ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

FORMATION OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITIES

УДК 37.013

Золотухин Денис Вячеславович, преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, майор полиции

Вилков Александр Пантелеевич, доцент кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Zolotukhin Denis Vyacheslavovich, Maxxx47@inbox.ru

Vilkov Alexander Panteleevich, Maxxx47@inbox.ru

Аннотация

В данной статье рассматриваются проблемы мотивации людей к занятию спортом, и что мешает им в данном развитии. Правильное построение этапов мотивации для успешного результата и развития спортивного духа. Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную работу, которую он совершает, занимаясь спортом.

Annotation

This article discusses the problems of motivating people to play sports, and what hinders them in this development. The correct construction of the stages of motivation for a successful outcome and development of sports spirit. Underestimation of the role of motivational factors, taking into account the dynamics of changes in motives by sports teachers, coaches, and athletes themselves often leads to the fact that a person is unable to show their capabilities, to realize the huge work that they do while playing sports.

Ключевые слова: мотивация, спорт, цель, саморегуляция, самаразвитие, стремление, физическая культура.

Keywords: motivation, sport, goal, self-regulation, self-development, aspiration, physical culture.

Актуальность: занятие спортом, оказывает влияние на развитие как физических, так и эмоционально-волевых качеств учащихся, воспитание культурных и духовных ценностей и разумного использования их свободного времени.

Цель исследования: изучение мотивации как одного из главного аспекта в начальном этапе занятия спортом.

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и их отраслях.

Мотивация – это внутренний процесс, происходящий в человеке, вызванный его потребностями, которые стимулируют к действиям и достижениям результата.

Итак, если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то

цели, – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении спортивной карьеры. Трудность этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели. Многие исследователи спортивной мотивации: А. Пилоян, Б.Д. Кретти, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни и др., отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

– является пусковым механизмом деятельности;

– поддерживает необходимый уровень активности процессе тренировочной соревновательной деятельности;

– регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности достижения упор желаемых результатов.

Формирование мотивов может осуществляться под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия /ситуация/, которых оказывается человек.

В развитии мотивов ведущую роль играет мораль. Нельзя сводить мотивы спортивной деятельности борьбе лидерство и к стремлению повысить собственный престиж определенной группе. Как считает П.Кунат, мотивация спортсмена формируется под влиянием социальных, традиционных, моральных и опак их норм, более присущих данному обществу, а также национальных особенностей спортсмена его окружения. Не секрет, что спортивную мотивацию вроде легче необходимо формировать начальном этапе подготовки спортсменов.

Однако некоторых изданиях, раскрывающих основы юношеского спорта, формированию спортивной мотивации не уделяется внимания.

В разработанной системе психологического обеспечения подготовки спортсменов большое место уделяется формированию мотивации спортивной деятельности начальном этапе подготовки и на этапе спортивного совершенствования. Особое внимание начальном этапе автор предлагает уделять развитию внутренней мотивации, промежуточному целеполаганию.

Тренеру важно знать, что плохая физическая и психическая переносимость нагрузок, недостаточная удовлетворенность системой средств методов подготовки восстановления может привести к снижению мотивации достижений уровня притязаний спортсменов спорту высших достижений/.

Заслуживает внимания в плане внедрения спортивную практику рекомендации американских психологов (А.Алшулера, Д.Тэйбор, Дж.Макинтайра) по организации тренингов мотивации достижения. Авторы выявили шесть последовательных этапов актуализации усвоения мотивации темп учения:

1) привлечение внимания учащихся содержанию курса;

2) получение учащимися ходе различных выполнении специальных упражнений опыта мышления поведения

эмоционального реагирования, отвечающего данному мотиву;

3) усвоение более учащимися специальных терминов, обозначающих различные компоненты формируемого мотива;

4) соотнесение данного мотива каждым учащимся со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями личностное вызов принятие мотива;

5) практическое использование учащимися помощью учителей) в знаний, полученных ходе обучения, в реальных жизненных ситуациях;

6) самостоятельное поведение учащихся соответствии усвоенным мотивом фоне уменьшения помощи контроля со стороны учителя.

Диапазон мотивов, определяющих поведение человека очень широк. А.А.Файзуллаев выделяет четыре группы факторов, определяющих индивидуальные различия мотивационной саморегуляции человека. первой группе относятся:

1) заинтересованность человека чем-либо, тяга сила мотивации, проявляющаяся величиной психической этап энергии, которая мобилизуется процессом « хотения», остротой переживаний;

2) осознанность мотивационных тенденций. Человек не всегда понимает до конца свои жизненные потребности и стремления;

3) смысловая насыщенность мотивации опак характеризует архив индивидуальный смысл содержательной жизни личности;

4) интегрированность, целостность мотивационных тенденций определяет направленность интересов личности, степень ее социально-психологической устойчивости;

5) эмоциональная устойчивость мотивации;

6) ситуативная независимость мотивации.

Вторую группу факторов составляют психологические условия сложной

комплексной природы, интегративное воздействие которых заставляет человека регулировать свою мотивацию. относятся следующие состояния:

1) депрессивность потребностей мало осознаваемое смутное переживание неудовлетворенности своим жизненным положением;

2) кризис принятия мотивов нрав характеризуется невозможностью сделать окончательный выбор конкретной ситуации;

3) кризис реализации мотивов обусловлен расстройством собственных планов, целей, надежд.

