

## ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*В статье дан анализ проблемам формирования индивидуальной групповой мотивации в условиях спортивной тренировки.*

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, мотивация, активность, активизация.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** В условиях современной спортивной тренировки возрастает роль и значение человеческого фактора и поэтому нельзя не учитывать закономерностей человеческого поведения и связанной с этим мотивацией.

Одним из способов стимулирования спортсмена является воздействия в форме *одобрения и похвалы*. К ним относится и способ "вознаграждения", основанный на "оплате" за достижение конкретных результатов. Вариантам вознаграждения может быть "вознаграждение с помощью определенных действий". К нему относится моральное и материальное стимулирование – награды орденами, медалями, грамотами, денежные вознаграждения за определенные достижения, гонорары, премиальные, а для профессиональных спортсменов и возможность ведения коммерческой деятельности.

Спортсмены ставят перед собой определенные цели и пытаются осуществить их, имея соответствующие побуждения для их достижения. Вместе с тем, наличие одной цели не означает, что она будет достигнута. Спортсмен будет стремиться к ее осуществлению, если она будет охватывать его мысли, чувства, желания, интересы. У каждого спортсмена существует определенный "стереотип" и такие черты характера, которые накладывают отпечаток на всё его поведение, в том числе и на тренировку. Поэтому одни исходят из материальных побуждений, как главного стимула, другие – из чувства долга, патриотизма, третьи – как избежать критики, осуждения, им более присуще стремление к известности, славе. Но в любом случае внутренировочная цель становится внутренней потребностью в поведении спортсмена. Почему спортсмен поступает таким образом, а не иначе, для этого следует рассмотреть и проанализировать его поведение и ориентацию мотивов [5, 6, 9].

Термин *мотив* обозначает разные явления. Кроме вышеперечисленных, под ним понимаются определенные побуждения к действиям, поведению. Спортсмены не всегда осознают, почему они поступают определённым образом. Но в основе их поступков всегда лежит определенный осознанный или неосознанный мотив, который служит поводом к действию. В психологии спорта используется термин "мотивация", как совокупность побудительных сил и

возможностей деятельности, как осознаваемых, так и неосознаваемых спортсменом.

**Мотивация** – понятие, используемое для объяснения последовательности поведенческих действий, направленных на решение конкретных задач, которые могут меняться в зависимости от различных обстоятельств, ситуаций тренировочного процесса и состояний спортсмена. В мотивацию входят моменты активизации, управления, и реализации целенаправленного поведения занимающихся физической культурой и спортом.

Основываясь на знании мотивов, мотивации можно определить почему тренер, спортсмен выбирают ту или иную тактику поведения при решении определенной управленческой задачи, сознательно проявляя при этом активность и стремясь достичь поставленной цели.

Деятельность тренера мотивируется не любыми возможными мотивами, а только теми, которые являются значимыми в общей системе его жизненных мотивов и которые ближе всего связаны с достижением поставленных целей тренировки. Структурная особенность системы мотивов состоит из противоречий двух явлений **желаемого и действительного** [4, 7, 8].

Действие различных тренеров или тренера и спортсмена могут детерминироваться одними и теми же целями. Но возможна ситуация, когда эти действия будут существенно отличаться одно от другого по степени активности, упорства и энергичности. В этом случае, желаемое преобладает над действительным. И если для тренера реальные результаты спортсмена оказались выше планируемых (желаемых), то в данный момент активность спортсмена доминирует над активностью тренера. Активность управляющей и управляемой подсистем взаимно меняется и тренировочные планы являются своеобразным балансом активности между тренером и спортсменом.

Различные по срокам длительности текущие или перспективные планы тренировочного процесса определяют оптимальное взаимодействие тренера и спортсмена в информационно-энергетическом континууме спортивно-педагогической системы. Как правило, активность тренера носит более

информативный характер, а активность спортсмена энергетический. Но в любом случае, система должна ориентироваться на "модель потребного будущего", отраженной в задачах и целях тренировочных планов [4, 9].

Следует отметить, что чем однотипнее действует тренер или спортсмен в различных ситуациях, тем сильнее их поведение будет обуславливаться действием личностных факторов, а не диктоваться реалиями или потребностями внешней и внутренней среды. Например, отдельные тренеры с определенным набором личностных качеств склонны обсуждать свои профессиональные вопросы не только на тренировке, но и в другой неформальной обстановке, превращая свое свободное время и время спортсменов в производственное совещание.

Любой спортсмен по воле случая попадает в различные жизненные ситуации. В такие моменты в его поведении проявляются самые разные мотивы, причем часто мало совместимые друг с другом. Возможна ситуация, когда "срабатывают" несколько взаимосвязанных мотивов. Например, спортсмен, тренирующийся ради личного интереса, рассчитывает также и на то, что когда-либо получит вознаграждение за свою работу. Но при этом он знает, что такое возможно при достижении определенных результатов.

