

Злыднева Олеся Витальевна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Влияние факторов спортивной мотивации на волевые качества спортсменов

Аннотация. В статье рассматривается влияние мотивации на реализацию возможностей спортсмена, проявление его воли.

Ключевые слова: мотивация, спорт, воля, результат.

Мотивационная сфера является мощной базой реализации возможностей спортсмена, проявления его воли. В спортивной деятельности постоянное мотивирование себя на конкретный результат способствует развитию и закреплению не только отдельных мотивов, но и развитию мотивации в целом [1]. Мотивация имеет особое значение в психологическом обеспечении спортивной деятельности, является силой, побуждающей человека заниматься спортом. Мотив – побуждение проявить активность и определенным способом удовлетворить возникшую потребность. Если источником активности является потребность, то именно мотивы задают направление активности и не дают человеку свернуть с выбранного пути. Благодаря мотивам становится понятно, почему цели ставятся и почему развивается стремление их достичь [2].

Мотивы, движущие спортсменами, представляют собой побуждения к тренировкам как системное психологическое образование с подструктурой свойств и функций с потребностным основанием и смысловой направленностью тренировок [3].

Спортивная мотивация специфична и обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Под спортивной мотивацией понимается особое состояние личности спортсмена, формирующееся в

результате соотнесения им своих возможностей и способностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного спортивного результата.

Развитие спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

- 1) положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;
- 2) волевых качеств;
- 3) чувства коллективизма и его проявлений [1].

Спортивную деятельность отличает большое количество различных мотивов. Это можно объяснить тем, что спортсмены испытывают большие психические и физические нагрузки и поэтому для сохранения мотивации им необходимо четко понимать для чего и во имя чего они их преодолевают [2].

По мнению Г.Д. Бабушкина существует тренировочная и соревновательная мотивация. Соревновательная мотивация делится на две составляющие: мотивация достижения и мотивация избегания неудач [4].

Доминирование мотивации достижения успеха у спортсменов приводит к тому, что они выбирают задачи средней и слегка повышенной трудности, то, что им по силам. Если доминирует мотивация избегания неудач, то задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У спортсмена, который стремится к успеху, привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а у ориентированного на неудачу падает. Сама мотивация избегания неудач направляет личность не на победу, а на отсутствие поражения. При доминировании мотивации достижения результативность спортивной деятельности высока. В случае преобладания мотивации избегания неудачи, ее результативность будет низкой [1].

В списке значимых мотивов, заставляющих детей приходить в спорт и не забрасывать тренировки, одно из первых мест занимают удовольствие и радость. С.Т. Ривольд проводила исследование юных спортсменов, с целью

выяснить, что, как им кажется, приносит им удовольствие во время занятий в спортивной секции. Ответы по значимости распределились следующим образом:

- слышать похвалу от тренера, находиться у него на хорошем счету;
- находиться в компании друзей;
- ощущать эйфорию победы;
- быть частью команды;
- интересные, разнообразные упражнения.

Привлекая юных спортсменов в свой вид спорта, необходимо учитывать названные факторы и соответствующим образом строить тренировочный процесс.

Мотивы, которые побуждают человека к занятиям спортом, имеют свою структуру. В.Р. Малкин в спортивной мотивации выделяет:

- первостепенные мотивы: получить чувство удовольствия от двигательной деятельности; насладиться осознанием собственной красоты, силы, быстроты, гибкости, ловкости; желание добиться победы, продемонстрировать свое мастерство, установить рекорд; получить возможность для самовыражения, возможность заслужить общественное признание и добиться славы;
- второстепенные мотивы: желание быть сильным и здоровым; желание быть готовым к любым трудностям; чувство долга; осознание социальной важности спортивной деятельности [2].

Содержание спортивной мотивации зависит от квалификации спортсмена, у юных спортсменов с низкой квалификацией содержание мотивации очень разнообразно, у спортсменов высокой квалификации мотивация более специфична и связана с содержанием спортивной деятельности. К числу мотивов, побуждающих заниматься спортом, относят: эмоциональность спорта; продуктивность, социальный успех, престиж.

Ранжируя мотивы занятий спортом в группе спортсменов, А.В. Шаболтас выявила, что мотив достижения успеха является доминирующим. На второй по

значимости позиции находятся социально-моральный и социально-эмоциональный мотивы и мотив эмоционального удовольствия. Третий ранг составили гражданско-патриотический, спортивно-познавательный мотивы, подготовка к профессиональной деятельности и социальное самоутверждение. На последнем месте находятся мотивы физического развития и рационально-волевой мотив. Значимость социально-морального мотива свидетельствует о повышении значимости в юношеском возрасте такого механизма мотивационной сферы как долженствование. Обобщая полученные данные, автор заключает, что с возрастом, а значит стажем занятия спортом, спортсмен, как бы, «проживает» этапы спортивного становления от непосредственной увлеченности двигательной активностью, развитием тела и, связанными с этим эмоциональными переживаниями, до проявления элементов долженствования, необходимости специальных знаний и осознанной постановки личных целей в спортивной деятельности [3]. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров) [1].

Спортивная мотивация имеет свою структуру, которая определяется степенью взаимосвязи её компонентов со спортивными результатами. Выделяют три группы компонентов. К первой группе относятся компоненты, отражающие принципиальную ориентацию на данный вид спорта и деятельности спортсмена. Во вторую группу входят компоненты, отражающие потребности спортсмена в благоприятном социально-личностном микроклимате. К третьей группе относятся факторы, отражающие материальную ориентацию и материальные потребности спортсмена [4].

Литература

1. Алаева М.В. Изучение мотивационной сферы спортсменов // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2015. № 1.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2019.

3. Марочкина Н.В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста: на примере художественной гимнастики: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Астрахань, 2012.

4. Щербинин С.Е. Мотивы спортивной деятельности: Материалы ЛП отчетной научной конференции за 2013 год / Под ред. С.Т. Антипова. В 3 ч. Ч.3. Воронеж: ВГУИТ, 2014.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 1