

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

(материал подготовлен Мешковой Е.А. – преподавателем дисциплин «Психология общения» и «Социальная психология» ГБОУ СПО МО "Училище (техникум) олимпийского резерва № 2, г. Звенигород)

Спорт – это особая деятельность человека, которая, прежде всего, связана с большим физическим напряжением и требует сохранения у спортсмена устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Такая специфическая деятельность в результате приводит к формированию у спортсмена профессионально важных психических качеств и личностных особенностей, значимых как для конкретного вида спорта, так и полезных в повседневной жизни.

Спортивные психологи и опытные тренеры полагают, что без знания особенностей потребностно-мотивационной сферы юного спортсмена, трудно «подводить» его к соревнованиям, формировать устойчивую, «результативную» мотивацию достижения успеха. Тренер, вооруженный информацией о личной мотивации своего подопечного, выступает как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата.

Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена. Ведущая мотивация, как и характер, формируется в течение всей жизни человека, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (потребность во всем быть первым, неудовлетворенность проигрышем, потребность в признании личных достижений, склонность к активным двигательным действиям, положению лидера в общении со сверстниками и др.) в детском возрасте в основном определяют особенности психики ребенка.

Огромное влияние на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте оказывают внешние компоненты, такие как, воспитание в семье, влияние педагогов и тренеров, которое проявляется в положительном и внимательном отношении не только к способностям ребенка, но и к его потребности двигаться, соревноваться.

Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие современной материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, доступный спортивный инвентарь, соответствующая реклама, спортивные телевизионные каналы и каналы, пропагандирующие здоровый образ жизни, – всё это создает у молодого человека положительный фон для формирования стойкого интереса и потребности к занятию спортом и, как следствие, к здоровому образу жизни.

По признанию многих спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса. При каждодневной тренировочной деятельности спортсмену требуется достаточно

высокий уровень мотивации, побуждающий его перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения. Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет зависеть от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности.

Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила и устойчивость мотива постановки и достижения отсроченной во времени цели), с другой – ситуативный (сила и устойчивость мотива достижения успеха при намерении показать лучший для себя результат с позиции «здесь и сейчас»).

Надо отметить, что проблема отсроченной во времени конечной цели (например, итоговых спортивных состязания - финалов) в учебно-тренировочном процессе зачастую приводит к потере («замыливанию») образа перспективы соревнования. И, как следствие, у спортсмена снижается уровень мотивации и интереса к тренировочной деятельности, без которой (и спортсмен это хорошо понимает) достижение поставленных целей невозможно. В этом случае у него довольно часто мотивация достижения успеха постепенно начинает сдавать свои ведущие позиции в пользу мотивации избегания неудач. При этом недовольство своей деятельностью или же, наоборот, иррационально завышенная самооценка своих достижений переносятся из личностного уровня, на внешние социальные факторы.

Например, перестает нравиться ранее устраивающий план тренировочного процесса; место и время проведения тренировок становится неудобным; вызывает сомнение принимаемая ранее методика учебно-тренировочного процесса; кажется, что тренер слишком придирчив, соперники или члены родной команды бесцеремонны; снижается уверенность в личном (командном) успехе и персональная активность спортсмена. Для внимательного тренера эти симптомы является отражением меняющейся или уже изменившейся мотивации спортсмена.

В последнее время в обществе сложилась ситуация, при которой материальные ценности занимают ведущее место в потребностно-мотивационной сфере многих людей. Это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации. «Материальная ориентация» может иногда выступать как ведущий мотив в мотивации спортсмена, но доминирование в установках и потребностях именно материального стимула следует рассматривать как сигнал неблагоприятный. Тренер в работе со спортсменами не должен использовать только материальное стимулирование их усилий. Нужен разумный баланс в удовлетворении духовных и материальных потребностей. Социологический опрос победителей и призеров различных соревнований показал, что стоя на пьедестале, спортсмен переживает различные эмоции, но мысли о сумме, которая будет получена им за выигрыш, приходят, как правило, позже.

Если тренер умело формирует у спортсмена ведущий мотив и второстепенные мотивы «подстраивает» под цели и задачи для достижения намеченного (запланированного) результата, то спортсмен мотивирован на их достижение. Это объясняется тем, что перед спортсменом выстраивается четкая

иерархия мотивов. Она открывает перед ним широкую перспективу повышения персональной результативности с помощью удовлетворения разноплановых, причем сначала духовных и только затем материальных, запросов и потребностей.

Если тренер знает наиболее актуальные потребности спортсмена и не игнорирует его потребности в самоутверждении, самовыражении, исполнении общественного долга, то это знание и конструктивное отношение тренера повышает эффективность деятельности спортсмена в учебно-тренировочном процессе. А в соревновательной деятельности эти знания настраивают конкретного спортсмена (команду) на то, чтобы, в одном случае, показать свой максимум с позиции «здесь и сейчас», достойно проигрывая более сильному противнику, а в другом - суметь переломить ход состязания или соревновательного поединка и в итоге одержать победу над более сильным соперником.

