МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО СОЗДАНИЮ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ

К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Автор: Соловьёв Сергей Савельевич

Тренер-преподаватель

МАУ ДО «ДЮСШ № 4»

Новоуральский городской округ

2019

Оглавление

1. Введение.
2. Первичное выявление мотивации.
3. Динамика развития и основные особенности развития мотивов на различных этапах подготовки.
4. Необходимые условия развития и поддержания мотивации.

4.1.Повышение мотивации на начальном этапе обучения.
4.2.Повышение мотивации на этапе спортивного совершенствования.
4.3.От мотивации к тревожности.
4.4.Кючевые моменты для запоминания.

5. Заключение.
6. Список литературы.

1. Введение.

Путь к эффективному обучению, результативной деятельности человека лежит через понимание его мотивации. Только зная, что движет человеком, побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе можно разработать эффективную систему методов тренировочных действий. Своевременное развитие спортивной мотивации у юных спортсменов позволяет укрепить и сохранить ее на долгие годы, что в свою очередь, будет способствовать их спортивному долголетию.

Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо, поскольку спорт связан с большим физическим, психологическим и эмоциональным напряжением, и спортсмен должен знать ради чего его затраты. Если потребность является источником, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках выбранного пути. Таким образом, блок мотивации спортсмена выполняет в структуре тренировочного процесса следующие функции:

1. является пусковым механизмом спортивной деятельности;
2. поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной деятельности;
3. регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Можно утверждать, что мотивации это очень сложный и сильный механизм воздействия в любой деятельности, который подлежит внедрению в работе с юными спортсменами.

2. Первичное выявление мотивации.

 В самом начале работы тренера со спортсменом или группой спортсменов необходимо выявить мотивацию каждого спортсмена. Особенно в детской команде первоначальная мотивация всех спортсменов может быть различной, могут не совпадать цели, могут быть разные амбиции и тяга к победам.

 Основные принципы для выявления мотивации:

Приведенные ниже рекомендации содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе.

1) Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) психолог проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д.

Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

г) перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2) Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относится терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3) Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания должны быть аргументированы и обращены к интеллекту, а не к его эмоциям спортсмена. Среди мотивов занятий спортом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства. Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса или получить крупные денежные вознаграждения.

Примерная методика

1) Методика «Мотивы занятий спортом».

Методика разработана А.В. Шаболтас. Предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

- мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – стремление, отражающее радость движения и физических усилий.

- мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражается в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями.

- мотив физического самоутверждения (ФС) - стремление к физическому развитию, становлению характера.

- социально-эмоциональный мотив (СЭ) – стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности.

- социально-моральный мотив (СМ)- стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером.

- мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.

- спортивно-познавательный мотив (СП) – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки.

- рационально-волевой (рекрационный) мотив (РВ) – желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе.

- мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности.

- гражданско-патриотический мотив (ГП) – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны.

2) Методика «Изучение мотивов занятий спортом».

Методика разработана В.И. Тропиковым. Для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств) которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

Эта методика включает в себя 12 степеней.

- общение;

- познания

- материальных благ

- развитие характера и психических качеств

- физического совершенства

- улучшения самочувствия и здоровья

- эстетического удовольствия и острых ощущений

- приобретения полезных для жизни умений и знаний

- потребность в одобрении

- повышение престижа, желание славы

- коллективистская направленность

В исследовании приняли участие 15 спортсменов из них 2 девушки и 13 юношей в возрасте от 14 до 17 лет активно занимающимися спортом.

Исследование проводилось в несколько этапов:

1 этап. Испытуемым был выдан комплект методик и бланков для ответа.

2 этап. Проведен подробный инструктаж как выполняются эти методики.

3 этап. Сбор и обработка результатов.

Результаты исследования.

Обратимся к результатам исследования методики «Мотивы занятий спортом» (таблица №1).

