

Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского

М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Карсакова

**Мотивация занятий физической культурой и
спортом**

Учебно-методическое пособие

**Саратов
2010**

Содержание

Введение -----	4
Глава 1. Значение мотивации -----	6
Глава 2. Мотивация спортивной деятельности -----	9
Глава 3. Мотивация достижения -----	12
Глава 4. Условия мотивации -----	17
4.1. Потребность в удовольствии -----	18
4.2. Потребность в чувстве собственного достоинства ----	22
4.3. Как возникает боязнь неудач -----	26
4.4. Повышение мотивации спортсменов -----	30
4.5. От мотивации к тревожности -----	34
4.6. Ключевые моменты для запоминания -----	37
Заключение -----	40
Литература -----	42

Введение

Обновление всех сторон социальной жизни выдвигает повышенные требования к личности выпускников высших образовательных учреждений. Общество заинтересовано в конкурентно способных специалистах – способных принимать и решать сложные профессиональные задачи в постоянно меняющихся экономических условиях. Таким образом, представляется актуальным переосмысление целей и задач физического образования в вузах нефизкультурного профиля.

Спецификой компетентного подхода является не только передача студенту совокупности знаний, умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, но и развитие кругозора, междисциплинарного чутья, способности к индивидуальным креативным решениям, к самообучению, а также формирование гуманистических ценностей.

Мировой опыт свидетельствует о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочее место возрастает.

Соперничество, борьба за рабочее место требуют от работника не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих личностных качеств (профессиональных, волевых, нравственных и т.д.).

Конкурентоспособность нынешнего студента на рынке труда будет связана с тем, сумеет ли он выдержать многоаспектность конкурентной борьбы. К этому будущему специалиста необходимо готовить уже в стенах вуза. Представляется, что помимо профилирующих кафедр, кафедры физического воспитания могут и должны в значительной степени способствовать повышению конкурентоспособности будущих специалистов.

Одной из актуальных проблем современного общества является создание условий для формирования человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно политическим строем, состоянием здравоохранения и воспитанием людей.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста и социального положения.

Физическая культура является средством не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, что, в свою очередь, влияет на развитие социальной структуры общества. Так, от физической подготовленности, состояния здоровья и уровня работоспособности, будущих специалистов зависит выполнение ими социально-профессиональных функций.

Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у студентов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте. Задача преподавателей и тренеров помочь своим ученикам в повышении их мотиваций.

Глава 1. Значение мотивации

Мотивация в спорте предполагает наличие факторов и процессов, побуждающих спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях. В спортивной деятельности важно изучение причин, которые детерминируют предпочтение конкретных лиц заниматься тем или иным видом спорта.

Как известно, в настоящее время выделяют три группы мотивов: физиологические (биологические), психологические и социальные. Источниками мотивации могут быть внешние (поощрения, награды) и внутренние (потребность в признании, самоутверждении).

Важнейшая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных компонентов мотивации.

Оптимизацию поведения спортсменов может проводить тренер, используя для его корреляции систему поощрений и наказаний. Это чрезвычайно действенный фактор, интенсивность влияния которого увеличивается, если поощрение или наказание спортсмен получает в присутствии своих товарищей по команде.

Способность тренера донести до спортсменов понимание того, что высокий смысл спортивной деятельности заключается в самосовершенствовании, самоутверждении собственного я, в победе не только соперников, но и собственных слабостей, обеспечит один из мощных рычагов положительной мотивации к спортивной деятельности. Спортсмен должен глубоко осознать, что познание жизни и себя возможно только через преодоление сложностей: бороться, чтобы научиться преодолевать любые препятствия, уметь подвергать себя напряжениям, успешно переносить трудности и добиваться успеха – это все мощные мотивы к спортивной деятельности.

В безудержном стремлении к победе тренер должен научить спортсменов уважать мнение, желания и потребности коллег и окружающих их людей. Приобретение, в процессе тренировок, обширного спектра двигательных возможностей обеспечивает спортсмену более гарантированный (чем у не спортсменов) успех в других видах деятельности и в разных жизненных ситуациях. Это положение, при умелом преподнесении его спортсменам, будет служить достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

Максимальное использование своих физических и интеллектуальных способностей учит спортсменов стремлению к совершенству, воспитывает уважение к труду, получение удовлетворения не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса (упорных тренировок).

Высокомотивирующим аспектом в спортивной деятельности является престиж спортсмена высокого класса, чемпиона, в обществе. Достижение престижа, известности, является одним из главных условий полноценной самореализации человека.

Занятия спортом позволяют ощутить потребность общества в своей деятельности, почувствовать себя частью коллектива, получить возможность доказать, что ты не последний в нем.

Мотивация спортсмена в значительной степени определяет уровень его специальной подготовки, которая является одной из основных составляющих его спортивных успехов. Дело в том, что сила и устойчивость мотивации во многом определяется возможностями субъекта удовлетворить себя в конкретном виде спортивной деятельности, а уровень специальных знаний, умений и навыков детерминирует возможности спортсмена. Поэтому понятно, что в спортивных достижениях мотивация играет определенную роль, т.к. она диктует степень проявления возможностей спортсмена. Именно в связи с этим становится понятным, что между мотивацией и успехом в спортивной деятельности проявляется принцип обратной связи.

Учитывая отмеченное выше, тренеру и спортсменам следует стремиться к формированию мотивации достижения высоких результатов в своей спортивной деятельности. Поэтому тренер обязан строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальной мотивации каждого спортсмена.

Структуру мотивации спортсмена по степени взаимосвязи со спортивными результатами можно разделить на три группы. В первую группу входят компоненты, отражающие принципиальную ориентацию на данный вид спорта и деятельности спортсмена. Они имеют прямую связь с его спортивными результатами и поэтому тренер должен сделать все, чтобы отношение к данному виду деятельности у спортсмена было максимально положительным.

Ко второй группе относятся компоненты, отражающие потребности спортсмена в благоприятном социально-личностном микро-климате, в приобретении специальных умений и навыков, в отсутствии болевых ощущений, а также отрицательных психогенных влияний условий соревнований.

В третью группу компонентов входят факторы, отражающие материальную ориентацию и материальные потребности спортсмена, а также информация о его предстоящих соперниках.

Таким образом, можно подчеркнуть, что знание особенностей мотивационной сферы личности спортсмена позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких результатов. Именно в связи с этим практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в деле подготовки спортсменов.

Глава 2. Мотивация спортивной деятельности

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. 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

1. потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
2. потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
3. стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
4. стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
5. потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности

1. стремление стать сильным, здоровым;

2. стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
3. чувство долга;
4. потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. А. Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом.

Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы:

- характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта);
- имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре);
- связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей);
- часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).

Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются:

- развитие интереса к определенному виду спорта;
- стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта;
- в) стремление к закреплению успеха;
- расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов – выполнение третьего разряда, второго, первого и т.д.).

Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении:

- поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;
- служить своими спортивными достижениями Родине;
- содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам.

Мотивы спортивной деятельности характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями.

Глава 3. Мотивация достижений

Мотивация достижения – это специфический вид мотивации человека. Первым, кто выделил этот вид мотивации, был **Г.Мюррей**. Мюррей дал следующее определение: «справляться с чем-то трудным. Справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.

Далее разработка проблематики мотивации достижения продолжалась многими психологами. Американский ученый **Д.МакКлелланд** полагает, что потребность в достижении «является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства». Характерными чертами людей, с выраженной мотивацией достижения он считает:

- 1) предпочтение работать в условиях максимального побуждения мотива достижения (т.е. решать задачи средней степени трудности);
- 2) мотивация достижения не всегда приводит к более высоким, чем у других результатам. А высокие результаты не всегда есть следствие актуализированного мотива достижения;

- 3) взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности, но в ситуациях низкого или умеренного риска, и, если успех не зависит от случайности;
- 4) предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий;
- 5) стремятся к поиску более эффективных, новых способов решения задач, т.е. склонны к новаторству.

Иные представления о мотивации достижения развиваются немецким психологом **Х.Хекхаузен**ом. Согласно его взглядам, мотивация достижения – «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и, где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче». Характерные признаки мотивации достижения:

- 1) сама идея достижения предполагает две возможности – достигнуть успеха и потерпеть неудачу. У лиц с высокой мотивацией достижения выражена ориентация на достижение успеха;
- 2) мотивация достижения проявляется тогда, когда деятельность предоставляет возможности для совершенствования. Задачи должны быть средней степени трудности;
- 3) мотивация достижения ориентирована на определенный конечный результат, на цель. При этом для мотивации достижения «характерен постоянный пересмотр целей»;
- 4) для людей с высокой мотивацией достижения характерно возвращение к уже прерванным занятиям и доведение их до конца.

В отечественной психологии одним из наиболее авторитетных авторов по данной проблематике является **Т.О.Гордеева**. Под мотивацией достижения понимается мотивация достиженческой деятельности.

Достиженческая деятельность – деятельность, связанная с целенаправленным преобразованием субъектом окружающего мира, себя, других людей и отношений с ними. Такая деятельность «мотивируется стремлением сделать что-то как можно лучше, или быстрее, совершить прогресс, за которым стоят базовые человеческие потребности в достижении, росте и самосовершенствовании».

Также в отечественной психологии мотивация достижения исследуется **М.Ш.Магомед-Эминовым**, который определяет мотивацию достижения как функциональную систему интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов, регулирующих процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу ее осуществления. Можно выделить особые структурные компоненты, выполняющие специфические функции в процессе мотивационной регуляции деятельности: мотивация актуализации (побуждение и инициация деятельности), мотивация селекции (процессы выбора цели и соответствующего ей действия), мотивация реализации (регуляция выполнения действия и контроль реализации намерения), мотивация постреализации (процессы, направленные на прекращение действия или смену одного действия другим).

Проблемы психологии мотивации выводят нас за традиционные рамки, разделяющие такие психические процессы и функции, как восприятие, память, мышление и обучаемость. Эти проблемы предполагают гораздо большую взаимосвязь этих функций, чем может показаться, судя по многочисленным психическим явлениям, которые они представляют. Более того, психология мотивации становится все в большей степени экспериментальной. Исследования мотивации достижения, проводимые в

последнее десятилетие, как будет показано, являются очевидным доказательством этого факта.

В данной работе мы сосредоточили наше внимание только на том типе взаимодействий личности со средой, который включает в себя идею достижения. В эту область входит все, что можно представить как «соревнование с установленными критериями наивысшего качества». Нечто подобное происходит, когда действие, его результат или способность выполнить его, рассматривается, переживается или судится в области оценок, состоящей из более или менее жестких критериев «лучше» - «хуже». Эта область оценок определена различными критериями успешности: от самых общих и абстрактных до конкретных специфических. В своей самой простой форме критерий успешности представляет собой пару противоположностей: успех-неудача; хорошо-плохо. Чаще всего подобная классификация используется только на самых ранних стадиях, поскольку критерии успешности удивительно дифференцируются, если определенное взаимодействие со средой остается ориентированным на достижение в течение достаточно длительного времени. Психология формирования подобных стандартов - критериев успешности - еще не исследована; человеком могут быть использованы оценки номинативных шкал, шкал интервалов или отношений или более сложные сочетания критериев суждений. Более того, критерии успешности могут быть ориентированы на задачу (например, уровень мастерства как результат деятельности), или на человека (например, по сравнению с собственными прошлыми достижениями), или быть ориентированными на других (например, сравнение с достижениями других, как в ситуации соревнования).

Мотивация достижения, таким образом, может быть определена как попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены

критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче.

В конечном счете, успех или неудача в ориентированном на достижение взаимодействии человека со средой всегда случайны и таким образом являются всего лишь преходящими периодическими состояниями по отношению к мотивации достижения. И вне зависимости от того, насколько дифференцированы критерии успешности, эта шкала состоит из двух частей: одна из них символизирует успех (не важно, насколько ярко выраженный), а другая - неудачу; и эти части отделены друг от друга узкой пограничной областью, если не границей. В зависимости от достигнутых успехов эта граница может перемещаться вверх и вниз по шкале, смещая вместе с собой нулевую точку отсчета. Потому невозможно объективно определить для достаточно длительного периода времени, что именно для определенного человека будет являться успехом, а что - неудачей. Совершенно другие вопросы возникают и в связи с изменениями в структуре самих критериев успешности. Так, например, как это происходит с любой шкалой оценок, - количество градаций и их величина могут изменяться со временем.

Из исследования уровня притязаний (Норре, 1930) мы знаем, что успех и неудача расцениваются как таковые, только в области задач средней сложности; достижение чего-то, что является слишком простым, не рассматривается как успех, а неудача в достижении слишком сложного не переживается как неудача. Если достижение цели становится со временем все проще, то стимул к достижению постепенно уменьшается, пока совсем не исчезнет, хотя внешние условия среды остаются неизменными. То же самое происходит, если что-либо остается недостижимым.

Успех и неудача присутствуют и во взаимодействиях личности со средой, не имеющих никакого отношения к достижениям. Но для экономии времени в дальнейшем изложении понятия успеха и неудачи будут использоваться

только в контексте ориентации на достижение. Идея достижения сконцентрирована вокруг двух возможностей: достижения успеха или избегания неудачи. Соответственно, в мотивации достижения присутствуют две тенденции, собственно достижения и избегания: «надежда на успех» и «боязнь неудачи».

