

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

140402, Московская область, г. Коломна, ул. Дзержинского, д.18

тел: (496) 615-47-96, 615-52-33 e-mail: klmn_fsoigrsp@mosreg.ru

Методическая разработка

«Влияние мотивации на результаты спортивной деятельности»

Инструктор- методист

Климовская Татьяна Андреевна

Коломна

2023 г.

В последние годы отмечается ухудшение здоровья детей и подростков. Стремительно выросло число хронических и социально значимых болезней, высок уровень инвалидности и смертности. Если говорить конкретно, то за последние пять лет общая заболеваемость детей до 15-летнего возраста увеличилась на 22%. У каждого ребенка выявляется в среднем по два заболевания. Частота заболеваний среди подростков выросла на 24%, и у каждого из них доктора находят уже по 3-4 болезни [5].

Врачи и педагоги отмечают снижение двигательной активности ребят. Это выявлено у 80% школьников.

Почему так происходит? Потеряна мотивация всего населения к занятиям физической культурой. При этом у современных детей отсутствуют возможности заниматься ею в свободное время, что связано с сокращением сети спортивно-оздоровительных учреждений или с высокой оплатой за их использование.

Кроме того, снизился контроль за организацией двигательной активности и физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Недостаточное внимание школы к организации и проведению рационального физвоспитания как раз и приводит к тому, что с поступлением в школу ребята перестают двигаться активно.

Показатели физической подготовленности современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов.

Все названные вопросы требуют дальнейшего рассмотрения и изучения, в связи с этим целью данного реферата является попытка рассмотреть и изучить мотивацию спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Как показывают исследования ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем - целого комплекса потребностей

Г. Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др [12].

Мотив - побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается

Классификация мотивов спортивной деятельности

По направленности на процесс или результат деятельности	По
степени устойчивости	По
связи с целями спортивной деятельности	По
месту в системе "Другие Я"	По
доминирующей установке	

Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)

Ситуативные (кратковременные, проходящие) Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)

Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. Последствия победы и т. п.) Устойчивые (долговременные, часто многолетние) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.) Мотивация избегания неудачи

Следует отметить, что неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями [9].

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на

начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- получение материальных поощрений.

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной “коллективистами”, доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе - “индивидуалистов” - ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, - в личных соревнованиях [7].

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Доминирование мотивов подтверждают данные исследований, полученные Е. Г. Знаменской: спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения.

Спортивные психологи выделяют также более конкретные варианты мотивации, связанной с занятиями различными видами спорта: обеспечение цикличности, управление движением, ситуативное противоборство.

Обеспечение цикличности спортивных движений в ходьбе, беге, плавании, гребле, велоспорте, а также в соревновательных упражнениях других видов, включающих локомоторные акты (прыжки - в легкой атлетике, опорные прыжки - в гимнастике, разбег - в акробатике и т.п.), предполагает четыре основных группы мотивов: реализация естественной координации движений, спринтерско-стайерский выбор, оптимизация энергозатрат, синергизм. Каждая из этих четырех групп мотивов, как указывают исследователи, формируется в ходе тренировок и соревнований, достигая по мере совершенствования спортивного мастерства высокого развития. Управление движением предполагает иные акценты мотивации: обеспечение высочайшей сложности координации, оптимизацию движения по таким параметрам, как быстрота, сила, точность, реализацию предоставленной попытки и многоборных качеств. Анализ литературных данных показывает, что к данной группе относится большинство технических видов состязаний, в которых спортсмены вместе с экипажами выступают как рулевые (пилоты, шкиперы), а также виды, связанные с точностью управления оружием, парашютом.

Ситуативное противоборство как проявление специфики мотивов более всего сопряжено с использованием арсенала приемов и контрприемов, обеспечением переменной интенсивности, освоением стратегии и тактики, а также с прогнозированием, в котором ведущее место принадлежит мгновенной оценке вероятности следующего действия соперника и партнеров по команде.

Результаты практических исследований, проведенных спортивными психологами показывают, что контакт с противниками или партнерами также является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают три основные разновидности контактов: непосредственные (в борьбе, боксе, регби и др.), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы теннис и др.) и условные (плавание, спортивная гимнастика и др.) [3].

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. Пилюян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др., отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Потребности и мотивы могут быть

неосознанными, полусознанными 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 [2].

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

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

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Мотивы - это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели [4].