Таблица 1 - Степень выраженности мотиваций у спортсменов

№

испытуемого Мотивы-категории

 ЭУ СС ФС СЭ СМ ДУ СП РВ ПД ГП

1 10 17 15 13 18 19 15 15 10 22

2 16 26 15 22 23 19 18 15 19 27

3 19 22 17 20 26 23 23 20 25 27

4 16 27 20 25 21 26 24 19 17 21

5 14 24 18 23 22 20 21 25 20 25

6 19 17 25 13 20 18 21 17 13 27

7 18 15 23 19 20 17 22 15 20 25

8 20 18 19 17 19 21 20 18 13 23

9 15 17 16 14 23 14 24 20 22 21

10 13 16 20 15 21 23 19 25 15 22

11 18 20 16 18 19 25 18 22 16 23

12 20 19 16 20 17 20 20 23 19 22

13 16 17 19 16 23 22 21 17 20 25

14 19 22 21 18 24 25 23 16 17 26

15 16 24 18 20 17 25 22 15 19 27

среднее по шкалам

16.6 20.1 18.6 18.2 20.8 21.2 20.7 18.8 17.6 24.2

Смотрим, какие доминируют мотивы по группе:

1ранг - 24.2 – гражданско-патриотический мотив

2 ранг - 21.2 – мотив достижения успеха в спорте

3 ранг - 20.8 –социально - моральный мотив

4 ранг- 20.7 – спортивно – познавательный мотив

5 ранг - 20.1- мотив социального самоутверждения

6 ранг - 18.8 – рационально – волевой (рекреационный) мотив

7 ранг - 18.6 – мотив физического самоутверждения

8 ранг - 18.2 – социально – эмоциональный мотив

9 ранг 17.6 – мотив подготовки к профессиональной деятельности

10 ранг - 16.6 – мотив эмоционального удовольствия

По методике «мотивы занятий спортом» было выявлено что доминирующим мотивом является гражданско-патриотический мотив 24.2. Это говорит о том, что все спортсмены стремятся к спортивному совершенствованию для поддержания престижа города и страны.

Рассмотрим результаты исследования методики «Изучение мотивов занятий спортом» (таблица №2).

Таблица 2 - Степень важности различных мотивов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Степени выраженности мотивов | Материальных благ | Развитиехарактера | Физического совершенства | Улучшения самочувствия | Эстетического удовлетворения | Признания полезных знаний | Повышение престижа | Коллективистская направленность |
| общения | познания |
| 1 | 1 | 4.25 | 1.5 | 4.37 | 4.4 | 1.87 | 4 | 1.6 | 3.6 | 4.71 |
| 2 | 3.3 | 4.5 | 2.75 | 3.75 | 4.6 | 2.12 | 4.4 | 2.5 | 3.5 | 5 |
| 3 | 3.1 | 5 | 2.12 | 3.5 | 4.4 | 2.5 | 3.6 | 2.83 | 3.8 | 4.85 |
| 4 | 2.2 | 4 | 2.25 | 2.12 | 4.2 | 2.6 | 3.1 | 3.3 | 3.3 | 4 |
| 5 | 2.1 | 3.75 | 1.87 | 2.5 | 2.7 | 2.37 | 2.7 | 3.5 | 3.2 | 4.14 |
| 6 | 3.8 | 3.25 | 2.37 | 3.12 | 4 | 1.62 | 3.4 | 4.1 | 2.8 | 3.85 |
| 7 | 3 | 3 | 2.5 | 3.87 | 3.6 | 2.25 | 3.3 | 3 | 3 | 3.57 |
| 8 | 2.6 | 2 | 2.87 | 2.87 | 3.3 | 2.75 | 3 | 3.16 | 2.7 | 3.14 |
| 9 | 2.5 | 2.5 | 3.12 | 4 | 3.5 | 2.37 | 2.3 | 2.3 | 2.9 | 4.28 |
| 10 | 2.2 | 2.75 | 3.75 | 4.25 | 4.1 | 2.87 | 2.5 | 4 | 3.7 | 4.42 |
| 11 | 2.8 | 4.5 | 3.25 | 3.37 | 4.2 | 3.12 | 2.8 | 4.5 | 2.6 | 2.5 |
| 12 | 2.4 | 3.75 | 3 | 2.37 | 4.8 | 3 | 3.6 | 2.6 | 3.7 | 4.57 |
| 13 | 2.3 | 3.25 | 2 | 3 | 4.5 | 3.25 | 4.2 | 2.1 | 2.8 | 3.75 |
| 14 | 2.7 | 2.5 | 3.37 | 2 | 3.6 | 3.5 | 3.5 | 2.3 | 3.4 | 4.57 |
| 15 | 3.6 | 4.25 | 2.5 | 1.87 | 3.3 | 2.6 | 4.8 | 2 | 3.6 | 4.14 |
| среднее по шкалам | 41.3 | 53.25 | 39.22 | 46.6 | 59.2 | 38.79 | 51.2 | 43.59 | 45.4 | 65.02 |

