

**Мотивация как фактор повышения эффективности спортивной
деятельности**

ОПЫТ РАБТЫ

тренера – преподавателя МБУДО «ДЮСШ
Новооскольского района Белгородской
области имени Александра Ефимовича
Щербака»
Верстова Виктора Евгеньевича

Г. Новый Оскол.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ -----	3
ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ --	4
1.1. Сущность понятия «мотив» -----	4
1.2. Особенности мотивации спортсменов -----	5
1.3. Методы изучения мотивации-----	7
ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ МОТИВАЦИЙ -----	10
2.1. Мотивации, стимулирующие деятельность в спорте -----	10
2.2. Рекомендации тренерам по формированию мотивации у спортсменов	12
ВЫВОДЫ -----	14
ЛИТЕРАТУРА -----	15

ВВЕДЕНИЕ

Современный спорт развивается гигантскими темпами. Чтобы понять всю грандиозность его поступательного движения, достаточно сравнить сегодняшние результаты в таких видах как легкая атлетика, плавание, с тем, что показывали спортсмены 10-20 лет назад. Постоянно усиливается конкуренция на международной арене. Сегодня на спорт работают наука и промышленность, без содействия которых трудно побеждать на крупнейших соревнованиях. Спортивный результат по праву рассматривается как плод совместных усилий большого круга людей, причастных к его достижению. Более того, спортивный результат (рекорд) воспринимается как достояние определенной социально-экономической формации. Однако главным действующим лицом в спорте всегда остается спортсмен как личность, сформированная конкретным обществом и имеющая свои потребности, способная на те или иные эмоциональные переживания, движимая определенными мотивами. Эта личность призвана продемонстрировать на соревнованиях все самое лучшее. В этой связи небезразлично, что побуждает спортсмена к достижению высшего результата в спорте, какова его мотивация.

К сожалению, вопросы, связанные с мотивацией спортсменов, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения.

Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, не только ведет его к поставленной цели, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и др.). Важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат. В условиях жесточайшего соперничества полной самоотдачи и, в конечном счете, достижения поставленной цели можно ожидать лишь от спортсмена, мотивированного определенным образом и обладающего максимальной выраженностью этой мотивации. Не меньшее значение имеет и то, что, не зная особенностей мотивации конкретного спортсмена, практически нельзя успешно готовить его к достижению высоких результатов. Поэтому проблема мотивации спортивной деятельности является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в деле подготовки спортсменов.

Цель нашей работы: охарактеризовать мотивацию, как фактор повышения эффективности спортивной деятельности.

Задачи работы:

1. На основании анализа литературных источников описать особенности мотивации спортсменов.
2. На основании анализа литературных источников выявить и описать методы изучения мотивации в спорте.
3. На основании анализа литературных источников выявить и описать мотивации стимулирующие деятельность в спорте.
4. Разработать практические рекомендации тренерам по формированию мотивации у спортсменов.

При разработке рабочей **гипотезы** исследования мы исходили из основного положения о том, что важнейшими ее компонентами являются: удовольствие от самой спортивной деятельности и значимость для личности непосредственно ее результатов. Это позволит утверждать, что выявление особенностей мотивационной сферы будет являться эффективным фактором повышения уровня мастерства спортсменов.

Объектом исследования является - потребностно-мотивационная сфера личности. **Предметом** - особенности мотивации спортсменов.

В работе использовались следующие **методы** исследования: анализа литературных источников, расчленения и избирательного подхода, синтеза и целостного осмысления.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов и списка литературы.

ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ

1.1. Сущность понятия «мотив»

Еще в конце прошлого века исследователями было замечено, что успешность деятельности во многом определяется характером побуждения к ней, то есть тем, что толкает человека к совершению того или иного действия. С тех пор особое состояние человека, заставляющее его действовать в определенном плане или бездействовать, стали называть мотивом.

Издавна исследователей интересовало - что побуждает человека к совершению того или иного поступка, в течение долгих лет направляет его активность (учеба, занятия спортом), а иногда определяет всю его жизнь в целом (трудовая, научная деятельность, искусство). Чтобы понять смысл активности, необходимо выяснить ее причину, то есть вскрыть побудительные силы, лежащие в основе действия, поступка, деятельности.

