

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМУНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалификационная работа

мотивация спортсменов разного возраста к занятиям не
олимпийскими видами спорта

Работу выполнил:
студент ZS345 группы
направления подготовки
44.03.01. педагогическое образование,
профиль «Физическая культура»
Иванов Михаил Николаевич

(подпись)

«Допущен к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой:

(подпись)

« ____ » _____ 2017 г.

Руководитель:
старший преподаватель
кафедры ТМФК
Райнхардт О.О.

(подпись)

ПЕРМЬ

2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. Психологические аспекты мотивации.....	6
1.1. Возникновение научной проблематики мотивации.....	6
1.2. Мотивация и мотивационная сфера личности.....	11
1.3. Мотивация достижения и избегание неудач в спортивной деятельности.....	19
1.4. Роль спортивного психолога в подготовке спортсменов.....	23
1.5. Мотивация спортивной деятельности.....	28
Глава II. Организация и методы исследования.....	35
2.1. Организация исследования.....	35
2.2. Методы исследования.....	35
Глава III. Результаты исследования и их обсуждение.....	38
Заключение.....	46
Библиографический список.....	48
Приложение.....	52

Введение

Актуальность. Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру небезразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» — запустить его действие? 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.

В настоящее время психология признанно является эффективным средством для реализации и организации спортивной деятельности. Одним из факторов успешного овладения тем или иным видом спорта и повышения мастерства в данном виде деятельности спортивная психология рассматривает вопросы мотивации. Мотивационная сфера — значимый компонент в процессе организации спортивной деятельности, поэтому очень важно формировать мотивы у спортсменов, которые необходимы для рационализации деятельности спортсмена, для организации правильной подготовки к соревнованиям и повышения эффективности психолого-педагогических воздействий на него[26].

Актуальность работы заключается в том, что в настоящее время появляются все новые виды спортивной деятельности, такие, например, как черлидинг, спортивная аэробика, которые еще не приобрели статус «олимпийских» и на данном этапе развития науки мотивация к данным видам спорта изучена недостаточно. В то время как тренеру необходимо знать, какие мотивы побуждают ребенка на различных возрастных этапах своей спортивной карьеры заниматься не всегда приятными и часто запредельно сложными для него повседневными упражнениями, присущими данным видам спорта и подбирать соответствующие стимулы для осуществления их дальнейшей спортивной деятельности.

В связи с вышесказанным, мы ставим **целью** нашей работы изучение мотивов при занятиях не олимпийскими видами спорта у детей разного возраста на примере спортивной аэробики и черлидинга и разработку рекомендаций для тренеров на основе определения ведущих мотивов у спортсменов.

Объект исследования: мотивационная сфера личности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой и черлидингом.

Предмет исследования: иерархия мотивов спортсменов разного возраста, занимающихся спортивной аэробикой и черлидингом (не олимпийскими видами спорта).

Для достижения заявленной цели необходимо решение ряда промежуточных **задач**:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследования;
2. Выявить особенности спортивной мотивации учащихся разного возраста, занимающихся не олимпийскими видами спорта (черлидинг и спортивная аэробика).
3. Разработать психолого-педагогические рекомендации в помощь тренерско-преподавательскому составу.

Гипотеза: мы предполагаем, что мотивы спортсменов к занятиям не олимпийскими видами спорта будут меняться по мере их взросления и спортивного статуса.

Новизна исследования заключается в том, что нами была выявлена иерархия мотивов детей разного возраста, занимающихся молодыми, мало изученными видами спорта, такими как черлидинг и спортивная аэробика.

Теоретическая значимость: результаты исследования внесут вклад в теорию мотивации спортивной деятельности с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Практическая значимость работы заключается в том, что знание ведущих мотивов у спортсменов разного возраста позволит тренерам и

психологам формировать мотивационную составляющую детей к занятиям данными видами спорта.