Смотрим какие доминируют мотивы по группе:

1 ранг– 65.02 - коллективистская направленность

2 ранг– 59.2 - физического совершенства

3 ранг– 53.25 - познания

4 ранг– 51.2 - эстетического удовольствия и острых ощущений

5 ранг– 50.6 - потребность в одобрении

6 ранг – 46.6 - развитие характера и психических качеств

7 ранг– 45.4 - повышение престижа, желание славы

8 ранг– 43.59 - приобретение полезных для жизни умений и знаний

9 ранг– 39.22 - материальных благ

10 ранг– 38.79 - улучшение самочувствия и здоровья

По методике «изучения мотивов занятий спортом» было выявлено что 65.02 коллективистская направленность.

Такимобразомдоминируют следующие мотивы занятия спортом: «гражданско-патриотические» и «развитие характера и психических качеств»,.

Поданным исследования методик «мотивы занятий спортом» и «изучение мотивов занятий спортом» мы видим, что доминируют мотивы Гражданско-патриотический 24.2 и коллективистская направленность 65.02. Это говорит о том, что борьба за честь города и страны для многих спортсменов является делом большей важности и более сильным мотивом чем все остальные.

3. Динамика развития и основные особенности развития мотивов

на различных этапах подготовки.

 На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсменов меняется и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

 Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

 Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность.

Побуждающие мотивы:

1)характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта);

2) имеют непосредственных характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре);

3) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей);

4) часто включает в себя элементы долга (обязанность посещать секцию).

 Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

На этой стадии мотивами являются:

1) развитие интереса к определенному виду спорта;

2) стремление развивать обнаруженные способности к определенному виду спорта; стремление к закреплению успеха;

3)расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированости (выражается в стремлении к установлению личных рекордов – выполнение разрядов).

 Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыканияк физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

 На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована ,упрочена.

 Здесь основные мотивы выражаются в стремлении:

1) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов;

2) служить своим спортивным достижением Родине;

3)содействовать развитию данного вида спорта, потребность передать свой опыт.

4. Необходимые условия развития и поддержания мотивации

занятий спортом.

Высоких результатов в спорте можно достичь только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима. К этому спортсмен должен быть подготовлен психологически. Достигнутая при этом готовность должна постоянно совершенствоваться в тренировочном процессе. Одним из путей для обеспечения и поддержания этой готовности является создание, подкрепление, непрерывное развитие и совершенствование мотивов спортивной тренировки.

Для этого предлагается следующее:

1) постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен;

2) формирование у спортсменов установки на достижение успеха на тренировках и соревнованиях;

3) оптимальное соотношение поощрений и наказаний при работе со спортсменами. Более мощным стимулом обладает поощрение, мотивируя спортсмена на дальнейшее совершенствование;

4) развитие и укрепление традиций команды, формирование сплоченного коллектива, создание атмосферы командного духа;

5) принятие коллективных решений, привлечение спортсменов к обсуждению основных вопросов тренировки и соревнований;

6) повышение эмоциональности тренировочных занятий разнообразными способами;

7) влияние личности тренера на формирование личности спортсмена.

Личность тренера выступает сильнейшим мотивом активности занимающихся, добросовестности, поддержания длительного интереса к занятиям спортом. Важными особенностями личности тренера являются: оптимизм в любых ситуациях; энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию; умение быть гибким и многоплановым; стремление быть примером; вера в учеников; требовательность и уважительное отношение к занимающимся.