Как повысить мотивацию спортивной деятельности

Одним из наиболее важных направлений государственной политики в России сегодня стало совершенствование процесса физического воспитания подрастающего поколения как составной части укрепления его здоровья. Выполняя решения Госсовета Российской Федерации от 30 января 2002 года «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», Госкомспорт, Минобразование, Минздрав России и Российская академия образования провели совместную коллегию. По итогам коллегии был издан совместный приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации», в котором предусмотрен комплекс мер, направленных на создание в образовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей средствами физической культуры и спорта [8].

Какие направления в нем были признаны приоритетными?

Это, прежде всего создание в образовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья. И совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания.

Одной из основных задач государства в сфере образования, определенных Национальной доктриной образования в Российской Федерации, стала всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учеников. Сегодня в 65900 общеобразовательных учреждениях физкультурой занимаются около 19 миллионов школьников.

Разработан проект федерального государственного стандарта по физической культуре, на основе которого создаются примерные программы по физической культуре для всех ступеней общего образования, рассчитанные на трехчасовые занятия в неделю. Учебный процесс по физическому воспитанию дополняется занятиями в спортивных клубах и секциях, в которых занимаются более 5 миллионов ребят. С ними работают 56 тысяч тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования. 80% из них имеют высшее образование, 72% - квалификационные категории.

Деятельность по совершенствованию физического воспитания детей не ограничивается только учебным процессом. Для кардинального изменения ситуации в детском спорте нужно создавать центры здорового, спортивного образа жизни. Иначе говоря, развивать систему дополнительного образования. В настоящее время в стране действует более 4 тысяч спортивных школ разного типа, в которых занимаются более 2,5 миллиона ребят. По месту жительства создаются спортивные клубы для детей и подростков. В них сегодня занимаются более 750 тысяч детей и подростков.

Составной частью укрепления здоровья детей стала летняя оздоровительная кампания. По информации Госкомстата России (по состоянию на октябрь 2003 г.), летом в детских оздоровительных лагерях отдохнули 5839,4 тысячи детей. В спортивно-оздоровительных лагерях - 40,4 тысячи.

В системе дополнительного образования работают 50 центров на базе школ и учреждений начального профессионального образования. В них реализуются программы: «Школа безопасности», «Формула независимости», «Техника против наркотиков», «Спорт против наркотиков». Активно используются ресурсы 19 психолого-педагогических и медико-социальных центров, оказывающих квалифицированную реабилитационную и профилактическую помощь детям и родителям. Созданы кабинеты по профилактике наркозависимости среди детей и подростков. Профилактические занятия посетили более 20000 человек. Создано 12 молодежных консультаций, в которых проводится работа по нравственно-половому воспитанию, профилактике наркомании и нежелательной беременности.

Проводится и систематическая спортивно-массовая работа. Ежемесячно проходят спортивные соревнования на первенство Комитета по образованию по 36 видам спорта, в которых принимает участие свыше 100000 ребят. Совместно с Союзом педиатров разработана и реализуется программа, которая предусматривает проведение в образовательных учреждениях тематических встреч с детьми и родителями по проблемам:

«Основы гигиены тела», «Основы рационального питания». Проведены конкурсы плакатов и рисунков «Береги здоровье смолоду», «Мы выбираем здоровый образ жизни». Регулярно проводятся семинары, конференции для педагогов и медицинских работников по вопросам охраны здоровья школьников, издается газета «Домашний доктор». Школьники и курсанты военных училищ посещают музей гигиены, где развернуты новые экспозиции по профилактике вредных привычек, формированию здоровьесберегающих установок.

Мотив - побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

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

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

Обобщая все вышеизложенное, можно сделать следующие выводы.

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Мотивы - это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

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.

Список литературы

1. Артемьева Т. И. Методологический аспект проблемы способностей. - М.: Наука, 1977. - 183 с.

2. Батаршев А. В. Современные теории личности: Краткий очерк. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 96 с.
3. Бурлачук Л., Морозов С. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 2003. - 528 с.
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.
5. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
6. Горбунов Г. Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте. - Л.: Нева, 1977. - 220 с.
7. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. - Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. - 391 с.
8. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. - СПб.: Питер, 2004. - 558 с.
9. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. - Смоленск: Знание, 1980. - 298 с.
10. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. - СПб.: Питер, 2003. - 319 с.
11. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 512 с.
12. Ильин Е. П. Мотивы человека (теория и методы изучения). - К.: Вища школа, 1998. - 420 с.
13. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.