

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Аннотация: В данной статье рассматриваются такие понятия как «спортивная мотивация» и «мотив» в спортивной деятельности. Особенности данных терминов с точки зрения психологии спорта. Данная статья предназначена для тренеров, спортсменов, а также спортивных психологов.

Ключевые слова: мотивация, спорт, мотив, спортсмен, тренер, психология.

Abstract: This article discusses such concepts as "sports motivation" and "motive" in sports activities. Features of these terms from the point of view of sports psychology. This article is intended for coaches, athletes, and sports psychologists.

Keywords: motivation, sport, motive, athlete, coach, psychology.

При рассмотрении спортивной деятельности спортсмена с точки зрения психологии, необходимо отметить, что важную роль здесь играет спортивная мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом.

Мотивы спортивной деятельности по своей структуре можно разделить на две группы:

1. Непосредственные мотивы спортивной деятельности:
 - А) Стремление проявить себя в сложных, экстремальных обстоятельствах;
 - Б) Потребность в чувстве удовлетворения посредством мышечной активности;

- В) Стремление в достижении победы и рекордных результатов;
- Г) Потребность в самоудовлетворении с эстетической точки зрения;
- Д) Потребность в славе, самоутверждении, самовыражении.

2. Опосредованный мотивы спортивной деятельности:

- А) Чувство долга;
- Б) Подготовка к жизненным ситуациям посредством спорта;
- В) Стремление стать здоровым и сильным;
- Г) Потребность в спортивной деятельности с помощью понимания социальной важности занятий спортом [1, с. 206-207].

Определяя слово мотив, можно сказать, что это побуждение человека к определенной активности, в нашем случае – спортивной. Мотивы способны удержать человека в его направлении. Мотивами может объясниться смысл постановки различных целей.

В основе психологии человека как спортсмена лежит мотивация достижения успеха. На протяжении своей спортивной деятельности спортсмену приходится соревноваться не только с противниками, но и с самим собой.

Принцип избегания неудач также является очень важным критерием в спортивной психологии. У спортсменов, которые имеют явно выраженный мотив избегания неудачи, имеется склонность к недооценке своих возможностей, к снижению самооценке, а также к потере интереса и расстройствам при неудачах. Но если спортсмен ориентирован на успех, то он способен адекватно оценивать свои возможности, анализировать себя, мобилизоваться при неудачах и не опускать руки.

Если говорить о тех спортсменах, у которых преобладает мотив достижения успеха, то их можно характеризовать как людей с низкой тревожностью, независимостью, уверенностью в своих действиях, со

стремлением к соперничеству. Они могут ставить перед собой сложные задачи, а также умеют приложить максимум усилий для их достижения.

Что касается спортсменов с мотивом избегания неудач, то здесь спортсмен характеризуется с другой стороны. Таким спортсменам присущи тревожность, неуверенность в себе, их поведение носит по большей части оборонительный характер, а также они склонны сдерживать свою активность в достижении поставленных целей и задач [2, с. 16-24].

Рассмотрим пути воздействия на мотивацию спортсменов:

- 1. Моральное поощрение или порицание, похвала и наказание.** Нет единого мнения, какой метод лучше – порицание или похвала. В данном случае все зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. На кого-то эффективнее действует похвала, а на кого-то – порицание. Мощное стимулирующее действие может оказать публичная похвала, чего нельзя сказать о публичном порицании.
- 2. Соперничество как мотивирующий фактор.** Чтобы усилить уровень мотивации во время тренировки, можно применить соревновательный метод. В данном случае у большинства спортсменов спортивная мотивация возрастает.
- 3. Присутствие других людей.** Присутствие людей, в особенности значимых для спортсмена, на тренировке или соревнованиях оказывает стимулирующее действие. Однако, может наблюдаться и противоположный эффект. У высокотревожных спортсменов, находящихся в такой ситуации, мотивация может снизиться.
- 4. Влияние общественного внимания.** Мотивация у спортсмена может повыситься, когда он понимает, что его труд нужен обществу.
- 5. Наличие конкретной цели, перспективы.** В зависимости от реальности достижения цели, у спортсмена может формироваться повышенная мотивация к данной перспективе.

- 6. Материальное поощрение.** Как в профессиональном, так и в любительском спорте материальное стимулирование стоит далеко не на последнем месте. Данную систему поощрений необходимо использовать с осторожностью, чтобы награды и призы соответствовали уровню спортсменов, а поощрения были распределены справедливо.
- 7. Самопоощрение.** Здесь также необходимо не переступить грань, будучи спортсменом, необходимо уметь анализировать себя и свою деятельность, уметь четко взвешивать свои достоинства и недостатки [3, с. 4-8].

Литературные источники:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Издательский центр «Академия», 2000.
2. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013.
3. Щедрин Д.С. Учебные материалы по разделу «Психология спорта и физической культуры» по предмету «Психология» - Саратов, 2014.