Научному анализу побудительных сил, лежащих в основе жизненной активности человека, предшествовали многочисленные попытки интуитивного осмысления сути данного явления. Так, например, Альберт Эйнштейн еще в 1918 году в статье «Мотивы научного исследования» сделал попытку вскрыть то, что толкает людей к занятию наукой, выделив при этом три категории ученых.

Несмотря на очевидную актуальность проблемы проблема мотивов деятельности человека и высших животных, первые попытки научного анализа данного явления относятся лишь к середине нашего столетия.

Существует три наиболее четко сформулированных точки зрения на понятие «мотив». Первая из них рассматривает данный феномен как внутренне присущий «миру» субъект. Чаще всего отождествляют мотив с потребностью. Так, Л. Б. Ительсон считает, что мотивом, который заставляет человека работать, может быть, потребность в пище.

Несколько расширяет понятие «мотив» К. К. Платонов, утверждая, что мотив - это психическое явление, становящиеся побуждением к определенной деятельности, и что в качестве мотивов могут выступать и психические процессы, и состояния и свойства личности. Легко заметить, что и в этом определении мотив соотносится с потребностью. Так называемые витальные потребности - в еде, одежде, хороших бытовых условиях - наряду с широким кругом духовных потребностей играют огромную роль в жизни современного человека. Однако только потребностей не всегда достаточно для целенаправленной организации активности. Связано это с тем, что субъективно переживаемая потребность может служить лишь предпосылкой к активности человека, но не ее двигающим и направляющим началом.

Второй точки зрения относительно понятия «мотив» придерживаются западные исследователи, преимущественно американские. Сводится она к признанию того, что побуждать человека могут лишь внутренние факторы (допустим, потребности), либо внешние - такие, как поощрение, наказание.

И наконец, сторонники третьей точки зрения исходят из рассмотрения субъективной отнесенности потребности к объективно существующим вещам и явлениям, которые выступают в жизни субъекта в качестве предметов его деятельности. «Сама по себе потребность, однако, - пишет А. Н. Леонтьев, - не может определить конкретную направленность деятельности. Потребность получает свою определенность только в предмете деятельности - она должна как бы найти себя в нем. Поскольку потребность находит в предмете свою определенность («опредмечивается» в нем), данный предмет становится мотивом деятельности, тем, что побуждает ее».

В. А. Демин подошел к анализу мотивации с позиции информационных процессов, под которыми обычно понимаются процессы приема, переработки, хранения и передачи информации, составляющие основу жизнедеятельности людей.

Обратясь к анализу классической дидактической схемы «субъект -

объект», он показал, что если умозрительно исключить из схемы один из двух составляющих ее членов, то все попытки сформулировать определение понятия «мотив» будут тщетны. Мотив - это состояние, возникающее на основе связей, устанавливающихся между субъектом и объектом. Причем важной особенностью этих связей является то, что они относятся к той или другой форме деятельности и потому всегда носят смысловой для субъекта характер, то есть могут быть названы информативными для субъекта связями. Определение В. А. Демина мотива как совокупности субъект - объектных информативных связей, формирующих активное отношение субъекта к действительности, носит философский, всеобщий характер, что затрудняет его понимание без специального пояснения и уточнения.

Процесс формирования мотива очень динамичен и протекает он на основе субъект - объектных связей, которые через деятельность соединяют спортсмена с окружающей действительностью и определяют как характер, так и выдержанность его активности.

1.2. Особенности мотивации спортсменов

Каждый вид человеческой деятельности позволяет субъекту в той или иной мере удовлетворять его потребности материального порядка. Более того, активность, не удовлетворяющая потребности в жилье, питании и других предметах жизненной необходимости, вряд ли может стать для индивидуума ведущей деятельностью. Несмотря на общее снижение побуждающего значения потребности спортсменов в благоприятных социально-бытовых условиях, отдельные факторы с возрастом начинают приобретать большое значение.

Спорт относится к тонко координационным видам деятельности, где успех во многом зависит от умения владеть сложными действиями. Поэтому уже в начале обучения перед спортсменом стоит задача овладеть большим арсеналом атакующих, контратакующих, защитных и других действий. От успешности решения этой узловой задачи зависит эффективность всей дальнейшей деятельности.