Второй путь - создание у спортсменов благоприятных отношений к тренировочному процессу. Спортсмен должен знать, что и на каком этапе занятий его ожидает.

4.1. Повышение мотивации на начальном этапе обучения.

Как же поступить тренеру, чтобы сохранить набранную группу с наименьшими потерями и привлечь начинающих спортсменов к систематическим занятиям спортом? Прежде всего, необходимо изучить психологические и физиологические особенности каждого ребенка и предотвратить появление причин, по которым юные спортсмены могут прервать тренировки. В практике работы тренеров-преподавателей нашей школы сформированы следующие рекомендации:

- строго соблюдать принцип возрастной адекватности тренировочных нагрузок, учитывать их доступность и реакцию организма юных спортсменов сразу после выполнения упражнений и к концу тренировки;

- наращивать нагрузки только при уверенности, что дети усвоили пройденный материал и готовы физически к увеличению объема и интенсивности упражнений или изменению содержания занятий;

- улучшать эмоциональный фон тренировок, применяя подвижные игры и эстафеты, вводить игровые задания (см. в приложениях планы-конспекты занятий), стремиться к разнообразию содержания тренировок, активно используя методы поощрения;

- осуществлять мероприятия по сплочению группы и укреплению дружественных отношений (см. приложения);

- необходимо стремиться уделять внимание каждому спортсмену в процессе тренировки, корректируя правильность его движений;

- давать индивидуальные задания (в том числе дополнительные на дом) и вводить элементы соревновательной деятельности (полезно завести на каждого ребенка «карту роста», в которой бы фиксировались результаты контрольных тренировок, тестов и т.д.);

- интересоваться состоянием опорно-двигательного аппарата детей на занятиях («Не болят ли мышцы?», «Как настроение?») и выяснять последствия проведенной накануне тренировки;

- интересоваться школьными и семейными проблемами детей, оказывать психолого-педагогическую поддержку (при необходимости в рекомендательной форме давать советы).

Таким образом, предупреждая и выявляя препятствия для занятий, следует тщательно анализировать ситуацию и предпринимать адекватные действия по их устранению. При этом немаловажную роль играет сдержанность, рассудительность и способность к эмпатии (сопереживанию) тренера. Насыщенность и информативность общения влияет на характер взаимоотношений тренера и воспитанников и, в конечном счете, на силу и устойчивость мотивации детей к занятиям спортом.

4.2.Повышение мотивации на этапе спортивного совершенствования.

Наше решение поставить здоровье спортсменов выше спортивных побед, вместе с выбором стиля сотрудничества, а не командного стиля при общении со спортсменами, являются основными предпосылками повышения мотивации спортсменов. Этому же способствует постоянное совершенствование наших коммуникативных навыков. Ранее мы обсудили ряд примеров, которые позволяют нам помочь спортсменам удовлетворить их потребности в получении удовольствия от занятий спортом. Остается найти возможность помочь каждому из молодых спортсменов почувствовать, что он достоин похвал. Цель трудна. Мы должны найти возможность, чтобы каждый из наших спортсменов испытал чувство успеха в обстоятельствах, когда действительных победителей мало, а побежденных много.

Простейшим решением является исключение возможности потерпеть поражение вообще; в этом случае порочный круг, порождающий их боязнь, никогда не возникнет. Конечно, это не реально. Кроме того, умение проигрывать имеет и позитивную сторону. Решение лежит в изменении способа, с помощью которого спортсмены (и тренеры) интерпретируют опыт поражений.Успех, это не только победанад другим.

Основной проблемой спорного вопроса о достоинстве спортсменов является то обстоятельство, что они учатся у родителей, тренеров, партнеров и средств массовой информации измерять это достоинство главным образом тем, выиграли они или проиграли. Разрушительным результатом этой веры является то, что спортсмены могут поддерживать чувство собственного достоинства только благодаря тому, что заставляют других терять это чувство. Тренер обязан изменить этот ложный критерий успеха для повышения мотивации своих спортсменов.