Для решения поставленной задачи мы применяли следующие **методы**:

1. теоретический анализ специализированной литературы по проблеме исследования, тестирование, интерпретация полученных результатов анкетирования;

2. педагогический эксперимент;

3. методы математической статистики.

Глава I. Психологические аспекты мотивации

1.1. Возникновение научной проблематики мотивации

Предпосылки для возникновения научной проблематики мотивации были заложены в идеях мыслителей античной и средневековой философии как соотношение объективных и субъективных категорий сущего. Идеи Платона о цели, по которой можно судить о стараниях человека, представляют основу мотивационного поведения человека.

Исторически становление психологии мотивации нашего времени происходило в несколько этапов: [20].

На первом этапе (с момента зарождения психологии и до 1930-х гг.) происходило выведение поведения человека из внутренних причин, которые рассматривались как присущие природе человека источники энергии, которая затем трансформируется в поведенческие акты (теории Макдауголла, З. Фрейда, раннего А. Адлера, К. Хорни, К. Роджерса, раннего А. Маслоу). К. Левин (2001) относил такое объяснение к аристотелевскому способу мышления в психологии, а Х. Хекхаузен (1986) обозначил его как объяснение «с первого взгляда».

На втором этапе (1930-е – 1950-е гг.) развития психологии мотивации – антропологическом – психология мотивации фактически совпадала с психологией личности. Основным содержанием почти всех теорий личности выступала модель мотивации, движущих сил поведения и развития к ним относились теории позднего А. Адлера, Э. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Мюррея, В. Франкла и др.. К. Левин, боровшийся против максимального упрощения картины движущих сил поведения бихевиористами, сместил акцент на внешние – средовые, ситуационные причины мотивации.

На третьем этапе (середина 1950-х – конец 1960-х гг.) – ситуационно-динамическом – вопрос о том, какие вообще мотивы в принципе движут человеком, постепенно потерял свою актуальность. Произошел сдвиг научных интересов со статических к динамическим моделям мотивации

(К.Левин, Г. Олпорт и др.). Акцент науки был смещен на изучение взаимодействия внешних и внутренних причин. Стало абсолютно неважным, что являлось генетически исходным базовым побуждением человека – либидо, самоутверждение или стремление к смыслу, поскольку прижизненно сформировавшиеся на его основе разнообразные мотивы, как правило, утрачивали функциональную связь с ним. Были разработаны когнитивные теории (Дж. Келли, Л. Фестингер и др.), мотивации достижения (Д. Макклелланд, Дж. Аткинсон и раннего Х. Хекхаузен), рассмотрены вопросы мотивации в контексте проблемы общей структуры и динамики человеческой активности (подходы Ж.Нюттена, А.Н.Леонтьева и Д.Н.Узнадзе). Важным новшеством на этом этапе стала идея смысловых связей – основа для разворачивания мотивационных процессов (А.Н. Леонтьев, Ж. Нюттен, М. Босс).

Четвертый этап (с конца 1960-х гг. по настоящее время) – личностный – рассматривает проблемы выбора, свободы, воли, контроля над мотивацией, жизненных целей, перспективы будущего, саморегуляции в широком смысле слова, возможностей, автономии и самодетерминации (теория временной перспективы в поздних работах Ж. Нюттена, модели волевой регуляции позднего Х. Хекхаузена, Ю.Куля, Ю. Бекмана, П. Голвитцера и др., теория самоэффективности позднего А. Бандуры и теория внутренней мотивации и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана). В отечественной психологии – исследования мотивации и воли в парадигме смысловой регуляции деятельности проводились (Б.С. Братусь, И.А. Васильев, Ф.Е. Василюк, Б.В. Зейгарник, В.А. Иванников, Д.А. Леонтьев, Е.В. Эйджман) [21, 23, 35, 36].

Не смотря на достаточно долгую историю изучения проблемы мотивации личности, в этой проблеме до сих пор есть множество вопросов без однозначного ответа, один из которых – определения понятия «мотив».