Спорт в целом сопровождается глубокими эмоциональными переживаниями спортсменов. Жесткое, бескомпромиссное противоборство в ходе соревнований способствует тому, что многие факторы выступают в качестве психогенных источников отрицательных эмоциональных состояний. Возьмем, к примеру, такую интегральную переменную деятельность, как утомление. В спорте, как ни в одном другом виде деятельности, оно достигает своих предельных величин. Часто в ходе соревнований прогрессирующее утомление лимитирует возможность достижения поставленной цели и в этой связи становится источником отрицательных эмоций.

В ходе спортивной деятельности мотивация спортсменов претерпевает серьезные изменения.

В настоящее время все усилия тренеров и самого спортсмена должны быть направлены на дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства на основе глубокого изучения своих противников. Такой путь может вернуть спортсмену уверенность в своих силах и сделать спортивную борьбу вновь ведущей для него деятельностью.

Характер тренировочных и соревновательных нагрузок, направленность тренировочных занятий в различные периоды спортивной деятельности, безусловно, влияют на содержание субъект-объектных связей, тем самым изменяя структуру мотивации спортсменов. Но влияние это не односторонне. Особенности мотивации спортсменов, в свою очередь, оказывают влияние на эффективность тренировочного процесса. Важно, чтобы учебно-тренировочный процесс строился с учетом мотивации спортсмена, когда в один период подготовки доминируют одни субъект-объектные связи, в другой - совсем иные.

Каждому из нас приходилось эмоционально переживать момент достижения какой-либо трудной, но такой желанной цели. Как правило, этот момент характеризуется состоянием опустошенности, которое предшествует

радости, приходящей несколько позже. Видимо, эти эмоциональные переживания во многом обусловлены тем, что, достигая какого-либо результата, мы, по существу, переживаем момент завершения деятельности. Допустим, спортсмен выиграл Чемпионат Европы. Этот результат вполне может быть отнесен к продукту (предмету) спортивной деятельности. И для того, чтобы сформировать новую деятельность, направленную на завоевание, допустим, звания Чемпиона Мира, необходима определенная психологическая перестройка. Именно этим объясняется снижение принципиальной и материальной ориентации спортсменов, победивших на крупнейших соревнованиях. Это же подтверждается и повышением их потребностей в накоплении специальных знаний и навыков, поскольку без них нельзя ставить перед собой более серьезные задачи. Необходимо после успешного участия спортсмена в крупнейших соревнованиях помимо дальнейшего совершенствования его технико-тактического мастерства, большое внимание уделять его принципиальной и материальной ориентации. Именно отсутствием такой работы можно объяснить случаи, когда спортсмены после ярких побед резко снижают уровень своих результатов. Тренеры, которые сегодняшний успех ученика воспринимают как залог его обязательных побед в будущем, глубоко ошибаются, работая без учета закономерностей формирования мотиваций спортивной деятельности.

Спортивная деятельность оказывает влияние на мотивацию спортсменов. Успех и неудача в спорте по-разному переживаются отдельными спортсменами. Одних победа окрыляет, другим кружит голову. Неудачи тоже действуют на спортсменов неодинаково.

Беседы с тренерами показали, что перед ними стоит не проблема выделения наиболее одаренных детей, а задачи привития им любви и преданности данному виду спорта, задачи удержания их в коллективе. Так, ряд тренеров считают, что их достаточно трех - четырех недель, чтобы выяснить способности ребенка к конкретному виду спорта, но чаще отсеиваются именно наиболее одаренные, выделяющиеся среди сверстников.

С еще большими парадоксами тренер сталкивается в своей работе с подростками. Здесь динамика спортивных результатов не всегда поддается прогнозу. Способный, подающий надежды, вдруг перестает прогрессировать, а вчерашний «средняк» неожиданно выходит на передовые позиции. Часто объяснение этих фактов связывают с влиянием улицы, со сменой интересов и т.п. Бесспорно, возможно и такое объяснение, однако сказать так - значит, отметить лишь поверхностные связи и не понять всей глубины происходящих изменений.

Особенно наглядно переоценка ценностей происходит в период перехода спортсмена из одной возрастной категории в другую.

Дело не только в том, чтобы найти талантливого спортсмена, важнее довести его до высшего достижения. Действительно, почему молодые, способные спортсмены, обнаруженные и воспитанные тренерами, так и не оправдали возложенных на них надежд? В объяснении этого явления выделяются три основные точки зрения. Сторонники первой объясняют все ошибками отбора на ранних этапах. Вторые считают, что большие физические и психические нагрузки в детском и юношеском возрасте как бы выхолащивают нервную и другие системы организма спортсменов, приводя к резкому снижению результатов. Третья точка зрения близка ко второй: ее сторонники все объясняют несовершенной системой соревнований в детском возрасте.