Рассмотрим более подробно условия мотивации в следующей главе.

Глава 4. Условия мотивации

Работая с командами, мы часто задаемся вопросами: почему некоторые спортсмены сильно мотивированы, а другие недостаточно мотивированы и как мы можем мотивировать своих спортсменов, чтобы они стремились к достижению максимально высоких спортивных результатов? Чтобы ответить на эти вопросы необходимо подумать о собственных мотивах, в надежде открыть основной принцип мотивации.

Мотивы возникают, когда надо удовлетворить потребности субъекта. Если мы поймем, что хотят наши спортсмены, и будем готовы помочь им осуществить их потребности, мы овладеем ключом к их мотивации.

Мы можем поговорить с каждым из своих спортсменов и поинтересоваться, что привело их в спорт? Чем больше мы будем знать об этом, тем легче будет понять их поведение и эффективно действовать при решении проблем с мотивацией.

Спортивные психологи утверждают, что молодым людям необходимы две важные вещи:

- **удовольствие**, которое стимулирует и возбуждает, и
- чувство собственного **достоинства**, которое включает необходимость чувствовать себя компетентным и успешным.

Рассмотрим, как можно помочь молодым спортсменам удовлетворить эти две потребности.

4.1. Потребность в удовольствии

Почему люди играют – не только в спорте, но и в жизни? Этот вопрос на протяжении столетий интригует философов и ученых. Только недавно мы стали понимать почему. Каждый из нас рождается с потребностью в определенном количестве стимуляции и эмоциональных переживаний – что зачастую называется потребностью в возбуждении, или можно сказать в удовольствии.

Оптимальное возбуждение.

Когда уровень нашего возбуждения слишком низок, нам становится скучно и мы ищем стимуляции. Мы называем это «игрой», когда стремимся к удовлетворению потребности в эмоциональных переживаниях, первичной целью которых является получение удовольствия. Иногда, с другой стороны, уровень нашего возбуждения превышает желаемый и мы испытываем страх или тревогу. Тогда мы стремимся понизить уровень нашего возбуждения, насколько это в наших силах.

Другими словами, у людей есть потребность в оптимальном уровне возбуждения – не очень низком, и не очень высоком. Этот оптимальный уровень возбуждения различен у различных людей. Все мы знакомы с людьми, которым для преуспевания необходимо большое возбуждение, и с другими, которые вполне довольствуются небольшим.

Люди различаются не только уровнем оптимального возбуждения, но и временем дня, когда каждый из нас предпочитает больший или меньший уровень возбуждения. Если вы обычно проводите тренировочные занятия поздно вечером, а потом неожиданно перенесете их в утренние часы, то убедитесь сами, что это правда.

Погружение в деятельность

Что делает оптимальное возбуждение столь желанным? Почему мы ищем его? Ответ в наших ощущениях в период оптимального возбуждения, в

том, что один из ученых назвал «погружением в деятельность». Погружение случается, когда мы полностью отдаемся в деятельности; мы теряем чувство времени, ощущаем, что все происходит как надо, потому что мы и не скучаем и не тревожимся.

Когда это происходит, наше внимание настолько интенсивно фокусируется на деятельности, что концентрация становится автоматической. Когда мы находимся в состоянии погружения, мы перестаем быть самокритичными, ибо наши мысли полностью сфокусированы на деятельности. Мы не испытываем ни скуки, ни тревоги. Это дает чувство полного контроля над собой и окружающей обстановкой. Один спортсмен объяснял это таким образом: « Ты настолько вовлечен в то, что делаешь, что не ощущаешь себя в отрыве от игры».

Погружение в деятельность настолько приятно, что является внутренней наградой. Мы увлекаемся в деятельность именно по этой причине, а не по какой другой, и именно потому, что это удовольствие. Спорт, разумеется, популярен среди молодых людей, поскольку он повышает возбуждение до оптимального уровня, и в силу этого доставляет удовольствие.

Но не всегда. Для некоторых молодых людей спорт не является удовольствием – он не повышает уровень их возбуждения, или делает его чрезмерным. Тренеры в высшей степени ответственны за то, чтобы спорт не был для спортсменов, с одной стороны, ни скучным, ни монотонным, а с другой – не вызывал у них чувства тревоги или беспокойства. Рассмотрим ряд средств, пользуясь которыми можно помочь спортсменам испытать оптимальное возбуждение и, благодаря этому, состояние «погружения в деятельность», тесно связанному с ощущением успеха.

1. Для изучения необходимо подбирать такие спортивные действия и упражнения, которые соответствуют уровню способностей спортсменов. Цель тренировки должна быть достаточно трудной, чтобы бросать вызов чувству гордости

спортсменов, но не настолько трудной, чтобы не оставлять им шансов на успех. Если уровень способностей спортсменов высок, а тренировочные цели занижены, они начнут скучать. Если уровень способностей спортсменов низок, а цели завышены, они будут испытывать тревогу. Но если их способности совпадают с уровнем притязаний, спортсмены вероятнее всего будут испытывать чувство удовлетворения и добьются успеха.

2. Стимулируйте интерес к тренировкам, используя широкий круг средств (упражнений) для совершенствования спортивных навыков. Более того, позвольте молодым спортсменам самим предложить те средства, которые по их мнению помогут им овладеть новыми навыками.
3. Старайтесь, чтобы все спортсмены были вовлечены в выполнение упражнений, а не стояли бы долгое время в роли наблюдателей, ожидая своей очереди. Следуя предложениям, которые будут сформулированы позже, необходимо сделать тренировку такой же увлекательной, как и игра.
4. Избегайте постоянных инструкций в ходе тренировок и игр. Дайте спортсменам время, когда они смогут «отдохнуть» от вас, и сосредоточиться только на спортивной деятельности. Ваши постоянные громкие инструкции в ходе соревнований не позволяют спортсменам испытать «погружение в деятельность».
5. Не оценивайте постоянно действия своих подопечных. «Погружение в деятельность» не может быть достигнуто, если спортсмены постоянно оцениваются, или сами вовлечены в оценивание – безотносительно от результата оценивания. Есть специальное время для оценивания, не следует давать оценок в ходе соревнований.

Другие источники удовольствия

Кроме поиска оптимального возбуждения и «погружения в деятельность», как средств получения удовольствия, спортсмены ищут удовольствия в общении с другими молодыми людьми, которые разделяют их увлечение спортом. Тренеры, которые не осознают этого мотива для занятий спортом, могут неадекватно строить отношения в команде, которые лишат спортсменов возможности получать радость социальных контактов с партнерами. Это может произойти благодаря чрезмерной регламентации тренировок и соревнований, которая сильно ограничит игрокам возможности социализации и вовлечет в стихийные и легкомысленные отношения. Тренеры могут, также, создать такую обстановку в команде, что игроки будут чувствовать, что они в большей степени играют друг против друга, чем вместе в одной команде.