На основе анализа литературы выявлено, что понятие мотива определяется неоднозначно. Это обусловлено тем обстоятельством, что данное понятие разрабатывается разными авторами независимо друг от

друга.

В психологии есть различные трактовки этого понятия. Например, под мотивом понимают намерения, представления, идеи, чувства, переживания (Л.И. Божович); потребности, влечения, побуждения, склонности (Х.Хекхаузен); желания, хотения, привычки, мысли, чувство долга (П.А. Рудик); морально-политические установки и помыслы (Г.А. Ковалев); психические процессы, состояния и свойства личности (К.К. Платонов); предметы внешнего мира (А.Н. Леонтьев); установки (А. Маслоу); условия существования (К. Вилюнас); побуждения, от которых зависит целенаправленный характер действий (В.С. Мерлин) соображение, по которому субъект должен действовать (Ф. Годфруа) [1].

В психологическом словаре понятие «мотив» обозначается как материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок, смысл которых состоит в том, что с помощью мотива удовлетворяются определенные потребности субъекта.

На основе анализа психологической литературы, можем сделать следующий вывод, что большинство авторов понимают мотив как предмет (цель), побуждение, намерение, потребность, свойство личности или как ее состояние (рис. 1).

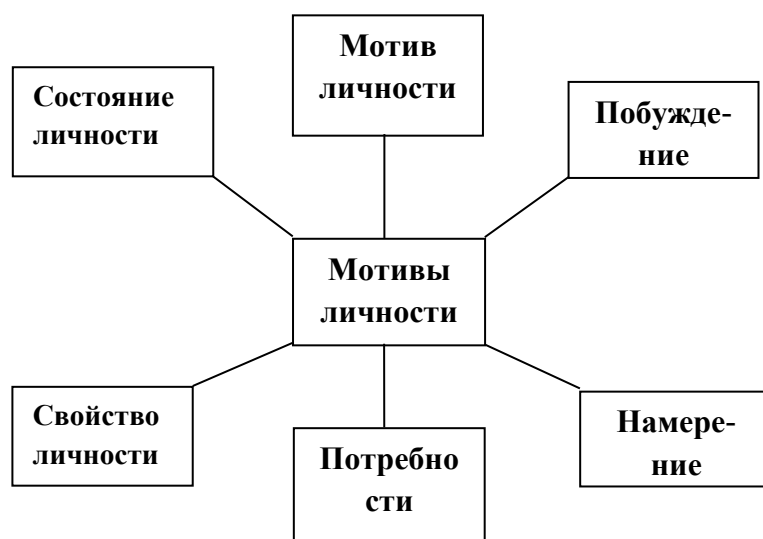


Рис. 1 – Основные направления мотивов личности

Мотив есть самоопределение субъекта к сложной структурной задаче. А.Н. Леонтьев заметил, что сила возникшей нужды способна поддерживать ненаправленную активность и поддерживать ее на определенном уровне до тех пор, пока она не будет полностью устранена.

Мотив как предмет (цель). Именно предмет придает целенаправленность побуждениям человека, а самим побуждениям смысл [20], отвечая на вопрос: «для чего осуществляется деятельность», но, не отвечая на вопрос: «почему выбрана именно эта цель и этот способ ее достижения».

На этот вопрос отвечает точка зрения, согласно которой **мотив – это потребность**. Приверженцами этой точки зрения на сущность мотива являются Л.И. Божович [9], А.Г. Ковалев [17], К.К. Платонов (1972), С.Л. Рубинштейн [32]. Потребность личности – это постоянный источник активности, направленный на преобразование окружающей среды с целью удовлетворения нужды в чем-либо. Таким образом, взгляд на мотив как на потребность раскрывает источник энергии для волевой активности.