Одновременно с овладением умениями и навыками в конкретном виде спорта, повышением физических и психических качеств спортсмена идет другой, не менее важный процесс - процесс формирования деятельности. Происходит постепенное формирование мотивации, включающей в себя предмет спортивной деятельности. На смену заинтересованности и увлечению данным видом спорта как игрой, как активностью, позволяющей окрепнуть

физически, приходит осознание возможности показать наивысший для данного момента результат. Наступает такой период, когда можно сказать, что спортсмен находится в деятельности. Только в этом случае можно с уверенностью сказать, что спортсмен перенесет все невзгоды периода подготовки, выдержит соревнования и покажет тот результат, к которому он готов морально и физически. Только от спортсмена, для которого спорт является деятельностью, мы вправе уже сегодня ожидать побед, прогнозировать дальнейший рост его спортивного мастерства, только с его именем можно связывать дальнейшие надежды. Но процесс деятельностного состояния спортсмена динамичен. Достижение ближайшего спортивного результата приводит, как утверждает А.Н. Леонтьев к распаду деятельности.

Этот процесс, независимо от того, выиграл ли спортсмен первенство республики или страны, может оказаться необратимым, если не будет сформирована новая мотивация включающая более высокий спортивный результат. Печальные для спорта последствия имеют и те случаи, когда у подростка формируется мотивация, включающая предмет другой деятельности. Все это позволяет не только разобраться в психологической структуре спортивной деятельности, но и несколько по иному углом зрения взглянуть на проблему совершенствования спортивного мастерства. Процесс подготовки спортсмена высокой квалификации быть сведен лишь к совершенствованию всех сторон спортивного мастерства и на этой основе к достижению высоких спортивных результатов. Процесс должен рассматриваться как управление спортивной деятельностью, одним из важных рычагов которого является контроль за направленностью мотивации. Отсюда вытекает и несколько иное понимание проблемы индивидуализации, которая в общей своей формулировке может быть сведена к диагностике направленности мотивации, к ответу на вопрос, является ли конкретный вид спорта для данного спортсмена деятельностью, а исходя из этого - к индивидуальной реализации тренировочного и соревновательного процессов.

1.3. Методы изучения мотивации

Неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методические подходы его исследования. Выделяются три группы методов, применяемых для исследования мотивации спортсменов.

К первой группе относятся так называемые проективные тесты. Суть их состоит в том, что индивидууму предъявляют картинки с различными жизненными ситуациями и просят рассказать, как он их понимает, и по ответам судят о его мотивах, интересах и заботах.

Вторая группа методов, используемых для изучения мотивации спортсменов, связана с различными модификациями метода анкетирования и бесед.

Самоотчет как метод изучения мотивации является, пожалуй, единственным способом проникновения в интимную сферу личности спортсмена.

Хотя методика выделения значимых факторов спортивной деятельности прошла всестороннюю проверку, работа с ней требует не только специальной подготовки, но и значительных затрат времени. Нетрудно понять тренеров, которые захотят сегодня, сейчас приступить к изучению особенностей мотивации своих учеников.

Спорт осознается спортсменом прежде всего как форма активности, позволяющая реализовать его потребности в самоутверждении, самовыражении, исполнении общественного долга. Эта группа потребностей показывает так называемую принципиальную направленность личности спортсмена. Тренеру путем наблюдений, бесед, необходимо составить представление об уровне потребностей этого плана. Об этой стороне личности спортсмена тренер может судить по тому, как тот переживает поражение или

успех - свой или товарищей по команде, как он относится к процедуре награждения - подъем флага, исполнение гимна. О принципиальной ориентации спортсмена говорят цели, которые он ставит перед собой в соревнованиях. Чем выше цель, тем сильнее принципиальные устремления спортсмена.

Материальные потребности человека частично удовлетворяются в спортивной деятельности (поездки на сборы, соревнования и т.д.), поэтому в структуре мотивации они могут выступать как побудительные основания. О потребностях этого вида можно судить по информации о материальном положении семьи, по тому, как одевается спортсмен и т.п.

