

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра психологии

**УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ И ВОЛИ СПОРТСМЕНОВ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса, 541 группы, направления подготовки
44. 03. 02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»
социально-гуманитарного факультета,
Латышева Георгия Александровича.

Научный руководитель:

доцент кафедры психологии,
кандидат психологических наук,

доцент _____ О. В. Карина

(подпись, дата).

Зав. кафедрой:

кандидат психологических наук,

доцент _____ О. В. Карина

(подпись, дата).

Введение. Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

На сегодняшний день достаточно остро стоит проблема низкой психологической мотивации российских спортсменов, о чем можно судить по результатам спортивной деятельности наших команд в некоторых видах спорта, таких как: футбол, хоккей и другие.

Если начинать искать причины этой проблемы, то можно отметить существовавшее ранее недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов. Совсем в немногих спортивных командах был свой спортивный психолог, и тренеры не всегда понимали важность психологической работы с членами команды.

Однако следует отметить положительную тенденцию в данной области. На фоне возрастающего интереса к спорту в России в настоящее время начинают появляться психологи, специализирующиеся на спортивной психологии, в тренировочном процессе все больше и больше начинают уделять внимания вопросу психологического климата в коллективе. Таким образом, выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса мотивации спортсменов в командных видах спорта на сегодняшний день.

Цель - изучить особенности мотивации и воли спортсменов подросткового возраста.

Объект – особенности мотивации к спорту подростков.

Предмет исследования - особенности мотивации и воли в подростковом возрасте, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта.

База исследования – Романовская спортивная школа.

Гипотеза нашего исследования заключается в том, что мотивационная сфера спортсменов подросткового возраста зависит от выбора вида спортивной деятельности.

Для достижения поставленной перед исследованием цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить психологические особенности мотивации спортсменов
2. Исследовать мотивацию занятий спортом у спортсменов подросткового возраста
3. Изучить влияние межличностных отношений на мотивацию юных спортсменов

Методы исследования:

1. Анализ и синтез литературных источников.
2. Анкетирование.
3. Психологическое тестирование.

Методики исследования:

1. Методика «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропниковым.
2. «Опросник измерения результирующей тенденции мотивации достижения» А. Мехрабиана.
3. Методика «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» разработанная Ю.Ханиным, А. Стамбуловым.
4. Методика «Изучение стиля построения межличностного взаимодействия» К. Томас.

Методологическая основа работы заключается в реализации принципов системности, детерминизма.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации материала и выводах сделанных на этой основе.

Практическая значимость заключается в том, что результаты данной работы могут быть использованы тренерами ДЮСШ, преподавателями физической культуры в общеобразовательных учреждениях, спортивными психологами, с целью повышения эффективности спортивной деятельности путем влияния на мотивационную сферу спортсменов.

Структура и объём работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

Первая глава **«Психологические особенности мотивационной сферы подростков»** описывается проблема исследования. Спорт – это особая деятельность человека, которая, прежде всего, связана с большим физическим напряжением и требует сохранения у спортсмена устойчивой положительной мотивации к ежедневным нагрузкам, формирования активной внутренней установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие. Такая специфическая деятельность в результате приводит к формированию у спортсмена профессионально важных психических качеств и личностных особенностей, значимых как для конкретного вида спорта, так и полезных в повседневной жизни.

Спортивные психологи и опытные тренеры полагают, что без знания особенностей потребностно-мотивационной сферы юного спортсмена, трудно «подводить» его к соревнованиям, формировать устойчивую, «результативную» мотивацию достижения успеха. Тренер, вооруженный информацией о личной мотивации своего подопечного, выступает как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата.

Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена. Ведущая мотивация, как и характер, формируется в течение всей жизни человека, начиная с раннего детства. Природу мотивации достижения успеха (потребность во всем быть первым, неудовлетворенность проигрышем, потребность в признании личных достижений, склонность к активным двигательным действиям, положению лидера в общении со сверстниками и др.) в детском возрасте в основном определяют особенности психики ребенка[29].

Огромное влияние на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте оказывают внешние компоненты, такие как, воспитание в семье, влияние педагогов и тренеров, которое проявляется в

положительном и внимательном отношении не только к способностям ребенка, но и к его потребности двигаться, соревноваться.

Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие современной материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, доступный спортивный инвентарь, соответствующая реклама, спортивные телевизионные каналы и каналы, пропагандирующие здоровый образ жизни, – всё это создает у молодого человека положительный фон для формирования стойкого интереса и потребности к занятию спортом и, как следствие, к здоровому образу жизни.