Мотивация спортсмена также во многом зависит от факторов социально-бытового характера, например, от микроклимата в команде, где он осуществляет свою учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. Тренеру важно учитывать в работе со спортсменом его доминирующую (ведущую) мотивационную направленность. И если она - «общение», то для такого спортсмена особенно значима психологическая обстановка, которая царит в его команде. Если его потребность в общении не реализуется в полной мере, то возникает реальная опасность «зажима» и «ситуативной тревожности» на соревнованиях, причем только от того, что у спортсмена не было возможности обсудить в команде важные для него вопросы. Психологи в таких случаях говорят о синдроме «незавершенного действия» (по Зейгарник). Т.е. спортсмен самостоятельно не может выбрать для себя конкретное, ясное решение волнующей его проблемы. Он не может сориентироваться, как действовать правильнее и результативнее для команды в каком-то конкретном случае. В данной ситуации слово тренера, определенность его позиции по волнующему спортсмена вопросу, снимает и «зажим» и возникшую ситуационную тревожность.

Если же мотивационная направленность спортсмена – это «деятельность», то для него важно в полной мере реализовывать весь свой арсенал возможностей в избранном виде спорта. И от уровня реализации себя в конкретной деятельности зависит сила и устойчивость его мотивации достижения успеха. Тренеру необходимо помнить, что данная психологическая направленность, как правило, свойственна спортсменам-«трудоголикам». Поэтому здесь необходимо контролировать и корректировать действия и поведение данного спортсмена и не допускать перетренировки, чтобы он смог «выдать на гора» весь свой высокий потенциал в нужное время и в нужном месте. Считается, что у спортсменов с данной мотивационной направленностью большая вероятность получения травмы из-за повышенной бескомпромиссности и агрессивности поведения на спортивной площадке под девизом: «Отдать всего себя для победы».

И, наконец, если мотивационная направленность спортсмена – «на себя», то для «подпитки» мотивации достижения успеха в учебно-тренировочной и спортивной деятельности ему очень важен карьерный рост. Спортсмены такого типа, например, уверены, что реализация затраченных им сил обязательно должна воплощаться в повышении его социального статуса в команде. Как правило, ему очень важно услышать слова одобрения, выделяющие его на фоне кого-то, кого он считает равным. Жгучее желание такого спортсмена быть первым, главным, лучшим – вот локомотив его мотивационно-потребностной сферы. Однако есть

реальная опасность, что, если по-субъективному мнению ему покажется, что тренер или кто-то из команды «мешает» ему реализоваться, он будет склонен искать другую команду. Известны случаи, когда спортсмен переходил в другую, более слабую команду, но там он успешно реализовывал свою цель и ведущий мотив быть лучшим на фоне других, быть лидером. В этом случае происходит смещение ведущего мотива на другой компенсаторный аспект. Он первый, лучший в новой команде. И, в этом случае для спортсмена не столь актуально, что новая команда, в которой он является реальным, действующий лидером, сама не является таковой.

Специалистами, которые исследуют проблемы мотивации спортсменов, была определена зависимость: чем шире круг успешно решаемых спортсменом задач в его личной спортивной деятельности, тем более ярко выражена и более устойчива у него мотивация достижения высокого результата.

В учебно-тренировочной и спортивной деятельности практически на всех её этапах информация о предстоящих соперниках имеет большое мотивирующее значение. Это обстоятельство необходимо учитывать в тренерской практике. Для усиления мотивации каждого спортсмена и команды в целом необходима не только общая информация о предстоящих конкурентах, гораздо важнее оценить слабые и сильные стороны их подготовки.

Если же говорить в целом о связи мотивации и психофизического состояния спортсмена, то можно отметить прямую зависимость. Чем лучше состояние здоровья спортсмена, тем выше его мотивация. В этой связи большую роль приобретают профилактические мероприятия, позволяющие предупредить возникновение отдельных психосоматических заболеваний, и тем самым, сохранить мотивацию спортсмена на высоком уровне.

Необходимо также подчеркнуть, что изменения в психическом состоянии спортсмена могут иметь конкретную "материальную" основу. Неуверенность, страх – возможно, результат методических просчетов тренера. В результате возможных ошибок в тренировочном процессе, у спортсмена формируется иррациональная цель, которую он не способен достичь, несмотря на усердие и перенапряжение. Вследствие этого может возникнуть фрустрация, которая крайне негативно воздействует не только волю и психоэмоциональную устойчивость спортсмена, но и на его потребностно-мотивационную сферу.

Практика спортивной деятельности знает целый ряд примеров, когда благодаря плодотворному сотрудничеству тренерского состава со специалистами – психологами были разработаны индивидуальные планы построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов для каждого спортсмена команды, с помощью которых удавалось скорректировать и благополучно преодолеть имеющиеся пробелы в психофизиологическом компоненте подготовленности команды. Учебно-тренировочный и соревновательный процессы, выстроенные с учетом индивидуальных психофизических особенностей каждого спортсмена, позволяют сформировать у них устойчивую мотивацию достижения высших результатов. В свою очередь, мотивация достижения успеха приводит к формированию у спортсмена установки на целеустремленность, уверенность в себе. Год за годом эта установка закрепляется в его сознании. И в результате положительные качества спортсмена становятся характерными особенностями его

личности, находят свое отражение не только в высоких спортивных достижениях, но и в его жизнедеятельности вне спорта.