Многие мотивы содержатся в самом содержании планов тренировочного процесса. Обычно желание трудиться появляется у спортсмена, в том случае, когда он уверен в нужности своих усилий не только лично для себя, но для тренера и других людей. Весьма целесообразно планировать средства и методы с использованием мотивации на различных этапах тренировочного процесса [1, 3].

**Цель исследования:** изучить особенности формирования индивидуальной и групповой мотивации в условиях спортивной тренировки.

В соответствии с целью исследования решалась **задача** определить роль мотивации в условиях спортивной тренировки.

Поставленная задача решалась традиционными **методами исследования:** анализ литературных источников, анкетирование, опрос, беседа, педагогические наблюдения, обобщение передового практического опыта.

**Результаты исследования.** *Положительная и отрицательная мотивации.* В психологии спортивной тренировки различают мотивацию двух видов – положительную и отрицательную.

*Положительная* – это стремление добиться успеха в своей деятельности. Она предполагает проявление сознательной активности и связана с положительными эмоциями и зачастую одобряется со стороны тренера. Это самая простая, доступная, но очень эффективная форма поощрения, которая может быть наиболее применима, когда перед спортсменом стоит выбор формы поведения, действий или оценки собственных мышечных ощущений.

*Отрицательная мотивация* связана с использованием осуждения, неодобрения, что влечет за собой, как правило, санкцию наказаний не только в психологическом, но и материальном плане. При отрицательной мотивации спортсмен стремится уйти от неудач, неуспеха. Боязнь наказаний и особенно самобичевание, приводит к возникновению у спортсмена отрицательных эмоций. А следствием этого может быть появление комплекса неуверенности, нежелание тренироваться, появляются претензии к себе, тренеру, окружающим. Как правило, при высокой критичности к себе, спортсмен реально оценивает неудачные выступления, предъявляя претензии только к себе -анализирует содержание тренировки, свое отношение к ней и пренебрежение к сделанным замечаниям и установкам тренера.

Известно, что многократное применение наказания существенно снижает его действие, а по выражению П.Ф. Лесгафта формируется "злостно-забитый" тип человека. Такова психологическая закономерность. В результате привыкания спортсмен перестаёт реагировать на наказание. Парадоксально, но факт, что подобное действие приобретает и материальное вознаграждение. Если спортсмен постоянно получает материальную поддержку в виде зарплаты, премии, то со временем она теряет свою мотивационную нагрузку, то есть перестает действовать. Несмотря на то, что существует принцип "много денег не бывает". Наблюдения психологов, врачей, тренеров показывают, что длительно действующая отрицательная мотивация вредным образом отражается не только на результатах, но и на самой личности спортсмена.

**Стимулы.** Материальное поощрение – это всего лишь внешний стимул к работе, но и есть внешняя цель. Поэтому многие администраторы, менеджеры, тренеры, не знающие закономерностей действия стимулов и психологии человека видят в материальном вознаграждении достаточно мотивирующую силу для успешного проведения тренировочного процесса. В то же время, вознаграждение будет действовать только тогда, когда как стимул, будет постоянно увеличиваться. У одного и того же человека или спортсмена не может быть всегда одна и та же мотивация. Условия жизни и тренировки постоянно меняются, под их влиянием изменяется личность и связанная с ней *мотивация*, как *система побудительных сил*

Одно и то же поведение у спортсменов в тренировочном процессе может иметь различную мотивацию. И если умело использовать ее как стимул можно воздействовать на спортсменов или команду в целом. Каждый тренер должен уметь найти подход к каждому спортсмену, зная и умело используя индивидуальную мотивацию, то есть его интересы, взгляды, стремления, потребности и другое.

Самый тягостный момент в спортивной тренировке это монотонная работа, например, при развитии таких качеств как выносливость и координация движений. Несмотря на необходимость её проведения в

тренировочном процессе, тем не менее, монотонная работа отрицательно действует на психику, не стимулирует активность спортсмена к работе, которая не требует серьезных мыслительных операций. "Работа одной клеткой" или "состояние амебы", показатели отражения монотонности работы, полностью устраняют творчество, поиск регуляторов действий, положительных установок и практически нейтрализуют мотивацию.