Результаты изучения причин, по которым спортсмены бросают занятия спортом, позволяют понять, как важен элемент удовольствия для спортсменов. Чаще всего называются такие причины:

- я нашел, что другие виды деятельности доставляют больше удовольствия;
- я потерял интерес;
- мне мало давали играть;
- было много работы и мало развлечений;
- мне не нравится тренер.

Уберите удовольствие из спорта, и вы потеряете всех спортсменов. И если они не уйдут совсем, их мотивация будет серьезно ослаблена.

Так как же мотивировать спортсменов? Одним ключевым средством является помощь, которую тренер может оказать спортсменам в реализации их потребности в получении удовольствия, делая занятия спортом возбуждающими и бросающими вызов их чувству гордости, а не скучными

или опасными. Другой путь – помочь спортсменам реализовать их потребность в чувстве собственного достоинства.

4.2. Потребность в чувстве собственного достоинства

Все мы разделяем основные потребности чувствовать себя компетентными, испытать успех, чувствовать, что мы достойные люди. В нашем обществе мы быстро осознаем, что наше достоинство во многом зависит от наших способностей к достижениям. В спорте победа приравнивается к успеху, а поражение – к неудаче.

Занятия спортом потенциально угрожают спортсменам, когда последние ставят знак равенства между своими победами и чувством собственного достоинства. Для них побеждать, значит добиваться успеха, быть компетентными, быть уважаемыми; проигрывать, значит быть неудачниками, быть некомпетентными и неуважаемыми.

Когда спортсмены в достаточной мере испытывают успех, это укрепляет их в осознании своей компетентности, что, в свою очередь, укрепляет их будущее стремление к мастерству. Но если спортсмены терпят неудачу в погоне за успехом, они могут упрекать себя за поражение и отнести это за счет недостатка способностей. При повторяющихся поражениях спортсмены могут решить, что если уж они не могут добиться успеха, то лучше сохранить чувство собственного достоинства, избегая поражений. Этот ранний опыт успеха или неудачи формирует два разных типа спортсменов: тех, кто мотивирован на достижение успеха, и тех, кто мотивирован на избежание неудач.

Как думают победители

Спортсмены, ориентированные на успех, имеют принципиально другой взгляд на победы и проигрыши, чем спортсмены, ориентированные на неудачу. Модель, ориентированная на победы, рассматривает победы как следствие своих способностей, что внушает ей чувство уверенности в

способности добиваться успеха и в будущем. Когда такой спортсмен неожиданно случайно проиграет, он, скорее всего, отнесет это за счет недостаточно проявленных усилий; это лишает поражение его угрозы чувству собственного достоинства спортсмена, поскольку оно не связывается с его способностями. Такой спортсмен верит, чтобы достичь успеха, ему нужно просто больше приложить усилий. Поэтому, поражение в большей степени усиливает его мотивацию, нежели, чем ослабляет ее.

Для спортсменов, ориентированных на победу, случайные поражения неизбежны в спорте. Поэтому они готовы к разумному риску проигрыша – риску, который необходим для того, чтобы добиться успеха. Такие спортсмены направляют свою энергию на то, чтобы бросить вызов спорту, а не на переживания по поводу сомнений в своих способностях. Они верят в свой успех, и принимают на себя ответственность за свои поражения. Это здравый подход. Именно такой подход мы должны воспитывать в своих подопечных.

Как думают пораженцы

В противовес, спортсмены, ориентированные на неудачи полны тревог и сомнений по поводу своих способностей. Они склонны рассматривать свои проигрыши как следствие недостатка способностей, а свои редкие победы как счастливый случай или слабость противника. Подобный образ мыслей продуцирует неудачи; спортсмены винят себя за поражение, и это не внушает веры в будущие победы.

Такие люди начинают верить, что они бессильны изменить положение, поскольку прежний спортивный опыт убеждает их, что сколько бы они не вкладывали усилий, результат будет один и тот же – поражение. Они считают, что старание им не может помочь, т.к. у них мало способностей, поэтому не стоит и стараться.

Поскольку спорт четко выявляет победителей и проигравших, спортсмены, ориентированные на неудачи, имеют мало вариантов для сохранения чувства собственного достоинства – или бросить занятия

спортом, или маневрировать, чтобы избежать поражений. Хотя многие из них отказываются от спорта, родительский, тренерский и приятельский прессинг заставляет их продолжать играть. Но такие спортсмены стараются защитить свое чувство собственного достоинства, демонстрируя лишь «видимость игры». Вместо того, чтобы максимально выкладываться, они почти неосознанно демонстрируют лишь видимость усилий, так что, если они проиграют, то всегда можно сказать, что они не очень то и старались. Почему они так поступают? Потому что, если они будут стараться и проиграют, то другие поймут, что они не способны. Демонстрировать неполные усилия для них менее опасно, как они считают, чем показать другим недостаток своих способностей, что для них равносильно потере чувства собственного достоинства. Трагедия такого выбора, однако, заключается в том, что в безуспешных попытках избежать неудачи, ее вероятность увеличивается.

Но трагедия становится даже большей. Тренеры обычно вознаграждают усердие, поскольку оно кажется искренним – не каждый владеет мастерством, но каждый должен стараться. Но, для людей, ориентированных не поражение такое старание чревато раскрытием тайны о его недостаточных способностях, поэтому он и не рискует. Их поражение после такого поощрения со стороны тренера, оставляет тренера в недоумении или злит его. Тренер относит это поражение на счет недостаточной мотивации, но это было бы не так страшно. В действительности, они очень мотивированы, но их мотивация направлена на то, чтобы избежать угрозы собственного достоинства. Это становится порочным кругом.

Другой общей уловкой спортсменов, ориентированных на неудачу является хорошая вооруженность извиняющими их обстоятельствами. «Меня сплавил судья», «я играл с травмой», «мне что-то в глаз попало» и так далее.

Тренеры, у которых в команде есть подобные игроки часто пытаются решить проблему путем специального подстраивания ситуаций, чтобы те несколько раз испытали радость успеха. Но уж если спортсмены

ориентировали себя на неудачу, они будут стремиться отклонить успех, чем еще больше озадачивают и расстраивают тренера. Несмотря на то, что такие спортсмены хотят успеха, чтобы повысить чувство собственного достоинства, они отклоняют его, поскольку боятся, что от них начнут ожидать успеха и дальше. Эта боязнь может простираться так далеко, что они станут проигрывать намеренно. До тех пор, пока ориентированные на неудачу спортсмены не научатся принимать свои собственные успехи, не будет никакой надежды повысить их веру в свои способности и, соответственно, укрепить чувство собственного достоинства.