Мотив как намерение рассматривается в работах В. А. Аверина, в которых он утверждает, что «намерения тогда выступают в качестве мотивов, когда человек либо принимает решение, либо когда цель деятельности отдалена и ее достижение отсрочено». При этом существование намерений предполагает, как правило, осознанность личностью средств достижения поставленной цели. Поэтому подобный взгляд на мотив помогает ответить на вопросы: «чего человек хочет достичь, и как он собирается это сделать» [1, С. 76].

Осознанность средств деятельности – одно из главных отличий намерений личности от состояния ее неудовлетворенных потребностей.

Мотив как черта характера личности или как ее свойство рассматривается, главным образом, в западной психологии. Например, как указывает В.А. Аверин [1], Р. Мейли относит к мотивационным чертам личности тревожность, агрессивность, уровень притязаний и

сопротивляемость фрустрации. Кроме того, и в отечественной психологии есть психологи, которые придерживаются этой же точки зрения. Среди них: К.К. Платонов [29].

Отметим, такой взгляд на мотив позволяет раскрыть лишь причину выбора определенных целей деятельности личности и определенных способов и средств ее достижения.

Рассматривая мотив как побуждение, согласно этой точке зрения мотив активизирует стимул, а поступок – внутреннее осознанное побуждение. В этой связи В.И. Ковалев так определяет мотив: «мотивы – это осознанные побуждения поведения и деятельности, возникающие при высшей форме отражения потребностей, т. е. их осознании. Из данного определения вытекает, что мотив – это осознанная потребность. Побуждение рассматривается как стремление к удовлетворению потребности» [16, С.81].

А.Н. Леонтьев определил мотив как тот предмет, который, отвечая актуальной потребности, т.е. выступая в качестве средства ее удовлетворения, организует и определенным образом направляет поведение. В.С. Мерлин мотив характеризует как узкое, частное, изменчивое отношение человека к определенным предметам и явлением внешнего мира.

Все вышеперечисленные мнения по поводу сущности мотива личности в какой-то степени верны, поскольку поведение личности – это явление многообразное и многоуровневое, а, значит, его мотивы нельзя рассматривать только в одном аспекте. Как отметил Е.П. Ильин, «все перечисленные психологические феномены ... могут влиять на формирование конкретного мотива, но, ни один из них не может подменить мотив в целом, так как они являются лишь его компонентами» [15].

Позиции исследователей, изучающих мотивы (А.К. Марковой, А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлина, В.К. Вилюнаса, В.Г. Асеева, Б.И. Додонова, Х. Хекхаузена и др.) позволяют сделать обобщения о том, что содержательная характеристика мотива представляет возрастание положительного и отрицательного отношения к деятельности.

1.2. Мотивация и мотивационная сфера личности

Развитие научных взглядов на мотивацию личности представлено с позиции состояния проблемы исследования психологического феномена мотивации в философских, научно-педагогических отечественных и зарубежных исследованиях.

Активность личности обусловлена обычно целым комплексом мотивов, из которых вытекает понятие мотивации. В общем виде мотивация представляет собой совокупность мотивов, влекущих активность личности. С.Л. Рубенштейн в понятие «мотивация» внес действия эффективной зарядки. В.И. Ковалев подчеркивает: «Под мотивацией нами понимается совокупность мотивов поведения и деятельности» [16, С. 81].

В.Д. Шадриков рассматривает мотивацию еще более детально [37]. Согласно его схеме мотивация обусловлена потребностями, целями личности, уровнем притязаний, идеалами, условиями деятельности (как объективными, так и субъективными – знаниями, умениями, способностями, характером), мировоззрением, убеждениями, направленностью личности и т. д. С учетом этих факторов человек принимает решение.

Однако в современной психологии мотивация личности рассматривается в двух аспектах: как индивидуальная система мотивов деятельности и как система воздействий на личность с целью активизации ее деятельности (рис. 2).



Рис. 2. Два подхода к рассмотрению мотивации

Из рисунка 2 видно, что первый подход к рассмотрению мотивации подразумевает наличие осознаваемые и неосознаваемые мотивы личности. Второй подход подразумевает осознанные или неосознанные действия по активизации или формированию мотивации личности. Таким образом, мотивация может быть представлена как система или иерархия мотивов и как процесс формирования мотива.