Победа является важным обстоятельством, но оно должно стать вторичным по значимости в попытках достижения личных целей. Успех следует рассматривать в большей степени с точки зрения достижения собственных целей, чем с точки зрения превосходства над другими.

Это кардинальный принцип формирования мотивации в спорте. Этот принцип легче провозгласить, нежели реализовать на деле. Если спортсмены, с помощью тренера, осознают и будут осуществлять этот принцип, это поможет им стать выдающимися спортсменами и уверенными в себе людьми.

Этими личными целями, в большей мере, является специфическое поведение, чем цели, касающиеся побед или поражений. Вот некоторые примеры личных целей, которые нацеливают на формирование таких поведенческих актов:

- моя цель, прыгнуть на 15 см дальше, чем в прошлом месяце;

- я хочу улучшить результативность своих штрафных бросков до 75%;

- я хочу научиться расслабляться и наслаждаться игрой.

Постановка реалистичных личных целей.

Уделяя большое внимание достижению личных целей, спортсмены могут повысить контроль над важнейшей частью своей спортивной деятельности – над своим собственным успехом. Самым важным здесь является постановка реалистичных целей, поскольку она дает уверенность в закономерности успеха. В условиях психологического прессинга, оказываемого на спортсмена соревновательной обстановкой, родителями и партнерами, только тренер может помочь ему придерживаться реальных перспектив при постановке личных целей.

Личные цели должны быть согласованны с командными. В сущности, командные цели станут практически не нужными, если одной из личных целей каждого из спортсменов будет внесение максимального вклада в общие усилия всей команды. Постановка командных целей, в которых планируется, что мы хотим выиграть столько-то игр, или тот или иной чемпионат – мало полезна, поскольку такие цели разрушают тот тип личных целей, которые мы только что обсудили. В качестве командных целей больше подходят такие формулировки как « научиться взаимодействовать, как единое целое», «уважать друг друга», получать радость от каждой игры», «играть честно». Достижение этих командных целей и личных целей каждого из членов команды более важны, чем победы. Кроме того, когда спортсмены достигают своих личных и командных целей, победы обычно приходят сами.

Важность постановки личных целей.

Когда победы являются вторичным при достижении личных целей, спортсмены больше мотивированы на тренировку. Тренировки обеспечивают спортсменам возможность работать, стремясь, с помощью тренера, к достижению личных целей. Соревнования рассматриваются не как конец всему, а как периодическое тестирование на пути достижения личных целей. Спортсмены не судят себя в терминах успеха или неудачи, в зависимости от того выиграли они или проиграли, а в терминах достижения поставленных ими специфических поведенческих целей.

Многие источники с очевидностью подтверждают, что занятия спортом приносят радость и пользу не только выдающимся спортсменам, но и тем, кто не добивается больших побед. Они сосредоточиваются на достижении личных целей, а не на желании победить других. Следствия этого необычайно позитивны. Когда спортсмены имеют возможность устанавливать свои личные цели, используя помощь тренера в оценке их реалистичности, они становятся ответственными за свой собственный прогресс. Они с уважением относятся к своим успехам, и чувствуют ответственность за свои поражения. Это первый шаг в направлении мотивации спортсменов.

Чтобы помочь спортсменам сформулировать реалистичные личные цели, тренеры должны быть готовы оценить уровень развития спортивных навыков каждого спортсмена. И это выдвигает на первый план другой решающий вопрос.

Осознание индивидуального лимита способностей.

Неудачные выступления спортсменов не всегда объясняются недостаточной мотивацией. Они могут быть сигналом того, что спортсмен достиг индивидуального лимита своих способностей, и никакие дополнительные усилия или меры повышения уверенности в этом случае не помогут.

Спортсменам надо научиться правильно воспринимать ограниченность своих возможностей, без ущерба для мотивации к занятиям спортом. Никто не совершенен. Многие спортсмены боятся в этом признаться, особенно, когда тренеры, родители и партнеры стараются убедить их, что совершенство является необходимой составляющей чувства собственного достоинства.