По признанию многих спортивных психологов и тренеров, сформированная или, как еще говорят, «заточенная на успех» мотивационно-потребностная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности. Это ядро состоит из совокупности внутренних качеств и побудительных мотивов к конструктивному, рациональному действию не только в момент ответственных соревнований, но и в трудоемкий, рутинный и энергозатратный период «накопительного» тренировочного процесса.

При каждодневной тренировочной деятельности спортсмену требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий его перешагнуть барьер переживания дискомфортных ощущений, возникающих при крайней степени утомления и напряжения.

Степень выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет зависеть от силы ведущего и сопутствующих мотивов. При высоких психофизических нагрузках они побуждают спортсмена к проявлению имеющихся волевых компонентов характера, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ситуации соревновательной деятельности.

Мотивация достижения успеха в спортивной деятельности имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила и устойчивость мотива постановки и достижения отсроченной во времени цели), с другой – ситуативный (сила и устойчивость мотива достижения

успеха при намерении показать лучший для себя результат с позиции «здесь и сейчас»).

Таким образом, мотивация к действиям формируется с раннего детства, а спортивная мотивация с приходом ребенка в секцию, то будет целесообразно рассмотреть мотивационную сферу подростков, в связи с тем, что в подростковом возрасте уже сформированы определенные потребности которые могут влиять на дальнейшую спортивную карьеру.

Большинству подростков не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение).

В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.

Во второй главе «Эмпирическое исследование уровня мотивации и воли спортсменов подросткового возраста» описывается результат исследования.

Во время исследования те подростки, которые занимаются в команде, проявили больший интерес к методикам и вопросам. Те, кто занимается по отдельности, не отказывались от тестирования, но в отличие от тех кто занимается в командном спорте были более сдержанны и не отличались яркой выраженностью заинтересованности в проведении эксперимента.

Так при исследовании методики «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова была выявлена степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

- общение,
- познание,

- материальные блага,
- развитие характера и психических качеств,
- физическое совершенство,
- улучшение самочувствия и здоровья,
- эстетическое удовольствие и новые ощущения,
- получение для жизни новых умений и знаний,
- потребность в одобрении,
- повышение престижа и желание славы,
- коллективистская направленность.

У первой группы, тех, кто занимается в команде, на первом месте среди мотивов выходит повышения престижа и желание славы, и мотив физического совершенства. Так можно сделать вывод о том, что в первой группе больше всего ценятся физическое развитие, ловкость, гибкость, координация, сила, так же высокие показатели получил вопрос о «привлекательности для противоположного пола», что немало важно для подросткового возраста.

Выявленный мотив повышения престижа и желание славы говорит о том, что спортсмен хочет стать лидером в определенном коллективе и чувствовать свое превосходство над другими, этот же мотив отвечает за то, что хочется достичь новых результатов и высот в спорте, это все хорошо сказывается на карьере, как спортсмена, так и команды в целом.

Во второй группе испытуемые занимающиеся индивидуально так же, как и первая хорошо оценила мотив физического совершенства и мотив повышения престижа и желания славы.

Можно сделать вывод, что спортсмены подросткового возраста в первую очередь перед собой ставят как цель физическую привлекательность, и поэтому усиленно тренируются, а мотив повышения престижа говорит, о том, что в компании так и в обществе подростков в целом высоко ценятся спортивные достижения, поэтому самооценка подростков повышается, за

счет признания их достижений со стороны сверстников, товарищей по команде и родителей.

По рассмотрению методики «Изучение мотивов занятий спортом», обе группы спортсменов, как в командном, так и в одиночном спорте дали высокие показатели по мотивам физического совершенства и за повышения престижа. Все это независимо от того какой вид спорта выбрал подросток все это мотивирует их к развитию физической развитости и стать красивым, все это сказывается в силу их возраста. Подростки в свою очередь хотят стать более успешными, и привлекательными как для сверстников, так и для окружающих в целом.

На не востребованном уровне находятся мотивы, к которым относятся:

- эстетическое удовольствие;
- острота ощущения;
- познание;
- развитие характера;
- психических качеств.

Обе группы спортсменов именно по вышеуказанным показателям дали низкие результаты, из вышесказанного можно сделать вывод, что эти показатели низко оценивают эти показатели в силу своего возраста. Но в некоторых случаях команда и тренер делают акцент на других спортивных показателях.

Появление характера у спортсмена появляется в ходе усиленных тренировок и соревнований в ходе них вырабатывается выносливость как физическая, так и моральная. Происходит изучение себя как личности, как участника соревнований, и как спортсмена в полном смысле этого слова.

Изучение проявляется и в том, что спортсмен изучает новые для себя виды спорта, проявляет себя в общении с другими людьми, учиться проявлять себя в команде и достигать индивидуальных результатов.