У спортсмена в ходе его деятельности могут выработаться потребности в определенном социально-личностном микроклимате, поэтому связи такого порядка могут выступать в качестве мотивационных. Нередко ведущей в структуре мотивации спортсмена, выступает потребность в уважении родных и близких, членов коллектива, где учится или трудится спортсмен и т.п.

В спорте нельзя добиться серьезных результатов без овладения специальными знаниями и навыками. Реализация этой потребности является важным звеном в формировании мотивации, поскольку связи этого плана играют ведущую роль в выборе конкретного вида спорта, в постановке далеко идущих целей. О степени ее актуализации тренер может судить, сопоставляя свои собственные наблюдения, касающиеся оценки специальной подготовленности спортсмена, и мнение самого ученика по данному вопросу.

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к здоровью спортсмена, в его сознании постоянно протекает процесс сопоставления своих возможностей с требованиями данного вида спорта. Поэтому не удивительно, что эти связи являются весьма существенными при формировании мотивации спортсмена. О степени их актуализации тренер может судить как по объективным данным медицинских заключений, так и на основе самооценок спортсмена.

В спортивной деятельности между спортсменом и его соперником возникают устойчивые мотивационные связи, которые могут усиливаться или ослабевать. Тренер, оценивая по десятибалльной шкале степень заинтересованности спортсмена в информации о противниках, должен ориентироваться на результаты бесед со спортсменами и наблюдения на соревнованиях. Спортсмен, который, наблюдая за своими соперниками, интересуется подробностями, касающимися отдельных сторон их мастерства, безусловно, получит более высокие ранг, чем тот, кого эти вопросы не волнуют.

Обстановка соревнований является мощным источником различных влияний на психику спортсмена. В зависимости от характера этих влияний (положительного или отрицательного) мотивация спортсмена может меняться, поэтому связи данного порядка являются очень важными.

Говоря языком тренеров, необходимо знать, на «перегорают» ли он перед стартом. Естественно, что спортсмен, который в большей степени подвержен влиянию отрицательных эмоций, будет иметь более высокий показатель по десятибалльной шкале.

Таким образом, в ходе спортивной деятельности индивидуум оказывается включенным в сложную систему взаимоотношений с окружающей действительностью, на основе анализа которых формируется его активное (или пассивное) отношение к данной деятельности.

Необходимо составить четкое представление о его потребностях в благоприятном социально-личностном микроклимате, о потребностях в накоплении специальных знаний, навыков и информации о противниках, знать состояние здоровья спортсмена и то как он его сам субъективно оценивает, и, наконец, необходимо иметь информацию о том, как влияет на данного спортсмена обстановка на соревнованиях. Имея перед собой общую картину

потребностей и возможностей своего ученика (с учетом требований конкретного вида спорта), тренер получает достаточно четкое представление о его мотивации. Однако, для тренера важным является смыслом и эффективным средством индивидуализации подготовки спортсмена, необходимо раскрыть общие закономерности изменения мотивации в связи с возрастом, квалификацией и условиями спортивной деятельности.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСРЕДСТВОМ РАЗЛИЧНЫХ МОТИВАЦИЙ

При работе со спортсменами разных возрастных групп необходимо делать и разные акценты. Любой юный спортсмен, у которого в структуре мотивации доминируют потребности принципиального плана, выполнит самое трудное (но посильное) задание, если тренер скажет ему, что этим он повысит свой авторитет среди друзей и товарищей по школе, по двору, в семье, что, реализовав данное задание, он значительно приблизится к выполнению очередной квалификационной нормы. Еще больший эффект может произвести указание тренера на то, что реализация данного задания приближает юного спортсмена к цели - быть в сборной области, города, страны.

В деле повышения эффективности отдельных действий существенным является необходимость обращения не вообще к потребностям, а лишь к той из них, которая в настоящее время наиболее актуальна для спортсмена. Для выяснения же этого необходимо целенаправленно наблюдать за спортсменом, проводить с ним и его близкими людьми беседы. Это поможет выявить то главное, на чем основываются честолюбивые устремления спортсмена: потребность повышения авторитета среди друзей, в школе или семье. Возможно, что честолюбивые устремления юного спортсмена не связаны с указанными группами людей, и тогда подход к нему будет другой. Но всегда важно выявить главное в его принципиальной ориентации, что даст возможность путем преодоления трудностей на тренировках и соревнованиях формировать целеустремленную личность, способную добиться высокого спортивного результата.