В условиях монотонной тренировки можно планировать только совершенствование и доведение до автоматизма отдельных элементов структуры движений и вырабатывать у спортсменов такое качество, как терпение. В данной ситуации спортсмен сосредотачивает свое внимание только на простых движениях, выполняемых в отдельности, не видя конечного результата своей работы. Происходит "отчуждение труда" от цели. В таких случаях, если тренировка по своей монотонности весьма продолжительна, то она обедняет тренировочный процесс, порождает неудовлетворенность и приводит к отрицательной мотивации, что в итоге проявляется в нежелании тренироваться. Поэтому необходимость монотонности в тренировке должна ограничиваться 3-6 неделями на этапах общефизической или специальной физической подготовки. Вместе с тем, соблюдение тренировочного правила "разнообразие в монотонности" должно соблюдаться. Речь идет о формировании функциональных состояний, которые требуют работы в начале на "накопление", затем "сохранение" и "разрядку" энергopotенциала, уже в условиях приближенных к соревновательным. При такой последовательности вариативность тренировочных средств сводится к минимуму, поскольку каждое средство по своему содержанию и физиологическому воздействию дает энергетическую "прибавку" в течение определенного времени. Возникающее чувство монотонности – это своеобразная защитная форма сопротивления со стороны систем организма спортсмена против образования новой функциональной системы с иными непривычными свойствами, которые не присущи человеку в обычном состоянии. Все это относится к развитию специальных физических качеств, с новыми сенсомоторными ощущениями и качеством координации движений.

Чем большим запасом знаний обладает тренер, чем выше его квалификация, тем больше он будет стремиться к интересной тренировке, дополняя необходимым разнообразием этапы монотонной работы. Для спортсмена главное, чтобы содержание процесса тренировки приносили удовлетворение сами по себе, а не только ожидание материального поощрения за труд.

Если тренировка интересна по своему содержанию, то спортсмен самоактуализирует способности и более эффективно реализует свой психологический и двигательный потенциал. Если тренер и спортсмен приносят обоюдную активность в тренировочный процесс, чтобы сделать его более интересным, то наблюдается положительная мотивация даже в условиях монотонной работы.

При изменении по каким-либо причинам мотивации, неизменно меняется и отношение спортсмена к работе. Следовательно, планируя этап монотонной тренировки, тренер должен контролировать или создавать условия для того, чтобы спортсмен не терял мотивации в условиях такой тренировки.

Какой бы ни была тренировочная работа, она всегда имеет определенный смысл и содержание. **Смысл** – это то, ради чего она осуществляется, то есть для достижения цели и результатов. Содержание тренировки это то, что переживается и переносится спортсменом, как нечто важное и существенное, связанное с реализацией своих актуальных и потенциальных способностей. Если тренировочный процесс хаотичен, отсутствует какая-либо система подготовки, то тренировка лишается смысла, становится абсурдом, вызывая у спортсмена психологический дискомфорт.

Неудовлетворение потребности в тренировке приводит к неуверенности, снижению активности и в обыденной жизни спортсмена. Примером тому может служить "полоса неудач" как в тренировке, так и в жизни.

В практическом аспекте потребности как мотивацию следует рассматривать с точки зрения возможности управления поведением спортсмена или команды. Учет и таких мотивационных особенностей поведения имеет важнейшее значение для повышения эффективности деятельности, как тренера, так и спортсмена. Здесь необходимо выделить основные критерии мотивирующие организацию и успешность тренировочного процесса.

1. Каждое движение и действие в тренировке требует осмысления. Это относится равно как к тренеру, так и к спортсмену.
2. Спортсмен всегда хочет показать свою значимость в проявлении своих способностей и принимать участие в решениях, которые связаны с совершенствованием техники и тактики в избранном виде спорта.
3. Каждый спортсмен имеет свою точку зрения на то, как улучшить тренировку и организовать ее.
4. Если управление тренировочным процессом находится на низком уровне, всегда уменьшается значимость спортсмена. Он же стремится к противоположному – чувствовать свою значимость.
5. Спортсмены отрицательно относятся к принятию различных изменений в тренировке без их участия.
6. Большинство спортсменов стремятся в процессе тренировки получить новые знания. К повышенным требованиям спортсмены относятся лучше, чем к заниженным.
7. Большой проблемой является возможность для спортсменов иметь условия для проявления инициативы и реализации своих возможностей, а также стремление в приобретении индивидуальной ответственности в подсистеме "затраченные усилия – результат".

**Движущие силы поведения спортсмена.** Они заложены в сложной структуре человеческой деятельности, детерминированной различными мотивациями в зависимости от особенностей личностных качеств. Спортсмен, как личность активно участвует в формировании собственной мотивации. Спортсмен с высокой самооценкой ищет неудачу в себе. С низкой вне себя, в тренере, вспомогательном персонале или обстоятельствах. Как ни парадоксально, но это факт.

Каждый тренер имеет субъективное представление о том, как нужно обращаться со спортсменами. В наиболее упрощенной форме выделяются два возможных варианта воздействий на спортсмена.