Мотивация как устойчивое личностное образование выступает как выработка человеком своей позиции, отношения к задаче, возможным путям ее решения на основе конкретных отношений личности. Борьба мотивов в данной ситуации выражает не противоречивость личностных устремлений, а сложность отношения субъекта к задаче.

Что касается иерархии мотивов, то самой распространенной является теория иерархии мотивов, разработанная американцем А.Г. Маслоу [24]. Как он считает мотив деятельности формируется на основе определенной потребности. В ходе своих исследований он выявил пять уровней мотивов (потребностей), между которыми установлена строгая иерархическая связь. Первые два уровня: физиологические потребности и потребность в безопасности – это так называемые первичные потребности личности. Следующие три уровня: потребность в принадлежности и любви, потребность в признании и уважении, потребность в самоактуализации – это так называемые вторичные или социальные потребности личности.

По А.Г. Маслоу [24, С. 14 – 27.], личность в своем развитии может осуществлять переход с одного уровня потребностей на следующий, более высокий, только при условии полного удовлетворения потребностей предыдущего, более низкого, уровня. И как он считал, самой высокой ступенью в развитии личности является ее самоактуализация.

Позднее, А.Г. Маслоу представляет еще две потребности: потребность в познании и понимании, а также эстетические потребности. По своему смыслу в иерархическом ряду эти потребности очевидно занимают место, предшествующее самоактуализации.

А.Г. Маслоу, говоря о профессиональной деятельности самоактуализирующихся личностей, подчеркивает: «Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии» [24, С. 16].

Таким образом, самоактуализация соответствует профессионализму как стадии развития субъекта труда, тогда как на этапе профессионального обучения и формирования профессиональной готовности ведущими является потребность в принадлежности, потребность в понимании и познании.

Не смотря на то, какого уровня мотивация и в рамках какого подхода она рассматривается, она несет на себе определенные функции.

Функции мотива – это побуждение, направление и регуляция активности личности.

- Побуждающая функция мотивации вызывает и обуславливает активность личности, его поведение и деятельность.
- Направляющая функция мотивации обеспечивает выбор и осуществление определенной линии поведения, поскольку личность всегда стремится к достижению конкретных целей.

Регулирующая функция мотивации предопределяет характер поведения и деятельности, от чего, в свою очередь, зависит реализация в поведении и деятельности личности либо узколичных (эгоистических), либо общественно значимых (альтруистических) потребностей. Реализация этой функции всегда обусловлена иерархией мотивов. Регуляция состоит в том, какие мотивы оказываются наиболее значимыми и, следовательно, в наибольшей мере обуславливают поведение личности [12].

Для того чтобы осуществлять названные функции мотив должен быть достаточно силен и устойчив, на что указывал в своих работах Е.П. Ильин [14] Отсюда вытекают две основные характеристики мотива: сила и устойчивость.

Как указывает В.А. Аверин [1], сила мотива выступает показателем

непреодолимого стремления личности и оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности. Данная характеристика мотива обусловлена как физиологическими, так и психологическими факторами. К первым следует отнести силу мотивационного возбуждения, а ко вторым, знание результатов деятельности, понимание ее смысла, определенная свобода творчества. Кроме того сила мотива определяется и эмоциями, что особенно ярко проявляется в детском возрасте.

Отметим, касательно силы мотива существует так называемый закон Йеркса-Додсона, который гласит: «эффективность деятельности зависит от силы мотивации». Однако прямая связь сохраняется лишь до определенного предела. Если какие-то результаты достигнуты, а сила мотивации продолжает увеличиваться, то эффективность деятельности начинает падать.

Устойчивость мотива оценивается по его наличию во всех основных видах деятельности человека, по сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности, по его сохранению во времени. По сути, речь идет об устойчивости (ригидности) установок, ценностных ориентации, намерений, т.е. направленности личности.

