Рис. 1. Распределение спортсменов по шкалам психологических особенностей (ср. ар.)

Таким образом, можем сделать вывод, что знание признаков психического перенапряжения может позволить тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен осознавать необходимость пережить такое состояние, так как не очень редко только пройдя через него можно уже надеяться на улучшение спортивных результатов. Можно также сказать, для того чтобы достичь результатов, необходимо раскрыть какие психологические особенности влияют на спортсменов, что они переживают во время соревнований, на тренировках, и следует найти для них адекватное решение, которое даст возможность преодолеть все барьеры, выявить такие факторы, которые препятствуют успешной адаптации спортсменов.

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин и др. – Омск, 1997.
- 2 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.
- 3 Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М, 1987.
- 4 Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 5 Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.

Кушко М.В., Гончарук Я.А.

Психологические особенности мотивации спортсменов

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Белгород)*

doi:10.18411/spc-22-10-2017-15

idsp: 000001:spc-22-10-2017-15

Рассмотрены проблемы индивидуализации тренировочного процесса на основе типологических характеристик спортсменов. Мотивация как фактор результативности спортсменов, основные потребности спортсменов. Изучены различные подходы к классификации мотивации. Изучение специфики типологии спортсменов позволяет выявить и раскрыть сильные стороны личности, установить психологические и физические причины его недостатков, оценить, как и почему спортсмен теряет свои возможности, определить, как спортсмену надо тренироваться, а тренеру – как его обучать.

Индивидуальный подход в педагогическом процессе на основе психологических особенностей спортсмена является одной из важных задач в организации

результативного тренировочного процесса с учетом и в соответствии со спецификой его личности, характера и темперамента. Эти психологические характеристики личности спортсмена оказывают влияние практически на все части спортивной тренировки и, главное – на их эффективную реализацию в соревновательной деятельности, хотя, естественно, в различных видах спорта, отдельных спортивных дисциплинах это проявляется по-разному. [4, С. 110]

К сожалению, на практике эти достаточно очевидные соображения зачастую становятся только расхожими лозунгами, не проникая глубоко в тренерскую философию и тренерскую психологию, не учитывая и не понимая, что личная мотивация спортсмена – это ключ к успеху всей его деятельности и личному престижу в тренерском сообществе.

Поэтому особенное место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с понятием игра. Мотив к игре заключен в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, как, например, при трудовой деятельности, когда часто работа, выполняемая человеком, лишь частично служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, которое связано с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, которые определяются удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней. Мотивы, которые побуждают человека заниматься спортом, имеют свою структуру [4, С. 140] (рис.).

Рис. Виды мотивов спортивной деятельности [3, С. 79]

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации спортивной деятельности, отсутствие четкости и единства в определении сущности этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов [1, С. 7]. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы спортивной деятельности, классифицировать их на основе разных критериев:

а) по направленности на процесс или результат деятельности: процессуальные мотивы (удовольствие, мотивы); результативные мотивы (победа, ожидание награды);

б) по связи с целями спортивной деятельности: смыслообразующие (прямо связанные с целью); стимулы (побуждавшие к деятельности);

в) по месту в системе «другие Я»: групповые (мотивы честной соревновательной борьбы, патриотизм); индивидуальные (мотивы личного самоутверждения);

г) по доминирующей установке: мотивация избегания неудач; мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на победу, успех).

Следует подчеркнуть, что на протяжении всей спортивной деятельности роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы [3, С. 191].

Так, Е. П. Ильиным было отмечено, что на начальном этапе прихода в спорт причинами могут быть: стремление к самоутверждению и самовыражению; социальные установки; удовлетворение материальных и духовных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями [2].

Палайма Ю.Ю. выделил две группы спортсменов, которые различаются по доминирующему мотиву. Для первой группы, которую условно назвал «коллективисты», доминирующими являются моральные и общественные мотивы. Для второй группы – «индивидуалисты» – главную роль играют мотивы самовыражения личности и самоутверждения. Первые лучше выступают в командах, а вторые – в личных соревнованиях [5, С. 59].

Осознанность общественной значимости спортивной деятельности характеризует общественный мотив, то есть спортсмены с доминированием данного мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены самим процессом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных достижений [5, С. 7].

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать мотивы, т.е. проводить анализ доминирующих мотивов у человека. Поэтому успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов имеет место только при правильном соотношении различных видов мотивов. Игнорирование одного из них, пренебрежение тем или иным мотивом одинаково приводит к отрицательным результатам.

Поэтому для каждого спортсмена – начинающего либо опытного – следует применять индивидуальные мотивационные подходы. Главным отличием эффективной мотивации является, то, что цель должна быть реально достижимой для определенного человека и соответствовать его желаниям. Следовательно, когда достигается оптимальный уровень мотивации, тогда приходит результативность спортивной деятельности.

1. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры / Н.Л. Ильина. -автореферат диссертации. - СПб., 1998. - 21 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. URL.: <http://www.rulit.me/books/psihologiya-sporta-read-301993-1.html>
3. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник гуманитарной академии. Серия «Психология». - 2013. - №1 (13). - С. 75-84.
4. Кулдашев М.М. Психологические особенности мотивации спортсменов / М.М. Кулдашев, Я.Т. Санаев // Национальные ассоциации ученых. - 2015. - №9. - С. 139-141.
5. Палайма Ю.Ю. Мотивация спортивной деятельности школьников / Ю.Ю. Палайма. - М., 1966. - С.56-64.