2.1. Мотивации, стимулирующие деятельность в спорте

Многие ученые, изучающие психологические характеристики спортивной деятельности выступали сторонниками различных методов модификации поведения, или так называемой «управляемой тренировки».

В общих чертах эти ученые предложили оперативный подход к управлению усилиями спортсменов и формированию их поведения. Применение принципов модификации поведения к условиям спортивной деятельности требует от тренера не только знаний, но и особого чутья. Он должен уметь сознательно управлять своим поведением и регулировать специфические положительные и отрицательные влияния в спорте.

Модификация поведения может проводиться одновременно в двух направлениях или поочередно в каждом. **Во-первых**, тренер может изменить характер выполнения, спортсменом определенного сложного навыка, систематически применяя поощрение или наказание. **Во-вторых**, тренер может изменить отношения спортсмена к тренировочной деятельности или соревновательной ситуации.

Для успешного изменения деятельности спортсмена необходимо соблюдение *следующих условий*:

1. Тренер должен конкретно определить, что он хочет изменить в поведении спортсмена и что следует предпринять, чтобы добиться этих изменений.

2. Тренеру следует решить вопросы: какое поведение и какие условия тренировки действуют положительно, на каких спортсменов? Достаточно ли для некоторых его похвалы? Следует ли вводить систему учета? Для кого будет достаточно получить лишь звездочки на шлемы в качестве поощрения после выигрыша важной игры?

Когда эти два условия будут выполнены, тренер сможет действовать целенаправленно, успешно решая поставленные задачи. При этом в зависимости от обстоятельств он может иногда поощрять спортсмена или наказывать, если его поведение и действия не будут соответствовать желаемой модели.

Выбор вида спорта и успех зависят от самых разных причин. Более того,

если тренеру удастся узнать, что именно «заводит» (возбуждает) конкретного спортсмена в определенный момент, то он сможет ему помочь выступить лучше. Тренеру необходимо применять целесообразные (оправдавшие себя) методы, поскольку даже длительный или кратковременный эффект, полученный от различных способов мотивации, не приносящих пользу спортсмену в конце концов, приведет к нежелательным последствиям.

Стремление к стрессу и преодолению его. Борьба, чтобы преодолеть препятствие, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути.

Тренер может прямо рассказать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперником. Мотивация преодоления препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами и могут найти свое отражение не только в спорте. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться человек. 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, то есть 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 человек, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

Статус. Большинству спортсменов не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Тренер, злоупотребляющий беседами о высоком статусе, которого могут добиться его воспитанники, если будут показывать хорошие результаты, должен пересмотреть содержание своих «мотивирующих бесед» со спортсменами.

Потребность быть частью коллектива. Для некоторых людей быть членом спортивной команды означает возможность иметь тесные контакты со своими сверстниками, быть частью их коллектива. В большинстве случаев тренеру не следует специально говорить своим воспитанникам об этом благоприятном факторе, особенно когда он имеет дело с высокомотивированными спортсменами, нацеленными, прежде всего на высокий результат, а не на близкие социальные отношения.

Различные виды материальных поощрений. Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальные поощрения, награды. Обнаружено, что денежное вознаграждение и конфеты более эффективное повышение средство работоспособности, чем похвала тренера.

Система поощрения, установленная тренером, может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. В других случаях вручаемые звездочки, конфеты или деньги, сами по себе ничего не значат для спортсмена, но они как бы

подтверждают, что спортсмен проделал большую работу и тренер ценит его достижения.

При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Установлено, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее предполагалось, что награждающий знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения. Показано, что спортсмены, которые разрешают поощрять себя за улучшение своей спортивной деятельности по своему усмотрению, в большей степени мотивированы на дальнейшее улучшение своих результатов, чем в случае, когда такое решение принимают другие.

Стремление быть мужественным. Считается, что единственным средством, воспитывающим мужественность в современном цивилизованном обществе, являются занятия спортом. Поэтому многие тренеры считают, что способность выдерживать большие физические нагрузки, необходимые для достижения успехов в спорте, является признаком настоящего мужчины. Согласно, такой точки зрения, тем, кто не может выдержать физического и эмоционального стресса присущего современному спорту, в какой-то мере не хватает мужественности.

