подростка затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития по мере созревания ребенка. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Позже происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей.

Аналогичные изменения претерпевает в жизни ребенка и роль социальных побуждений и поощрений при активизации его деятельности. Первоначально его деятельность изменяется незначительно, когда он выступает в присутствии зрителей или своего товарища. Это его просто возбуждает, но совсем не обязательно, что при этом улучшится его результат. После шести лет ребенок становится достаточно чувствительным к социальным последствиям победы или поражения. Социальное поощрение имеет выраженный положительный эффект на результативность. В подростковом и юношеском возрасте он уже начинает оценивать задачи примерно как взрослый человек, учитывая, насколько они представляют для него какую-то ценность или интерес. Появляется сложная система мотивов, в которой потребности в достижении успеха связаны с личностными и социальными потребностями. Уже старший подросток внимательно оценивает привлекательность задачи для себя лично, а также социальные стимулы к достижению успеха. Юноша – старается предвидеть последствия неудачи.

Для мотивационной системы более взрослого человека характерна все большая ее усложненность, диффузность и, следовательно,

затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания.

Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Подростки, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции.

При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен подросткового возраста предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избегание неудач – задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, – падает.

Мотивированные на достижение успеха подростки в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение.

*Структура мотивации достижения высокого результата в спорте
(по Р.А. Пилоян)*

Таблица 3

Побудительные основания	<p>1) отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга.</p> <p>2) отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей.</p>
Базисные основания	<p>1) отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности.</p> <p>2) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков.</p> <p>3) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений.</p>
Процессуальные основания	<p>1) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках.</p> <p>2) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы.</p>

Стремящиеся к успеху подростки свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи – внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избежания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, а не расстраиваются.

Структура мотивации достижения спортсменов подросткового возраста носит индивидуальный характер и включает побудительные, базисные и процессуальные основания. Ее типичная динамика проявляется тремя тенденциями. Первая – структура мотивации практически не изменяется в течение длительного времени. Вторая – отдельные компоненты мотивации изменяются волнообразно. И, наконец, третья – наряду со снижением значимости побудительных оснований имеют место волнообразные колебания базисных и процессуальных компонентов мотивации.

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие подростки получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психологи рекомендуют прямо рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.
2. Индивиду дается возможность достигнуть относительного успеха, т. е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.
3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

Большинству подростков не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы.

Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.