В каждой команде есть игроки с разной степенью ориентированности на успех или неудачу. Важно вовремя разглядеть склонность спортсменов. Особое внимание необходимо уделять игрокам, ориентированным на неудачу и помочь им поверить в себя и свой успех.

Самоосуществление пророчеств

О причинах успехов и неудач размышляют не только спортсмены, но и тренеры. Это порождает у тренеров определенные ожидания, связанные с каждым из спортсменов, которые, переданные в той или иной форме, могут влиять на мотивацию спортсменов. Рассмотрим один из примеров.

Спортсмен удовлетворительно играл в команде под руководством тренера, который его часто ободрял на тренировках. Не будучи никогда уверенным в себе, под руководством нового тренера он не может попасть «в струю». Спортсмен все больше стал объяснять свои неудачи недостатком способностей. Он чувствовал, что нового тренера не заботят его способности, поскольку тот мало поощряет его. Со временем сомнения спортсмена усиливаются, что отрицательно влияет на качество игры. Редкие успехи и ободрения со стороны тренера воспринимаются спортсменом, как счастливая случайность. Затем поощрения вообще перестают действовать. Тренер начинает упрекать спортсмена в отсутствии старания, относя это к лени, и,

переводит спортсмена во второй состав. Окончательно убедившись в своей неспособности, спортсмен уходит из команды.

Тренер ясно показал, что снизил ожидания, связанные с этим спортсменом. Молодые люди чутко улавливают подобные ожидания, даже если последние преподносятся в завуалированной форме. Когда эти ожидания передаются спортсменам, они могут стать самоосуществляемыми пророчествами. Спортсмены могут действовать так, чтобы осуществить то, что тренеры им пророчат. Эти ожидания, преобразованные в пророчества, могут быть и позитивными, и негативными.

Как мы могли бы предвидеть, ориентированные на неудачи спортсмены более уязвимы для негативных ожиданий. Когда такие спортсмены, зачастую преисполненные сомнений в своих способностях, воспринимают, что тренер не питает никаких особых надежд на их успехи, это только укрепляет их подозрения: «Тренер считает меня неспособным, нет смысла и стараться.» Когда же эти спортсмены воспринимают позитивные ожидания тренера, они отвергают их по той же причине, по какой отвергают «случайный» успех.

С другой стороны, спортсмены, ориентированные на успех – которые твердо уверены в себе – чаще всего отвергают негативные ожидания, исходящие от тренеров, или других лиц. Вместо того, чтобы осуществить то, что им пророчат, они работают даже с еще большим энтузиазмом, чтобы показать, что те неправы. Позитивные ожидания, естественно, усиливают веру в свои способности у спортсменов, ориентированных на успех.

Таким образом мы еще раз убедились, насколько важно повышать мотивацию, особенно у спортсменов, ориентированных на поражение.

4.3. Как возникает боязнь неудач

Организованный спорт сильно отличается от дворового спорта, где большинство детей начинает учиться играть. Некоторые отличия очевидны:

форма и специальная площадка для игры, правила и судьи, постоянно следящие за их действиями, зрители и секретари, ведущие счет, и, наконец, тренер. Тренера должны знать и о других, более тонких отличиях. Эти отличия являются корневыми причинами, которые заставляют спортсменов бояться неудач. Понимание этих причин поможет решить мотивационные проблемы.

Акцент на игре, а не на изучении спортивных навыков

Когда молодые люди предоставлены сами себе в изучении спортивных навыков – без тренеров, давления сверстников или зрителей – у них есть оригинальный путь избежания неудач. Каждый раз, когда они не могут добиться цели, они просто слегка упрощают ее, учась на своих ошибках, и продолжают свои попытки. Немного тренировки, сопровождаемой корректировкой подобного рода, и успех практически гарантирован. Понемногу они повышают требования к себе, ставя перед собой все более трудные цели, чтобы не утратить интереса. Таким образом, без участия взрослых молодые люди в отношении своих целей стремятся добиться разумного компромисса между двумя противоположными силами: ставить слегка заниженные цели, чтобы избежать повторения неудач, но и достаточно высокие, чтобы не потерять интереса. Результатом является то, что они находят цели возле верхней границы своих реальных возможностей. Благодаря такому саморегулированию, ошибки воспринимаются не как неуспех, а как естественная часть учебного процесса.

Но когда молодые люди начинают заниматься организованным спортом, оценка становится публичной и официальной. Акцент смещается с изучения на исполнение. Ошибки, которые были естественной частью учебного процесса, могут теперь неверно истолковываться как неудачи в игре.

Нереалистичные цели

Происходят и другие изменения, когда молодые люди начинают заниматься организованным спортом. Они быстро осознают, что тренеры предпочитают результативность в игре, отмечая спортсменов, показывающих высокие результаты. Завидуя своим более техничным партнерам и стремясь к такому же признанию, менее техничные игроки пытаются походить на своих более удачливых партнеров. Поступая так, молодые спортсмены могут устанавливать для себя цели, не отвечающие уровню их сегодняшних возможностей. Иногда такие нереалистичные цели для спортсменов ставят их тренеры или родители. Тренер, например, может поставить цели для всей команды, ориентируясь только на лучших спортсменов. Родители также часто замещают свое стремление стать звездами спортивными достижениями своих детей, нацеливая их на то, что лежит за пределами их возможностей.

Необходимо помнить, что нереалистично высокие цели почти наверняка ведут к неудачам. Молодые люди начинают преследовать цели, которые им в данный момент не под силу. К несчастью, многие из них не понимают, что эти цели не реалистичны. При неудачах они убеждены, что это объясняется недостатком их способностей.

Внешние награды и внутренняя мотивация

И, наконец, третье. Когда молодые люди начинают заниматься организованным спортом, спортивные навыки, которые они до этого совершенствовали, получая удовольствие от самого процесса (внутренняя награда), становятся объектом продуманной системы внешних наград. Кубки, медали, значки, включение в сборные команды и т.д., может стать причиной нежелательных изменений мотивов для занятий спортом. Вместо того, чтобы заниматься спортом для самоудовлетворения, спортсмены могут начать делать это, главным образом, в поисках перечисленных внешних наград. Внешние награды даются не за достижение личных целей, но целей,

поставленных другими. Еще раз, результатом явиться то, что спортсмены начнут стремиться к нереалистичным целям, и приговорят себя к неудаче.

