

Данилова Наталья Васильевна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания;

Яндукина Ольга Александровна,

студентка 2 курса, факультет ИЦТЭ, группа ИВТ-1-17,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматривается проблема мотивации в спортивной деятельности. Также обзревается функции и задачи мотивации у спортсменов.

Ключевые слова: спортивная психология, мотивация спортсменов, спортивная деятельность, психологическая и педагогическая мотивация.

Natalya V. Danilova,

Senior Lecturer at the Department of Physical Education,

Olga A. Yandukina,

2nd year student, faculty of CTS, group ICT-1-17,

FSBEI of HE «Kazan State Power Energy University»,

Kazan, the Republic of Tatarstan, Russia

SPORT PSYCHOLOGY. PROBLEMS OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITIES

The article deals with the problem of motivation in sports activities. It also discusses the functions and objectives of motivation in athletes.

Keywords: Sports psychology, motivation of athletes, sports activities, psychological and pedagogical motivation.

Спортивная психология – это раздел психологии, изучающий закономерности проявления и формирования психологических механизмов личности [1]. Одной из главных задач спортивной психологии можно назвать повышение тренировочного процесса у спортсмена за счет мотивации, выбора конкретной цели, а также формирования необходимых умений и навыков.

В жизни очень часто происходят такие случаи, когда спортсмены бросают тренировки по разным причинам. Одной из них может быть отсутствие мотивации. В данной статье авторы рассматривают способы мотивации спортсменов. Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

Мотивация необходима каждому человеку, а для спортсменов она оказывается своеобразным двигателем их спортивной деятельности. Вероятно, придётся на протяжении всей жизни формировать устойчивую силу воли и закалять характер, чтобы мотивация заниматься спортом не пропадала.

Как было уже сказано спортивная психология обширно занимается проблемами мотивации спортивной деятельности, в том числе разрабатывает специальные методы, техники и приемы для развития, повышения мотивации и ее сохранения на стабильно высоком уровне, потому как наличие сильной мотивации – одно из неперемных условий достижения хороших результатов и победы. Существует несколько различных типов мотивации. Часто ее делят на педагогическую и психологическую.

Педагогическая мотивация спортсмена – мотивация, которая исходит от тренера. Допустим, если спортсмен захочет бросить тренировки, то слова тренера могут изменить его решение, ведь мнение учителей может оказаться важным. Спортсмены довольно часто сталкиваются с психологическими проблемами, которые впоследствии могут привести к завершению спортивной карьеры. Например, к ним можно отнести психологическую усталость, перетренированность, потерю уверенности в себе, травмы и так далее. Ведь из-за одной неудачи человек способен потерять уверенность в себе. В этих случаях спортсмен может не прислушаться к словам друзей и других людей, однако разговор с тренером, правильная мотивация от него могут вернуть человеку уверенность в себе.

Так как тренер управляет тренировочным процессом спортсмена, то он и может помочь ему справиться с перетренированностью, избежать травм и в целом оптимизировать тренировочный процесс так, чтобы спортсмен получал удовольствие от занятий и с каждой тренировкой был более и более мотивирован, а значит, и причин бросить занятия спортом у человека не будет. Особенно это важно со спортсменами-«участниками», то есть с теми людьми, для которых конечная цель – не победа на соревнованиях и не звания, а сам процесс тренировок, участие, получение удовольствия от занятий спортом. Все это может обеспечить исключительно тренер.

Психологическая мотивация спортсмена – это мотивация, которая исходит из личностных особенностей спортсмена.

Спортсмена, серьезно занимавшегося спортом в прошлом, может смотивировать вернуться к тренировкам и желание побеждать. Ведь человек, почувствовавший вкус победы и ощутивший превосходство над соперниками, при воспоминании о своих соревнованиях будет чувствовать огромную мотивацию. С помощью таких мощных мотиваторов можно поднять самооценку спортсмена. Серьезные занятия спортом – это скорее образ жизни, поэтому некоторые люди довольно часто возвращаются к тренировкам, потому что не могут найти достойную замену своему увлечению спортом и испытывают психологический дискомфорт из-за перемен образа жизни.

Также мотивировать спортсмена вернуться в тренировочный процесс может мнение его друзей, партнеров по тренировкам. Их мнение, их уговоры вернуться к тренировкам также могут оказать большое психологическое влияние на спортсмена и повлиять на его решение вернуться в спорт. Это так называемая «мотивация обществом», когда человека сподвигает на те или иные действия общественное мнение.

В спорте, чтобы достигнуть определенных результатов, можно обратиться к теории достижения цели: она отображает сравнение, когда спортсмен демонстрирует результат лучше, чем у соперников, или улучшает собственный результат.

По мнению В. Дойля, развитие мотивов происходит в результате различных влияний и зависит от следующих требований:

- а) овладение нормативами поведения, их знание и понимание (познавательный аспект);
- б) признание важности этих норм (аспект отношения);
- в) желание их выполнить и признать действительными для собственного поведения (аспект мотивации);
- г) умение их выполнить (аспект способности) [2].

По мнению П. Куната, мотивация у спортсменов формируется под влиянием социальных, традиционных, моральных и других норм, присущих данному обществу, а также национальных особенностей спортсмена и его окружения. Б. Огилви, Т. Таткоу отмечают, что в содержание мотива спортсмена входят: 1) стремление к победе, 2) эмоциональный фактор, 3) способность бороться до конца.

Рассматривая проблему мотивации, можно выявить ее функции: запуск, поддержание тонуса, регулирование. Задачи мотивации: удовлетворение потребностей, нахождение регулирующих мотивов, достижение целей.

Мотивация – это не только психофизиологический процесс, побуждающий к действиям, но и внутренний стержень человека, с помощью которого он находит в себе силы тренироваться, достигать целей и контролировать регулярность подготовки. Поэтому именно мотивация — это самый главный инструмент для достижения целей и получения результатов у спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психология спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 09.01.2019)
2. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт: Сб. науч. работ психологов соц. стран. – М.: ФиС, 1973. – С. 121-143.