Наряду с основными характеристиками мотива к мотивации применяют и другие, а именно: множественность, структурность, иерархичность.

Множественность характеризует развитость содержания, т. е. достаточное число мотивов. Структура мотивации оценивается по тому, как эти мотивы связаны между собой в рамках одного уровня. Иерархичность определяется на основе доминирования разных групп мотивов [1].

Указанные характеристики, функции и закономерности действенны и для частных видов мотивов, в том числе и для мотивов учебной и профессиональной деятельности.

Мотивационная сфера личности. Познание мотива, как глубокого личностного образования, определяющую мотивационную сферу личности,

рассматривается с учетом понимания его внутренней структуры, в основе которой содержится система мотивационных компонентов. Всякая потребность проявляется субъективно, с различной степенью осознания в эмоциях, поведении и деятельности, на основе закономерностей развития личности приобретает устойчивые образования. Мотив же в сознании человека выступает как объект или цель, на которую направлено, в конечном счете, поведение. Устойчивость личности определяется ее саморегуляцией, ориентирующуюся на цель, выходящую за пределы данной ситуации. Т.о. для устойчивости поведения необходимы «мотивы-цели», т.е. выявление формы опосредованных потребностей. Решающим для нравственной устойчивости является наличие у субъекта доминирующих нравственных мотивов.

Мотивационная система человека понимается не как первичное духовное начало, не как первоисточник человеческой активности, а как сложно построенный регулятор человеческой жизнедеятельности, отражающий в своем структурном строении и содержании особенности объективной действительности, в которую включается и внешний для человека мир, и сам человек во всех его объективных характеристиках (В.Г. Асеев, 1976).

Орлов на основе анализа зарубежной психологии сформулировал содержание понятия “мотивационная сфера” следующим образом. В мотивационную сферу входят:

✓ внешние и внутренние побуждения (стимулы, подкрепления, валентности, потребности и т. п., влечения, мотивы и т. п.);

✓ социальные и биологические побуждения (жизненные цели, идеалы, ценности и т. п., голод, жажда, самосохранение и т. п.);

✓ собственно побуждения и различные когнитивные направляющие переменные (мотивы достижения успеха и избегания неуспеха и

субъективные вероятности успеха и неуспеха в теории мотивации достижения Дж. Аткинсона) и др. [27].

Объективная реальность, повседневная практика показывают, что психологическая картина мотивационной сферы личности чрезвычайно многогранна, сложна, динамична, социально изменчива. В философских исследованиях она понимается как уровень развития осознания, рефлексии, ценностей, созидания при условии богатства интуиции и переживания человека.

Мотивационная сфера личности – это не простая иерархия потребностей и мотивов, но иерархия реализуемых человеком деятельностей, их мотивов и условий, целей и средств, планов и результатов, норм контроля и оценки (Н.Ю. Синягина, Е.Г. Чирковская [33, С. 63]).

Мотивационная сфера как психологическое образование проявляется в постоянном движении, развитии входящих в нее компонентов и их соотношений [17].

На основе анализа литературы можно утверждать, что мотивационная сфера личности включает всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивационных образований. Мотивационная сфера личности – это сложное системное образование, сложно построенный регулятор человеческой жизнедеятельности. В этом сходятся многие исследователи. Вместе с тем в психологической науке нет единого мнения относительно структуры мотивационной сферы личности. В качестве основных составляющих мотивационной сферы человека выделяют следующие мотивационные образования: диспозиции (мотивы), потребности и цели. Из всех возможных диспозиций наиболее важной, по мнению Р.С. Немова, является потребность.

Существуют мнения, что мотивационную сферу как “подструктуру личности” [17] составляют не столько актуальные потребности и актуальные мотивы, сколько устойчивые латентные образования (направленность личности, интересы, мотивационные установки, желания). Эти латентные образования психологи называют потенциальными мотивами [6], [16], [17].