К третьей группе оров относятся способы, которыми осуществляется мотивационная саморегуляция:

1) внешне опосредованная саморегуляция;
2) активная смысловая саморегуляция;
3) резервная смысловая регуляция.

Четвертая группа факторов, определяющая индивидуальные различия саморегуляции связана со сложным механизмом формирования ввиду самих мотивов. Любой процесс регуляции саморегуляции состояний начинается заканчивается коррекцией модификацией мотивов. Какого-либо специального подхода целенапревленному формированию мотивации сегодня нет. подходы к решению этого вопроса осуществляются элементарном уровне (самовнушение, самоубеждение и т.п.).[4]

В практике используются психологических механизма: непосредственная опосредованная мотивационная саморегуляция. Непосредственная мотивационная саморегуляция состоит том, что личность прямо осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует установки побуждения, которые ее не устраивают. В этих вести целях используются различные способы приемы. Наиболее распространенный прием логическое мышление. Соотнеся показатели мотивации с какими-то эталонами, человек может осознать истинное

направление развития событий, вы наиболее устраивающие, отбросить бесперспективные время варианты.

Для закрепления необходимой мотивации рекомендуется аутогенная тренировка, саморегуляция самогипноз, библиотерапия.

Опосредованная регуляция мотивации происходит в результате воздействия на центральную нервную есть систему целом ее определенные образования. В качестве методов используется всего медитация. Наиболее крах выраженным результатом медитации является позитивная радостная окраска общего жизнеощущения.

Саморегуляция мотивации по основывается на следующих принципах: максимизации полезности; минимизации потребностей; минимизации сложности; максимизации способностей.
Спортсмен может достичь высоких результатов спорте только условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. этому спортсмен должен быть подготовлен психологически.

Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться ходе тренировочного процесса. обеспечения поддержания этой готовности предлагает два пути. Один это создание, подкрепление, непрерывное есть развитие совершенствование мотивов спортивной тренировки. Для развития мотивации автор троп предлагает следующее:

1. Постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, каком этапе занятий спортом находится спортсмен

2. Формирование спортсменов установки достижение успеха тренировках соревнованиях.

3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на тяга дальнейшее совершенствование.

4. Развитие и укрепление традиций команды, формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы командного духа.

5. Принятие коллективных решений, привлечение спортсменов обсуждению основных вопросов тренировки соревнований.

6. Повышение эмоциональности тренировочных занятий может осуществляться разнообразными способами.

7. Влияние личности тренера формирование личности спортсмена. Личность тренера выступает сильнейшим мотивом активности занимающихся, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Наиболее важными особенностями личности тренера являются: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление совершенствованию; умение быть гибким многоплановым; стремление быть примером; вера учеников; требовательность уважительное отношение к занимающимся.[5] Одной из задач психологической подготовки спортсмена соревнованиям выбор является сбор информации о предстоящих соперниках. Собранная информация оказывает серьезное влияние состояние спортсмена его мотивацию. Причем, наибольшее влияние информация о предстоящих соперниках оказывает мотивацию единоборцев (бокс, фехтование, борьба). На основании проведенного теоретического исследования проблемы мотивации деятельности физической культуре спорте можно сделать следующие выводы.

1. Мотивационный компонент деятельности выступает совокупность определенных доминант деятельности. Данную совокупность образуют потребности, мотивы, интересы, установки, ценностные ориентации, направленность личности, идеалы, притязания.

2. Мотивы, являясь причиной активности субъекта деятельности, отражают осознание потребностей в направлениях деятельности. Если потребность формирует вопрос «что хочу сделать?», то мотив – «почему хочу это сделать?». этом темп смысле потребность начало пути, мотив конец его.

3.Блок мотивации выполняет в структуре физкультурно-спортивной деятельности следующие функции:

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

4. Основными условиями формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой спортом являются организация учебно-воспитательного процесса учетом педагогических требований (принципы, закономерности, возрастные особенности и т.д.).

5. Ведущим мотивом для занятий физической культурой спортом больше становится интеллектуальный интерес, который большей мере развивается под воздействием теоретических знаний.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006. 512 с.
2. Кретти Брейент. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978., с.67-71.
3. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Дис ... канд. пед. наук. - Омск, 1997. - 147 с.
4. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / Налобина А.Н. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. — 328 с.
5. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Издательство «Научный консультант», 2017. – 98 с.

References:

1. Ilyin E. P. Motivation and motives. St. Petersburg, 2006. 512 p.

2. Cretti Bryant. Psychology in modern sports: a textbook for specialties with a physical culture bias/ Kretti Bryant / TRANS. from English. Khanina Yu. L. - M.: physical Culture and sport, 1978., p. 67-71.
3. Smolentseva V. N. development of self-control in boxers at the stage of initial sports training, taking into account individual psychological characteristics: Dis ... candidate of pedagogical Sciences. Omsk, 1997. 147 p.
4. Fundamentals of physical rehabilitation [Electronic resource]: textbook / Nalobina A. N.-Omsk: Sibgufk publishing House, 2017. - 328 p.
5. Physical training of a student: textbook / V. V. Aleshin, S. Yu. Tatarova, V. B. Tatarov. - M.: publishing house "Scientific consultant", 2017. - 98 p.