Чрезмерная увлеченность внешними наградами имеет и другую негативную сторону – она может стать причиной пагубных привычек. Соблазненные блеском спортивных трофеев, спортсмены с такими склонностями непрерывно хотят все больше и больше наград для удовлетворения своих растущих appetитов. Когда пределы их способностей начинают ограничивать получение высоких наград, они не видят смысла в продолжении занятий спортом. Необходимо разъяснять спортсменам истинный смысл наград для повышения мотивации занятий спортом. То, что внешние награды могут разрушить внутреннюю мотивацию вовсе не означает, что они совсем не нужны. Если они правильно используются, то являются отличными стимулами для мотивации спортсменов, которые стремятся овладеть спортивными навыками.

Нашей заботой является не сами внешние награды, а тот смысл, который в них вкладывают спортсмены. Тренерам необходимо словами и поступками постоянно подчеркивать, что внешние награды, это всего лишь знаки признания успехов в освоении спортивных навыков. Эти знаки не делают их обладателей лучше других, они не гарантируют будущих успехов, и они не являются главной целью занятий спортом. Тренеры должны постоянно напоминать спортсменам, что самой важной причиной занятий спортом, являются сами занятия. Когда спортсмены осознают эту мысль, маловероятно, что внешние награды смогут разрушить их внутреннюю мотивацию.

Выделим три главные причины, по которым занятия спортом могут породить боязнь неудач:

- ошибки, которые являются естественной частью любого учебного процесса, неправильно интерпретируются как неуспех;

- психологический прессинг соревнований может заставить молодых спортсменов ставить перед собой нереалистично высокие цели, что гарантированно ведет к неудачам;

- спортсмены начинают больше стремиться к внешним наградам, а не к достижению своих личных целей.

4.4. Повышение мотивации спортсменов

Наше решение поставить здоровье спортсменов выше спортивных побед, вместе с выбором стиля сотрудничества, а не командного стиля при общении со спортсменами, являются основными предпосылками повышения мотивации спортсменов. Этому же способствует постоянное совершенствование наших коммуникативных навыков. Ранее мы обсудили ряд примеров, которые позволяют нам помочь спортсменам удовлетворить их потребности в получении удовольствия от занятий спортом. Остается найти возможность помочь каждому из молодых спортсменов почувствовать, что он достоин похвал. Цель трудна. Мы должны найти возможность, чтобы каждый из наших спортсменов испытал чувство успеха в обстоятельствах, когда действительных победителей мало, а побежденных много.

Простейшим решением является исключение возможности потерпеть поражение вообще; в этом случае порочный круг, порождающий их боязнь, никогда не возникнет. Конечно, это не реально. Кроме того, умение проигрывать имеет и позитивную сторону. Решение лежит в изменении способа, с помощью которого спортсмены (и тренеры) интерпретируют опыт поражений.

Успех, это не только победа над другим

Основной проблемой спорного вопроса о достоинстве спортсменов является то обстоятельство, что они учатся у родителей, тренеров, партнеров и средств массовой информации измерять это достоинство главным образом

тем, выиграли они или проиграли. Разрушительным результатом этой веры является то, что спортсмены могут поддерживать чувство собственного достоинства только благодаря тому, что заставляют других терять это чувство. Тренер обязан изменить этот ложный критерий успеха для повышения мотивации своих спортсменов.

Победа является важным обстоятельством, но оно должно стать вторичным по значимости в попытках достижения личных целей. Успех следует рассматривать в большей степени с точки зрения достижения собственных целей, чем с точки зрения превосходства над другими.

Это кардинальный принцип формирования мотивации в спорте. Этот принцип легче провозгласить, нежели реализовать на деле. Если спортсмены, с помощью тренера, осознают и будут осуществлять этот принцип это поможет им стать выдающимися спортсменами и уверенными в себе людьми.

Этими личными целями, в большей мере, является специфическое поведение, чем цели, касающиеся побед или поражений. Вот некоторые примеры личных целей, которые нацеливают на формирование таких поведенческих актов:

- моя цель, прыгнуть на 15 см дальше, чем в прошлом месяце;
- я хочу улучшить результативность своих штрафных бросков до 75%;
- я хочу научиться расслабляться и наслаждаться игрой.

Постановка реалистичных личных целей

Уделяя большое внимание достижению личных целей, спортсмены могут повысить контроль над важнейшей частью своей спортивной деятельности – над своим собственным успехом. Самым важным здесь является постановка реалистичных целей, поскольку она дает уверенность в закономерности успеха. В условиях психологического прессинга, оказываемого на спортсмена соревновательной обстановкой, родителями и партнерами, только тренер может помочь ему придерживаться реальных перспектив при постановке личных целей.

Личные цели должны быть согласованы с командными. В сущности, командные цели станут практически не нужными, если одной из личных целей каждого из спортсменов будет внесение максимального вклада в общие усилия всей команды. Постановка командных целей, в которых планируется, что мы хотим выиграть столько-то игр, или тот или иной чемпионат – мало полезна, поскольку такие цели разрушают тот тип личных целей, которые мы только что обсудили. В качестве командных целей больше подходят такие формулировки как « научиться взаимодействовать, как единое целое», « уважать друг друга», « получать радость от каждой игры», «играть честно». Достижение этих командных целей и личных целей каждого из членов команды более важны, чем победы. Кроме того, когда спортсмены достигают своих личных и командных целей, победы обычно приходят сами.

Важность постановки личных целей

Когда победы являются вторичным при достижении личных целей, спортсмены больше мотивированы на тренировку. Тренировки обеспечивают спортсменам возможность работать, стремясь, с помощью тренера, к достижению личных целей. Соревнования рассматриваются не как конец всему, а как периодическое тестирование на пути достижения личных целей. Спортсмены не судят себя в терминах успеха или неудачи, в зависимости от того выиграли они или проиграли, а в терминах достижения поставленных ими специфических поведенческих целей.

Многие источники с очевидностью подтверждают, что занятия спортом приносят радость и пользу не только выдающимся спортсменам, но и тем, кто не добивается больших побед. Они сосредоточиваются на достижении личных целей, а не на желании победить других. Следствия этого необычайно позитивны. Когда спортсмены имеют возможность устанавливать свои личные цели, используя помощь тренера в оценке их реалистичности, они становятся ответственными за свой собственный прогресс. Они с уважением относятся к своим успехам, и чувствуют

ответственность за свои поражения. Это первый шаг в направлении мотивации спортсменов.

Чтобы помочь спортсменам сформулировать реалистичные личные цели, тренеры должны быть готовы оценить уровень развития спортивных навыков каждого спортсмена. И это выдвигает на первый план другой решающий вопрос.

Осознание индивидуального лимита способностей

Неудачные выступления спортсменов не всегда объясняются недостаточной мотивацией. Они могут быть сигналом того, что спортсмен достиг индивидуального лимита своих способностей, и никакие дополнительные усилия или меры повышения уверенности в этом случае не помогут.