Многим спортсменам необходима помощь, чтобы научиться правильно воспринимать ограниченность своих возможностей, без обесценивания чувства собственного достоинства. Тренеры вместо того, чтобы рассказывать сказки о том, что каждый спортсмен может стать суперзвездой или профессионалом, должны помочь спортсменам трезво относиться к реальности, поощряя их самих искать и выявлять лимит своих способностей. Только на этом пути спортсмен может научиться ставить перед собой реалистичные цели. Но если тренеры внушают спортсменам, что для них нет никаких ограничений, что сама мысль о каких-либо ограничениях неприемлема, тогда спортсмены подталкиваются к постановке нереалистичных целей, к неизбежным поражениям, и, что весьма вероятно, к тяжелым физическим и психологическим травмам.

Переживание успеха

Когда тренеры помогают спортсменам устанавливать реалистичные цели, последние неизбежно получают опыт переживания успеха и становятся более компетентными. Становясь более компетентными, они укрепляют в себе чувство уверенности и могут энергично браться за овладение новыми спортивными навыками средней трудности, не опасаясь неудач. Они осознают, что их усилия дают ощутимый результат, и что причиной случающихся поражений является, скорее всего, неадекватность приложенных усилий. Реалистичные цели отнимают у поражений их главную угрозу. Вместо того, чтобы угрожать чувству собственного достоинства спортсмена, поражения говорят о необходимости прилагать больше усилий.

Не акцентируйте важности побед и подчеркивайте важность достижения личных целей. Этот принцип является ключевым, если мы хотим удовлетворить потребности спортсменов в поддержании и дальнейшем развитии чувства собственного достоинства. Это основной принцип усиления мотивации к занятиям спортом, среди всех юных спортсменов.

4.3. От мотивации к тревожности.

Интерес к этому вопросу касается исключительно задач сохранения и повышения мотивации, поскольку мы знаем, что мотивация является основой как спортивных достижений, так и чувства удовлетворения от занятий спортом. Некоторые тренеры ошибочно считают, что чем больше мотивирован спортсмен, тем лучше. Однако спортсмены могут быть и чрезмерно мотивированы, или перевозбуждены.

Отношение «уровень возбуждения – спортивный результат».

Так же как существует оптимальный уровень возбуждения для максимального удовольствия, существует и оптимальный уровень возбуждения для достижения высоких спортивных результатов. Когда спортсмены недостаточно возбуждены, или перевозбуждены, они не показывают своих лучших спортивных результатов; но когда уровень их возбуждения оптимален, они способны на большие достижения.

Этот оптимальный уровень возбуждения различен для разных видов спорта. В тех видах спорта, где требуется точность движений, таких, как стрельба, метания в цель, гольф и др., нужен невысокий уровень возбуждения; в таких видах спорта, как баскетбол, волейбол, бейсбол, необходим более высокий уровень возбуждения; и, наконец, там, где успех обеспечивается большими мышечными массами, например, в тяжелой атлетике, требуется еще более высокий уровень возбуждения. Оптимальные уровни возбуждения различны так же и у разных спортсменов. Некоторые из них показывают лучшие результаты при сравнительно высоком уровне возбуждения при сравнительно невысоком уровне возбуждения по сравнению с другими.

Если определенный уровень мотивации хорош, то почему плох больший? Когда спортсмены слишком мотивированы, или перевозбуждены, они становятся тревожными и сомневаются в возможности успеха – особенно спортсмены, личностно ориентированные на неудачи. Тревожность повышает напряжение в мышцах, поэтому движения спортсменов становятся не такими плавными и естественными, как если бы их мышцы были более расслабленными. Игроки думают о том, как они выполняют действия, вместо того, чтобы просто сосредоточиваться на действиях. Соответственно, их внимание недостаточно сконцентрировано на оценке ситуаций, и они могут потерять контроль за игрой.

Это состояние прямо противоположно тому, какое необходимо для успеха. Спортсмены показывают свои лучшие результаты, когда они находятся в состоянии « погружения в деятельность», которое по определению означает, что они оптимально возбуждены.