Сторонники одного из подходов рассматривают в этом качестве направленность личности. Проблема направленности – это, прежде всего, вопрос о динамических тенденциях, которые в качестве мотивов определяют деятельность, сами, в свою очередь, определяясь ее целями и задачами (С.Л. Рубинштейн, 1946). Именно направленность определяет психологический облик личности (Б.Ф. Ломов, 1984). Именно в направленности выражается содержательный, качественный момент потребностно-мотивационной сферы личности как совокупности всех потребностей, мотивов, мотивационных образований и черт личности, которые формируются и развиваются в течение ее жизни. Безусловно, что сама по себе эта сфера динамична и потому изменяется в зависимости от обстоятельств жизни человека. Однако очевидно и другое: некоторые мотивы оказываются достаточно устойчивыми и доминирующими. Они образуют своеобразный стержень личности. В них и проявляется направленность личности [1, с. 71]. Потребностно-мотивационная сфера личности составляет своеобразный фундамент, на котором формируются жизненные цели личности, определяющие ее жизненный путь.

С точки зрения развитости, мотивационную сферу личности характеризуют по широте, гибкости и иерархизированности (Р.С. Немов, 1994). Под широтой мотивационной сферы понимается качественное разнообразие мотивационных факторов. Чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей, интересов и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера [15, с. 182]. В связи с этим Е.П. Ильин предупреждает, что широту мотивационной сферы не следует путать с широтой мотивационного поля, которое участвует в образовании актуального мотива [15, с. 183]. Гибкость мотивационной сферы характеризуется, по Р.С. Немову, разнообразием средств, с помощью которых может быть удовлетворена одна и та же потребность. То есть речь идет фактически о замещении одной цели другой. Иерархизированность мотивационной сферы – это отражение в сознании человека значимости той

или иной потребности, мотивационной установки, других мотивационных диспозиций, в соответствии с чем одни имеют доминирующее значение при формировании мотива, а другие – подчиненное, второстепенное; одни используются чаще, другие – реже.

Мотивационная сфера человека даже в наивысшем ее развитии никогда не напоминает застывшую пирамиду. Она может быть сдвинута, эксцентрична по отношению к актуальному пространству исторической действительности, и тогда мы говорим об односторонности личности. Она может сложиться, наоборот, как многосторонняя, включающая широкий круг отношений. Но и в том и в другом случае она необходимо отражает объективное несовпадение этих отношений, противоречия между ними, смену места, которое они в ней занимают [19, С. 221].

Исследования, проведенные рядом авторов, все более подтверждают положение о том, что любые личностные образования обладают своим мотивационным потенциалом. Углубляется и конкретизируется положение С.Л. Рубинштейна о всеобщей мотивационной значимости отражаемых явлений. Показана мотивационная валентность интегрированного представления личности о себе, личностной идентичности человека, выработанных субъектом стратегий поведения, формирующихся способностей [34], [4], [5].

Есть еще мнения: А. Ц. Пуни сделал вывод, что на протяжении всей спортивной жизни каждого спортсмена роль и влияние того или иного стимулятора могут изменяться. Он выдвинул теорию о смене стимулов для спортсменов на разных временных отрезках их спортивной жизни. На каждом отрезке карьеры спортсмена преобладают свои главенствующие мотивы (Пуни, 1959)

Е. П. Ильин отмечает, что в спортивных командах новичков первое время эмоциональные отношения преобладают над деловыми. Однако, по мере формирования спортивного коллектива, по мере роста его мастерства – структурирование по деловому признаку становится преобладающим [15].

Мотивация является значимым фактором в достижении спортивных успехов. Известно, что мотив – это повод, внутренний психологический источник либо побудительная причина поведения человека.