Тренер, который явно или в завуалированной форме придает чрезмерное значение обретению мужественности рискует оттолкнуть от себя более опытных и искушенных членов команды.

Формирование характера. Существует мнение о том, что занятия спортом формируют характер. Те, кто выдвигает подобную гипотезу, имеют довольно туманные представления о том, что такое характер. Обычно предполагается, что спортсмены, научившись выдерживать большие физические нагрузки в команде, проявляют более высокий уровень развития моральных качеств, настойчивость в решении интеллектуальных и профессиональных задач и во всех отношениях являются примерными гражданами.

Если предположить, что спорт действительно способствует формированию характера, то программа подготовки спортсменов должна быть согласована с требованиями истиной морали. Более того, считают, что для формирования характера у спортсменов лидерство является немаловажным фактором.

2.2. Рекомендации тренерам по формированию мотивации у спортсменов

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе тренера.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают родители его увлечение спортом и т.д. Одновременно с этим тренер может спросить о его отношении к соревнованиям, к жизни, а так

же о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

г) перед началом сезона тренер может предложить спортсменам подробную автобиографию с акцентом как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. Тренер должен относиться к изменениям в отношениях с пониманием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение тренера поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. Тренеру не следует обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания тренера должны быть аргументированы и обращены к интеллекту спортсмена, а не его эмоциям. Тренеру следует приводить разумные доводы о пользе занятий спортом как во время активной спортивной деятельности, так и после окончания спортивной карьеры. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства.

Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь человека, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

ВЫВОДЫ

1. Особенности мотивации спортивной деятельности заключаются в том, что:

во-первых, спортивная деятельность - это созидательная деятельность человека исторической задачей которой, является проверка в условиях противоборств качества воспроизводства человеческого фактора как продукта определенной социально-экономической общественной формации;

во-вторых, такая деятельность связана с преодолением трудностей, от которых человек может отказаться в пределах индивидуального социально-личностного микроклимата.

2. Существуют две группы методов, позволяющих изучить мотивацию спортсмена:

- Проективные тесты (картинки с возможностью собственного варианта описания ситуации).

- Различные модификации методов анкетирования и бесед.

3. Выделяют следующие мотивации, стимулирующие деятельность в спорте:

- Стремление к стрессу и преодолению его;
- Статус;
- Потребность быть частью коллектива;
- Различные виды материальных поощрений;
- Стремление быть мужественным;
- Формирование характера.

4. В практической работе тренера необходимо применять ряд обоснованных принципов формирования мотивации. А именно: с помощью различных методов собирать информацию о спортсмене и его отношении к настоящей ситуации; относиться к изменениям в мотивации спортсмена терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным; обращаться с индивидом как с личностью, если он стремится привлечь его к занятиям спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. Кн. 2. - М.: Педагогика, 1982. -259с.
2. Богданов Г. П. В целях индивидуального подхода // Физическая культура в школе, 1981. - №8. - С. 17-22.
3. Боген М.М. Спорт в постсоциалистическом обществе.// Теория и практика физической культуры. - 1996. - №12. - С.48-49.
4. Божович Л.И. Изучение мотивации детей и подростков. - М., 1972. - 311 с.
5. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности, - М.: Физкультура и спорт, 1978 - 124с.
6. Вяткин Б. А. Спорт развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры. -1993 - №2, - с. 1-5.
7. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности //Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974.
8. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. - М.: Просвещение, 1978. -212 с.
9. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания, - М.: Просвещение, -1980, - 194с.
10. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы, - Казань: Издательство Казанского Университета, -1969, -255с.
11. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте, - Физкультура и спорт, 1978,-С.95-110.
12. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политическая литература, - 1975, - 302с.
13. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - с.23-39.
14. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт. - 1977.-271 с.
15. Матвеев Л. П. Спортивная тренировка //Теория и методика физического воспитания// под общ.ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова, - М.: Физкультура и спорт, 1976, - том 2, - с.5-38.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов /ред. М. Я. Набатникова, - М.: ВНИИФК, - 367с.
17. Педагогика, учебное пособие для педагогических институтов под ред. проф. П. И. Пидкасистого, - 2-е изд., М.: Российское педагогическое агенство, - 1996. - 602 с.
18. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984,-102с.
19. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий, - М.: Академия пед. наук, 1961, - 5-22с.
20. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. - М., 1969. - 452 с.