Поэтому обязанностью преподавателей является не только помочь спортсменам повысить свою мотивацию до оптимального уровня, но и понизить ее в случае их тревожности. Для этого необходимо понимать, почему спортсмены становятся тревожными.

Причины тревожности.

Основной причиной тревожности в спорте является неуверенность спортсменов при мысли о том, могут ли они соответствовать требованиям тренеров, родителей, сверстников или самих себя в тех случаях, когда мнения перечисленных лиц важны для них.

Некоторым тренерам недостает понимания этого, и вместо того, чтобы помочь спортсменам снизить тревожность, они повышают ее. Некоторые тренеры, например, оставляют спортсменов в неведении относительно того, включат ли они их в стартовый состав. Другие постоянно напоминают своим спортсменам о вероятности поражения, и внушают им неуверенность в своих способностях. Тренеры, вместе с родителями и партнерами по команде, могут, кроме того, внушить спортсмены чувство опасения за свой социальный статус, или за место в команде. Эти тренеры зачастую формируют чувство неуверенности, стремясь лучше мотивировать спортсмена. К несчастью, такие тренеры не понимают закономерностей мотивации о которых ведется речь.

Многие факторы делают спорт важным для спортсменов. Очень важными являются сами победы, поскольку спортсмены связывают их с чувством собственного достоинства. К тому же, освещение игр в средствах массовой информации, пышность церемониала самой игры, и, конечно, разные виды внешних наград формируют представление о важности спорта.

Ряд тренеров, как представляется, равнодушны к эмоциональному статусу спортсменов и не осознают необходимости снижать тревожность некоторых из них, борясь с неуверенностью и представлениями о чрезмерной важности предстоящих соревнований. Вместо этого, они проводят традиционные воодушевляющие установки перед началом игры, в которых напоминают спортсменам о важности предстоящего матча и необходимости приложить максимум усилий. Такие воодушевляющие установки могут повысить уровень возбуждения до оптимального у недостаточно мотивированных спортсменов. Тех спортсменов, которые уже оптимально возбуждены, они могут подтолкнуть к более высокому уровню возбуждения, порождающему тревожность. А без того тревожные спортсмены от таких установок просто цепенеют!

Большинство тренеров делают воодушевляющие установки скорее по традиции, и, чтобы снизить собственную тревожность. К сожалению, это приносит больше вреда, чем пользы. Воодушевляющие установки терпят неудачу, поскольку они не адресованы индивидуальным потребностям спортсменов. В то время, как одному спортсмену может понадобиться ораторское вдохновение тренера, другой больше нуждается в успокоении.

Мы можем помочь чрезмерно возбужденным спортсменам снять их тревожность, найдя способ понизить одновременно и их неуверенность в отношении того, как будет оцениваться их выступление, и их представление о значении предстоящей игры или соревнования. Мы уже обсуждали один из действенных способов добиться этого. Помогая спортсменам изменить критерий самооценки, не через призму победы, а с позиций достижения реалистичных личных целей, мы делаем шаг в направлении устранения угрозы возникновения тревожности. Концентрируясь на достижении личных целей, спортсмены стремятся не столько нанести поражение противнику, сколько достичь своих личных соревновательных целей. Когда спортсмены не связывают чувство собственного достоинства с победой или поражением, спорт перестает быть угрозой, и спортсмены перестают бояться неудач.

4.4. Ключевые моменты для запоминания.

1) Мотивы к занятиям спортом формируются с целью удовлетворения потребностей спортсменов в получении удовольствия и уважения окружающих.

2) Люди нуждаются в оптимальном уровне возбуждения.

3) При оптимальном возбуждении легче достичь состояния «погружения в деятельность».

4) Мы можем помочь спортсменам испытать оптимальное возбуждение и «погрузиться в деятельность», приведя в соответствие трудность упражнений с их способностями, избегая монотонности тренировок, планируя активное участие каждого из них в выполнении тренировочных заданий, и избегая постоянных замечаний и оценивания их действий.

5) Спорт несет в себе потенциальную угрозу молодым спортсменам, поскольку они связывают свои спортивные достижения с чувством собственного достоинства.

