

Мотивація в спортивній діяльності

Єзан В.Г.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті розглядається актуальна проблема про мотиви та мотивацію в спортивній діяльності. Визначені етапи формування мотивів та мотивації. Виявлено закономірності формування мотивів та мотивації.

Ключові слова: самовідданість, цілеспрямованість, мотив, мотивація, змагання, результат, поєдинок, сутичка, техніко-тактична підготовка.

Часто, спостерігаючи за життям спортсменів, фахівці спорту відчують почуття здивування. Вражає самовідданість та цілеспрямованість, з якою йдуть спортсмени до перемоги. Враховуючи вище сказане, виникають дуже важливі з педагогічної точки зору питання. Що ж змушує спортсменів стійко переносити всі труднощі спортивного життя, лишати себе багатьох повсякденних радощів, свідомо піддаватися фізичним та психічним перевантаженням? Як формувати цю самовідданість та цілеспрямованість.

В пошуках відповіді на ці питання необхідно звернутися до характеристики особи людини, що керується мотивацією. З тих пір, як було замічено, що успіх виконання будь-якої роботи визначається характером спонування до неї, певний стан людини, примушуючи її діяти або без діяти в визначеному плані, стали називати мотивацією.

Аналіз літератури, спрямованої на з'ясування цього поняття, дозволяє виявити чітку тенденцію від спрощеного ототожнювання мотивів з біологічними та соціальними поживаннями до більш глибокого діалектико-матеріалістичного розуміння суті цього явища.

Видатний радянський психолог С.Л. Рубінштейн перший висказав думку про те, що мотивація виступає як співвідношення внутрішніх умов з зовнішніми (співвідношення споживання з її об'єктом). Ця точка зору цікава спробою подолати обмеження поглядів, обґрунтованих на розподіленому розгляді психічного та фізичного, при аналізі основи, що спонукає до людської активності. Між внутрішніми і зовнішніми умовами існують діалектичний взаємозв'язок та взаємовплив. Згідно точки зору В.А. Дьоміна, про спонукаючи основи діяльності спортсмена можна судити, з'ясувавши його відношення до факторів, що складають сутність конкретного виду спорту.

Дійсно спортсменом для досягнення високих результатів рухають не просто споживання в самореалізації, самовиявленні виконання громадського обов'язку та багато іншого, а сукупність цих споживань з його можливостями та вимогами спортивної діяльності. Цей складний процес відбувається в

свідомості спортсмена і може привести до формування зовсім різних мотиваційних установок. В одних випадках ми спостерігаємо самовідданість і цілеспрямованість, в інших – коливання та нестабільність.

Важливо відмітити, що цей процес протікає або стихійно або при участі тренерів та організаторів, не завжди розуміючих всі складності механізму формування мотивації.

Таким чином сформулювались наступні задачі:

- 1) Запропонувати тренерам підхід до вивчення мотивації спортсменів.
- 2) Узагальнити науково-практичний досвід формування мотивації досягнення високих результатів в спорті.

Якщо тренер хоче дізнатись, що спонукає його спортсмена до досягнення вищого результату в спорті, яка сила його мотивації і як управляти нею, то він в першу чергу, повинен скласти уявлення про ті споживання, які природним чином реалізуються у спорті.

Між спортсменом та його супротивником виникають стійкі мотиваційні зв'язки. Мотиви спортивної діяльності можуть посилюватись або послаблюватись в залежності від складу учасників змагань. Обставини змагань – могутнє джерело різних впливів на психіку спортсмена. В залежності від характеру (позитивних, негативних) цих впливів може мінятися мотивація спортсмена, тому зв'язки даного порядку дуже важливі.

В ході спортивної діяльності спортсмен виявляється включеним в складну систему взаємовідношень з навколишньою дійсністю на основі аналізу яких формується його активне (пасивне) відношення до даної діяльності. Тренер, бажаючи з'ясувати особливості мотивації конкретного спортсмена повинен установити характер взаємозв'язку по всім рівням. Одержавши уявлення про загальну картину суб'єктивних та об'єктивних зв'язків свого спортсмена та виділивши в них саме головне, тренер зможе приступати до управління результатом діяльності шляхом використання знань про мотивації свого спортсмена.

Насамперед як приступити до формування мотивації досягнення високого результату в спорті. Підкреслимо, що необхідно розрізняти два поняття – мотивація діяльності і мотив дії. Мотивація, як більш широка категорія є пружиною діяльності, тобто тим що штовхає спортсмена до оволодіння багатьох років конкретним видом спорту, тим, що веде його через всі труднощі до вищих результатів. В той же час діяльність борця складається з окремих дій атакуючих та захисних, поєдинків, змагань тощо. В якості спонукання реалізації окремої дії виступає її мотив.

Формуючи перед конкретною сутичкою або змаганнями мотиви спортсмена, необхідно мати на увазі його вік, рівень спортивних результатів. Прийоми тут можуть бути самими різними. Наприклад, на своєму першому чемпіонаті світу Володимир Синявський повинен був боротися з дуже сильним турком. Тренер В. Синявського Арат Васильович Ялтирян сказав своєму спортсмену уявити собі, як вони забирають в полон наших дівчат, матерів. Сутичка закінчилась чистою перемогою на користь В. Синявського. Тренер

добре знав свого учня і чим на нього можна було вплинути і цим усилити мотив його дії.

Як показали дослідження, матеріальна орієнтація може виступати іноді як домінуюча в мотивації спортсмена. Причому як правило, це відбувається після 25-років і пізніше. Матеріальні стимули можуть формувати мотив дії і значно рідше – мотивацію спортивної діяльності. У зв'язку з цим тренери і керівники повинні користуватися матеріальним стимулюванням дуже обережно.

Необхідність в накопиченні спеціальних знань та навичок виступає ведучою в мотивації починаючих спортсменів. Тому важливо пам'ятати, що, вдосконалюючи техніко-тактичний арсенал спортсмена, ми в першу чергу діємо на його мотивацію. Часто недооцінюється роль інформації про супротивників в формуванні мотивації спортсмена. Тренери повинні знати, що для посилення мотивації спортсмена необхідно не тільки інформувати його про склад конкурентів. Важливо підказати на недоліки та виявити сильні сторони. При такому розумінні діла тренер не тільки підвищує техніко-тактичні можливості свого учня, але і діє на його мотивацію, що дуже важливо.

Успіх приносить цілеспрямоване, поступово ускладнююче підведення до головних змагань. Такий підхід гарантує формування стійкої мотивації.

Висновки:

1. Формування мотивації в спорті повинне використовуватися з обліком зв'язку конкретного об'єкту з обраним видом спорту.

2. Головним об'єктом педагогічних дій повинен стати рівень, в даний момент найбільш актуальний в свідомості спортсмена. Виявити його можна шляхом спостережень, бесід.

3. Мотив дій найбільш успішно може бути сформульованим з обліком «принципальної» та «матеріальної» орієнтації спортсмена.

Відомості про автора:

Езан Віктор Григорович –

доцент кафедри єдиноборств, заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури та спорту, суддя міжнародної категорії

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 20.12.2015 р.