Спортсменам надо научиться правильно воспринимать ограниченность своих возможностей, без ущерба для мотивации к занятиям спортом. Никто не совершенен. Многие спортсмены боятся в этом признаться, особенно, когда тренеры, родители и партнеры стараются убедить их, что совершенство является необходимой составляющей чувства собственного достоинства.

Многим спортсменам необходима помощь, чтобы научиться правильно воспринимать ограниченность своих возможностей, без обесценивания чувства собственного достоинства. Тренеры вместо того, чтобы рассказывать сказки о том, что каждый спортсмен может стать суперзвездой или профессионалом, должны помочь спортсменам трезво относиться к реальности, поощряя их самих искать и выявлять лимит своих способностей. Только на этом пути спортсмен может научиться ставить перед собой реалистичные цели. Но если тренеры внушают спортсменам, что для них нет никаких ограничений, что сама мысль о каких-либо ограничениях неприемлема, тогда спортсмены подталкиваются к постановке нереалистичных целей, к неизбежным поражениям, и, что весьма вероятно, к тяжелым физическим и психологическим травмам.

Переживание успеха

Когда тренеры помогают спортсменам устанавливать реалистичные цели, последние неизбежно получают опыт переживания успеха и становятся более компетентными. Становясь более компетентными, они укрепляют в себе чувство уверенности и могут энергично браться за овладение новыми спортивными навыками средней трудности, не опасаясь неудач. Они осознают, что их усилия дают ощутимый результат, и что причиной случающихся поражений является, скорее всего, неадекватность приложенных усилий. Реалистичные цели отнимают у поражений их главную угрозу. Вместо того, чтобы угрожать чувству собственного достоинства спортсмена, поражения говорят о необходимости прилагать больше усилий.

Не акцентируйте важности побед и подчеркивайте важность достижения личных целей. Этот принцип является ключевым, если мы хотим удовлетворить потребности спортсменов в поддержании и дальнейшем развитии чувства собственного достоинства. Это основной принцип усиления мотивации к занятиям спортом, среди всех юных спортсменов.

4.5. От мотивации к тревожности

Интерес к этому вопросу касается исключительно задач сохранения и повышения мотивации, поскольку мы знаем, что мотивация является основой как спортивных достижений, так и чувства удовлетворения от занятий спортом. Некоторые тренеры ошибочно считают, что чем больше мотивирован спортсмен, тем лучше. Однако спортсмены могут быть и чрезмерно мотивированы, или перевозбуждены.

Отношение «уровень возбуждения – спортивный результат»

Так же как существует оптимальный уровень возбуждения для максимального удовольствия, существует и оптимальный уровень возбуждения для достижения высоких спортивных результатов. Когда спортсмены недостаточно возбуждены, или перевозбуждены, они не

показывают своих лучших спортивных результатов; но когда уровень их возбуждения оптимален, они способны на большие достижения.

Этот оптимальный уровень возбуждения различен для разных видов спорта. В тех видах спорта, где требуется точность движений, таких, как стрельба, метания в цель, гольф и др., нужен невысокий уровень возбуждения; в таких видах спорта, как баскетбол, волейбол, бейсбол, необходим более высокий уровень возбуждения; и, наконец, там, где успех обеспечивается большими мышечными массами, например, в тяжелой атлетике, требуется еще более высокий уровень возбуждения. Оптимальные уровни возбуждения различны так же и у разных спортсменов. Некоторые из них показывают лучшие результаты при сравнительно высоком уровне возбуждения при сравнительно невысоком уровне возбуждения по сравнению с другими.

Если определенный уровень мотивации хорош, то почему плох больший? Когда спортсмены слишком мотивированы, или перевозбуждены, они становятся тревожными и сомневаются в возможности успеха – особенно спортсмены, лично ориентированные на неудачи. Тревожность повышает напряжение в мышцах, поэтому движения спортсменов становятся не такими плавными и естественными, как если бы их мышцы были более расслабленными. Игроки думают о том, как они выполняют действия, вместо того, чтобы просто сосредоточиваться на действиях. Соответственно, их внимание недостаточно сконцентрировано на оценке ситуаций, и они могут потерять контроль за игрой.

Это состояние прямо противоположно тому, какое необходимо для успеха. Спортсмены показывают свои лучшие результаты, когда они находятся в состоянии «погружения в деятельность», которое по определению означает, что они оптимально возбуждены.

Поэтому обязанностью преподавателей является не только помочь спортсменам повысить свою мотивацию до оптимального уровня, но и

понизить ее в случае их тревожности. Для этого необходимо понимать, почему спортсмены становятся тревожными.

Причины тревожности

Основной причиной тревожности в спорте является неуверенность спортсменов при мысли о том, могут ли они соответствовать требованиям тренеров, родителей, сверстников или самих себя в тех случаях, когда мнения перечисленных лиц важны для них.

Некоторым тренерам недостает понимания этого, и вместо того, чтобы помочь спортсменам снизить тревожность, они повышают ее. Некоторые тренеры, например, оставляют спортсменов в неведении относительно того, включают ли они их в стартовый состав. Другие постоянно напоминают своим спортсменам о вероятности поражения, и внушают им неуверенность в своих способностях. Тренеры, вместе с родителями и партнерами по команде, могут, кроме того, внушить спортсмены чувство опасения за свой социальный статус, или за место в команде. Эти тренеры зачастую формируют чувство неуверенности, стремясь лучше мотивировать спортсмена. К несчастью, такие тренеры не понимают закономерностей мотивации о которых ведется речь.

Многие факторы делают спорт важным для спортсменов. Очень важными являются сами победы, поскольку спортсмены связывают их с чувством собственного достоинства. К тому же, освещение игр в средствах массовой информации, пышность церемониала самой игры, и, конечно, разные виды внешних наград формируют представление о важности спорта.

Ряд тренеров, как представляется, равнодушны к эмоциональному статусу спортсменов и не осознают необходимости снижать тревожность некоторых из них, борясь с неуверенностью и представлениями о чрезмерной важности предстоящих соревнований. Вместо этого, они проводят традиционные воодушевляющие установки перед началом игры, в которых напоминают спортсменам о важности предстоящего матча и необходимости преложить максимум усилий. Такие воодушевляющие установки могут

повысить уровень возбуждения до оптимального у недостаточно мотивированных спортсменов. Тех спортсменов, которые уже оптимально возбуждены, они могут подтолкнуть к более высокому уровню возбуждения, порождающему тревожность. А без того тревожные спортсмены от таких установок просто цепенеют!