6) Спортсмены, ориентированные на успех, рассматривают победы как следствие своих способностей, ища причину поражений в недостаточных усилиях.

7) спортсмены, ориентированные на неудачу, рассматривают поражения, как недостаток своих способностей, а редкие победы приписывают удаче, таким образом, они, с одной стороны, упрекают себя за поражение, а с другой, не верят в победу.

8) Спортсмены, ориентированные на неудачу, пытаются защитить чувство собственного достоинства, прилагая усилия к тому, чтобы другие не узнали их страхов относительно своих способностей. Тренеры часто ошибаются, принимая их пассивность за недостаток мотивации, но в действительности, эти спортсмены сильно мотивированы на то, чтобы избежать угрозы чувству собственного достоинства.

9) Тренеры связывают с учениками определенные ожидания, которые, будучи тем или иным способом высказаны ученикам, могут вызвать самоосуществление пророчеств.

10) Спортсмены, ориентированные на неудачу, сильнее уязвимы в отношении негативных ожиданий тренеров.

11) Спортсмены начинают бояться поражений поскольку:

- ошибки, которые являются естественной частью любого учебного процесса, неправильно интерпретируются как неуспех;

- психологический прессинг соревнований может заставить молодых спортсменов ставить перед собой нереалистично высокие цели, что гарантированно ведет к неудачам;

- спортсмены начинают больше стремиться к внешним наградам, а не к достижению своих личных целей.

12) Самым действенным средством повышения мотивации является внушение им мысли о том, что успех означает достижение их личных целей, а не целей других людей.

13) Мы можем играть жизненно важную роль в постановке спортсменами реалистичных личных целей, которые с одной стороны мотивируют их к проявлению максимальных усилий, а с другой, учитывают их индивидуальные способности.

14) Спортсмены показывают свои лучшие результаты, когда они оптимально возбуждены, или мотивированы. Слишком большое возбуждение ухудшает результаты.

15) Оптимум возбуждения разный в разных видах спорта и у разных спортсменов.

16) Спортсмены становятся тревожными, когда они не уверены, смогут ли они показать соответствующие результаты, если эти результаты важны для них. Чем больше неуверенность, и чем важнее результаты, тем выше степень тревожности.

17) Мы можем снизить степень тревожности, борясь с неуверенностью и занижая значение результата соревнования.

5.Заключение.

Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях учебной деятельности, непрерывно увеличиваются. Следовательно, все больше возрастает и значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств.

Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильно действующую мотивацию. Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируются в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи.

Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

У спортсменов мотивация – побуждениек действию, играет большую роль. Если спортсмен мотивирован на достижение высоких спортивных результатов и тренер знает особенности его мотивации, то перед ним открывается широкая перспектива повышения результатов своего ученика с помощью удовлетворения запросов и потребностей спортсмена.

Обращаясь к потребностям спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга, можно повысить эффективность отдельных тренировочных занятий, конкретных заданий, настроить спортсмена на победу над более сильным соперником, переломить учащимся удовольствие и оказывают положительное влияние на развитие их эмоциональной и когнитивной сферы, способствуя здоровому развитию личности. Подчеркнем необходимость фокусирования на аспектах, связанных с развитием личности через занятия спортом и физической культурой.

Мотивированный на спортивную деятельность человек более эффективно реализует любое дело, способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели.

6. Список литературы:

1. Хекхаузен Х., «Мотивация и деятельность», 2-е изд. СПб., 2001.

2. Макклелланд Д., «Мотивация человека», СПб., 2007.

3. Гордеева Т.О., «Психология мотивации достижения», М., 2006.

4. Магомед-Эминов М.Ш. «Мотивация достижения: структура и механизмы», автореф. дис., М., 1987.

5. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г., «Формирование спортивной мотивации», Омск, СибГАФК, 2000.

6. Горбунов Г.Д., «Мотивация спортсмена в тренировочном процессе», уч. пособие, М., ФиС, 1989.

7. Арвисто М.А., «Мотивация фзкультурно-спортивной деятельности», М., ФиС, 1982.

8. Яхонтов Е.Р., «Условия мотивации», СПб, 1988.