"Подстегивание" представляет форму повышенного внимания и определяется по полученному эффекту в тренировке или соревновательному результату. Спортсмен, получающий положительную поддержку, чувствует себя более уверенным и сильным. "Подстегивание" может иметь разное выражение: словесное или в виде рукопожатия, улыбки, жестов, и т.д.

При "жестком обращении" до некоторой степени можно повысить мотивацию спортсмена. Однако не все спортсмены одинаково на него реагируют. Некоторые проявляют ответную агрессивность, враждебность, другие чувствуют страх порицания и наказания, что отрицательно сказывается на их рабочем состоянии. Известно, что многие тренеры в большей степени любят наказывать, чем поощрять спортсменов. Но вряд ли такой подход повысит эффективность тренировочного процесса. Спортсмены начинают затрачивать дополнительные усилия, чтобы избежать наказания, в итоге такая мотивация несет отрицательный заряд и лишние энергетические затраты на его нейтрализацию.

**Выводы.** 1. Мотивация в практике управления занимает одно из главных мест. Одной из самых трудных из функций управления является мотивирование труда тренера и спортсменов.

2. Характер взаимоотношений между тренером и спортсменом проявляется в форме удовлетворенности и неудовлетворенности тренировкой.

3. Спортивно-педагогическую систему "тренер-спортсмен" целесообразно рассматривать как целостную систему, элементы которой тесно взаимодействуют между собой, сохраняя свою сложную структуру взаимодействия.

4. Правильное формирование мотивации спортсмена со стороны тренера приводит к более успешной адаптации спортсмена к условиям тренировки и является залогом эффективности тренировочного процесса.

В целях повышения производительности тренировки руководители всех уровней управления, в том числе и тренер, должны иметь представление о возможных путях и формах мотивирования спортсменов. Тренер остается главным звеном в этом процессе, ориентируя мотивацию спортсмена на рост результатов и новые достижения.

#### **Использованные источники**

1. Афонин А. С. Основы мотивации труда / А. С. Афонин. – К.: Межрегиональный заочный университет управления персоналом, 1994 – 388 с.
2. Бакурадзе А. Б. Мотивация труда педагогов / А. Б. Бакурадзе. – М.: Сентябрь, 2005 – 188 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – С. 286 – 296.
4. Канюк С. С. Психологія мотивації / С. С. Канюк : Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2002 – С. 238 – 248.
5. Круцевич Т. Ю. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2008. – № 2. – С. 69 – 73.
6. Kagan J. On the nature of emotion // The development of emotion regulation; Biological and behavioral consideration / Ed Fox N. A. – Chicago, 1994 – P. 7 – 24
7. Le Doux J. E. Emotion, memory and the brain // Scientific American. – 1994 – 270 – P. 50 – 57.
8. Peak H. Attitude and motivation // Nebraska symposium on motivation / Ed Jones M. R. – Lincoln, 1988 – 150 p.
9. Wegner D M., Wheatley T. Apparent mental causation: sources of experience of will – American psychologist – 1998 – Vol. 54 – P. 480 – 491.

*Anikeenko L.*

#### **FORMATION OF INDIVIDUAL AND GROUP OF MOTIVATION IN THE SPORTS TRAINING**

*The paper analyzes the problems of formation of the individual group motivation in terms of sports training. In today's sports training, the role and importance of the human factor are increasing and therefore we can not ignore the laws of human behavior and related with this motivation. One of the ways to promote the athlete is the impact in the form of approval and praise. Among them is a way to "reward" based on the "paying" for the achievement of concrete results. As a variant of reward it can be "a reward with the help of certain actions." The moral and material incentives belong to it Rewards of orders, medals, certificates, cash rewards for certain achievements, fees, bonuses, and for professional athletes as well as the ability to operate the business are the various variants of rewards.*

*Athletes set themselves some goals and try to implement them having appropriate incentives for achieving them. However, the presence of a goal does not mean that it will be achieved. Athlete will strive to implement it if it will cover his thoughts, feelings, desires and interests. Every athlete has a certain "stereotype" and such features of character which leave a mark on all of his behavior including training. Therefore, some athletes come from material motives as the main stimulus, others*

*athletes act from a sense of duty, patriotism and others athletes behave so manner that to avoid criticism, condemnation, they are more inherent desire for fame, glory. But in any case goal of out of training becomes inner need in the behavior of the athlete. To understand why athlete shall do so and not otherwise, for this we must consider and analyze the behavior and orientation of motives.*

*The term motive means different phenomena. In addition to the abovementioned this term means some inspire actions to actions, behavior. Athletes are not always aware of why they act a certain way. But at the heart of their actions is always a certain conscious or unconscious motive which serves as a pretext for action. In sports psychology the term "motivation" as a set of driving forces and operational capacity both conscious and unconscious by an athlete is applied.*

**Key words:** sports training, motivation, activity, activation

*Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.*