Большинство тренеров делают воодушевляющие установки скорее по традиции, и, чтобы снизить собственную тревожность. К сожалению, это приносит больше вреда, чем пользы. Воодушевляющие установки терпят неудачу, поскольку они не адресованы индивидуальным потребностям спортсменов. В то время, как одному спортсмену может понадобиться ораторское вдохновение тренера, другой больше нуждается в успокоении.

Мы можем помочь чрезмерно возбужденным спортсменам снять их тревожность, найдя способ понизить одновременно и их неуверенность в отношении того, как будет оцениваться их выступление, и их представление о значении предстоящей игры или соревнования. Мы уже обсуждали один из действенных способов добиться этого. Помогая спортсменам изменить критерий самооценки, не через призму победы, а с позиций достижения реалистичных личных целей, мы делаем шаг в направлении устранения угрозы возникновения тревожности. Концентрируясь на достижении личных целей, спортсмены стремятся не столько нанести поражение противнику, сколько достичь своих личных соревновательных целей. Когда спортсмены не связывают чувство собственного достоинства с победой или поражением, спорт перестает быть угрозой, и спортсмены перестают бояться неудач.

4.6. Ключевые моменты для запоминания

1. Мотивы к занятиям спортом формируются с целью удовлетворения потребностей спортсменов в получении удовольствия и уважения окружающих.
2. Люди нуждаются в оптимальном уровне возбуждения.

3. При оптимальном возбуждении легче достичь состояния «погружения в деятельность».
4. Мы можем помочь спортсменам испытать оптимальное возбуждение и «погрузиться в деятельность», приведя в соответствие трудность упражнений с их способностями, избегая монотонности тренировок, планируя активное участие каждого из них в выполнении тренировочных заданий, и избегая постоянных замечаний и оценивания их действий.
5. Спорт несет в себе потенциальную угрозу молодым спортсменам, поскольку они связывают свои спортивные достижения с чувством собственного достоинства.
6. Спортсмены, ориентированные на успех, рассматривают победы как следствие своих способностей, ища причину поражений в недостаточных усилиях.
7. спортсмены, ориентированные на неудачу, рассматривают поражения, как недостаток своих способностей, а редкие победы приписывают удаче, таким образом, они, с одной стороны, упрекают себя за поражение, а с другой, не верят в победу.
8. Спортсмены, ориентированные на неудачу, пытаются защитить чувство собственного достоинства, прилагая усилия к тому, чтобы другие не узнали их страхов относительно своих способностей. Тренеры часто ошибаются, принимая их пассивность за недостаток мотивации, но в действительности, эти спортсмены сильно мотивированы на то, чтобы избежать угрозы чувству собственного достоинства.
9. Тренеры связывают с учениками определенные ожидания, которые, будучи тем или иным способом высказаны ученикам, могут вызвать самоосуществление пророчеств.

10. Спортсмены, ориентированные на неудачу, сильнее уязвимы в отношении негативных ожиданий тренеров.
11. Спортсмены начинают бояться поражений поскольку:
- ошибки, которые являются естественной частью любого учебного процесса, неправильно интерпретируются как неуспех;
 - психологический прессинг соревнований может заставить молодых спортсменов ставить перед собой нереалистично высокие цели, что гарантированно ведет к неудачам;
 - спортсмены начинают больше стремиться к внешним наградам, а не к достижению своих личных целей.
12. Самым действенным средством повышения мотивации является внушение им мысли о том, что успех означает достижение их личных целей, а не целей других людей.
13. Мы можем играть жизненно важную роль в постановке спортсменами реалистичных личных целей, которые с одной стороны мотивируют их к проявлению максимальных усилий, а с другой, учитывают их индивидуальные способности.
14. Спортсмены показывают свои лучшие результаты, когда они оптимально возбуждены, или мотивированы. Слишком большое возбуждение ухудшает результаты.
15. Оптимум возбуждения разный в разных видах спорта и у разных спортсменов.
16. Спортсмены становятся тревожными, когда они не уверены, смогут ли они показать соответствующие результаты, если эти результаты важны для них. Чем больше неуверенность, и чем важнее результаты, тем выше степень тревожности.
17. Мы можем снизить степень тревожности, борясь с неуверенностью и занижая значение результата соревнования.

Заключение

Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях учебной деятельности, непрерывно увеличиваются. Следовательно, все больше возрастает и значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств.

Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи.

Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Если спортсмен мотивирован на достижение высоких спортивных

результатов и тренер знает особенности его мотивации, то перед ним открывается широкая перспектива повышения результатов своего ученика с помощью удовлетворения запросов и потребностей спортсмена.

Обращаясь к потребностям спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга, можно повысить эффективность отдельных тренировочных занятий, конкретных заданий, настроить спортсмена на победу над более сильным соперником, переломить ход соревновательного поединка и т.п. Причем тренер должен в каждом конкретном случае знать, что наиболее актуально для данного спортсмена.

В заключении еще раз отметим, что спортивная и физическая активность является важной составляющей жизни молодого поколения. Занятия спортом и физической культурой доставляют учащимся удовольствие и оказывают положительное влияние на развитие их эмоциональной и когнитивной сферы, способствуя здоровому развитию личности. Подчеркнем необходимость фокусирования на аспектах, связанных с развитием личности через занятия спортом и физической культурой.

Мотивированный на спортивную деятельность человек более эффективно реализует любое дело, способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Литература

1. Хекхаузен Х., «Мотивация и деятельность», 2-е изд. СПб., 2001
2. Макклелланд Д., «Мотивация человека», СПб., 2007
3. Гордеева Т.О., «Психология мотивации достижения», М., 2006
4. Магомед-Эминов М.Ш. «Мотивация достижения: структура и механизмы», автореф. дис., М., 1987
5. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г., «Формирование спортивной мотивации», Омск, СибГАФК, 2000
6. Горбунов Г.Д., «Мотивация спортсмена в тренировочном процессе», уч. пособие, М., ФиС, 1989
7. Арвисто М.А., «Мотивация фзкультурно-спортивной деятельности», М., ФиС, 1982
8. Яхонтов Е.Р., «Условия мотивации», СПб, 1988

УДК 796 (072.8)

ББК 75 я 73

К 82

Крикунова М.А., Саламатова Е.Г., Карсакова Т.В.

К 82 Мотивация занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие. - Саратов: 2010.

В данном учебно-методическом пособии даны понятия мотивации спортивной деятельности и мотивации достижения. Рассмотрена структура мотивов, побуждающих человека заниматься физическими упражнениями и спортом. Большое внимание уделяется условиям мотивации. Знания особенностей мотивационной сферы личности человека позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких спортивных результатов. Практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности приводит к качественному росту в подготовке спортсменов.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин ПИСГУ **Водолагина Ирина Юрьевна**