Так в ходе исследования получены данные по методике «Диагностика мотивации достижения», у первой и второй группы наилучшие результаты

по шкале мотивация стремления к успеху. Так можно сделать вывод что, у многих спортсменов существует желание достичь успеха в выбранной деятельности. Им свойственна прямолинейность высказываний, интерес к азарту, стремление к обеспеченности.

В ходе данного исследования наименьший показатель проявился в обеих группах, и выявлен по шкале мотивация избегания неудач. Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что эта группа проявляет себя, не боясь при этом сделать ошибку, они принимают решение в зависимости от своих ощущений, не обдумывая, и они меньше всего переживают о чужом мнении.

После проведенного исследования по методике «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» Ю.Ханина, А. Стамбулова, были подсчитаны показатели по основным компонентам в двух исследуемых группах:

- «гностический»,
- «эмоциональный»,
- «поведенческий».

В первой группе исследуемых высокие показатели дал гностический компонент, т.е. спортсмены очень высоко оценивают своего тренера как специалиста, считают его профессионалом и доверяют всем методам и средствам его работы, которые он применяет в свою очередь в тренировках спортсменов.

Высокий результат получен и при поведенческом компоненте, из этого можно сделать вывод, что у первой группы хорошие отношения с тренером, эти спортсмены работают с тренером слаженно и продуктивно, это все исходит из взаимоотношений в команде.

Из всех компонентов самый низкий показатель проявился у эмоционального компонент восприятия (3,8 балла), из этого можно сделать вывод о том, что спортсмены меньше всего относятся к тренеру как к личности.

Спортсмены, которые занимаются не в команде, а в индивидуальном виде спорта, больше всего проявили результат по шкале эмоциональный параметр взаимоотношений между тренером и спортсменом, это говорит о хорошем отношении тренера спортсмену, что является важным параметром в команде. Все спортсмены из команды имеют хорошие отношения с тренером и прислушиваются к его мнению, а так же и доверяет ему (диаг.6).

Средние показатели проявились в поведенческом стиле восприятия. Можно сказать, что это во многом связано с отношениями между тренером и командой, спортсмены слушают тренера, но при этом не теряют всю индивидуальность.

Самый низкий результат был показан в гностическом параметре, это связано с тем, что команда думает о некомпетентности тренера в некоторых вопросах.

По методики Ю.Ханина, А. Стамбулова «Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом» так в первой группе те спортсмены, которые занимаются в команде, очень высоко оценивают работу тренера, у команды спортсменов и тренера хорошие взаимоотношения, в вопросах подготовки к соревнованиям команда доверяет своему руководителю.

Из чего можно сделать вывод о сплоченности команды и как следствие реализации поставленных целей и задач. Это может происходить, как и благодаря опытности и компетентности тренера, так и из-за специфики командного спорта, который предполагает работу в команде и тесное общение с тренером.

Во второй группе, спортсмены, занимающиеся индивидуальным спортом, дали отличные от первой группы результаты, выше всего они воспринимают своего тренера как личность, по их результатам можно сказать, что тренер для команды имеет высокое значение как человек, которому они доверяют, они ценят его за достижения, как в спорте, так и в обычной жизни. Но при этом в некоторых вопросах спортсмены считают своего тренера не достаточно компетентным, что говорит о внутренне

дисбалансе в команде, из-за чего могут возникать конфликтные ситуации отражающиеся на результативности команды.

Методика «Изучение стиля построения межличностного взаимодействия» К. Томас может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия

Итак, для спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта, типичен наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ межличностного взаимодействия - соперничество, выражающийся в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Но, несмотря на это, практически наравне присутствует и компромиссный тип общения, что говорит о стремлении к взаимным уступками, но при этом сохранении своих интересов, из чего следует, что спортсмены стремятся найти оптимальное решение для всей команды.

Заключение. Как показало исследование, вопрос мотивации к спорту у спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта, представляет социально-психологический интерес. Мотивация определяет побуждение к деятельности.

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.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных,

даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

У спортсменов командного спорта преобладают показатели таких мотивов занятия спортом как мотивы общения и приобретения полезных для жизни качеств. При взаимодействии данная группа проявляет сотрудничество и приспособление. По отношению к тренеру проявляют гностический тип восприятия.

У спортсменов, занимающихся индивидуальным видом спорта наиболее выражены мотивы получения материального блага, физического совершенства, улучшения здоровья и самочувствия. При взаимодействии данная группа больше проявляет соперничество, при взаимодействии с тренером высоко проявляется эмоциональный показатель.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что мотивационная сфера спортсменов подросткового возраста зависит от выбора вида спортивной деятельности подтвердилась, цель достигнута.