С каждым десятилетием роль спортсмена в соревнованиях не как машины из костей, сухожилий и мышц, а как личности начала выходить на передний план, т.е. учитываются в комплексе физические и психические компоненты, что составляет психофизиологическую основу готовности спортсмена к занятиям не только физической культурой, но и различными видами спорта

Спорт – это конкурентная борьба личностей. Логично предположить, что психолого-этические составляющие в формировании спортсмена определенного уровня достижений являются актуальными на сегодняшний день.

1.3. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности

Мотивация достижения – это специфический вид мотивации человека. Первым, кто выделил подобный вид мотивации, был Г. Мюррей (1938). Мюррей дал следующее определение: «...справляться с чем-то трудным. Справляться с объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».

Далее разработка проблематики мотивации достижения продолжалась многими психологами. Американский ученый Мак-Клелланд [25] полагает, что потребность в достижении «является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства».

Характерными чертами людей, с выраженной мотивацией достижения он считает:

- 1) предпочтение работать в условиях максимального побуждения мотива достижения (то есть решать задачи средней степени трудности);
- 2) мотивация достижения не всегда приводит к более высоким, чем у других результатам. А высокие результаты не всегда есть следствие актуализированного мотива достижения;
- 3) взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности, но в ситуациях низкого или умеренного риска, и если успех не зависит от случайности;
- 4) предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий;
- 5) стремятся к поиску более эффективных, новых способов решения задач, то есть склонны к новаторству.

Иные представления о мотивации достижения развиваются немецким психологом Х. Хекхаузенем [36]. Согласно его взглядам, мотивация достижения – «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче». Характерные признаки мотивации достижения:

- 1) сама идея достижения предполагает две возможности: достигнуть успеха и потерпеть неудачу. У лиц с высокой мотивацией достижения выражена ориентация на достижение успеха;
- 2) мотивация достижения проявляется тогда, когда деятельность предоставляет возможности для совершенствования. Задачи должны быть средней степени трудности;
- 3) мотивация достижения ориентирована на определенный конечный результат, на цель. При этом для мотивации достижения «характерен постоянный пересмотр целей»;

4) для людей с высокой мотивацией достижения характерно возвращение к уже прерванным занятиям и доведение их до конца.

В отечественной психологии одним из наиболее авторитетных авторов поданной проблематике является Т.О. Гордеева[10]. Под мотивацией достижения понимается мотивация достижения деятельности, что связано с целенаправленным преобразованием субъектом окружающего мира, себя, других людей и отношений с ними. Такая деятельность «мотивируется стремлением сделать что-то как можно лучше и или быстрее, совершить прогресс, за которым стоят базовые человеческие потребности в достижении, росте и самосовершенствовании».

Также в отечественной психологии мотивация достижения исследуется М.Ш. Магомед – Эминовым [23], который определяет мотивацию достижения как функциональную систему интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов, регулирующих процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления. Можно выделить особые структурные компоненты, выполняющие специфические функции в процессе мотивационной регуляции деятельности:

- 1) мотивация актуализации (побуждение и инициация деятельности),
- 2) мотивация селекции (процессы выбора цели и соответствующего ей действия),
- 3) мотивация реализации (регуляция выполнения действия и контроль реализации намерения),
- 4) мотивация пост реализации (процессы, направленные на прекращение действия или смену одного действия другим).

Сердцевину спорта, как отмечает Ю. И. Портных, составляет мотивация достижения успеха, т. к. каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за выживание. При этом спортсмен соревнуется не только с соперниками, но и с самим собой, с природной стихией, со временем и пространством, тяжестью и невесомостью и пр., т. е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Каждый

спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой личный результат [11]. Мотивация достижения – это специфический вид мотивации человека. Г. Мюррей, выделивший данный вид мотивации, отмечал способность справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать самоуважение благодаря успешному применению своих способностей [26].

Далее разработка проблематики мотивации достижения продолжалась многими психологами. Американский ученый Д. Мак-Клелланд полагает, что потребность в достижении «является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства». Согласно Х. Хекхаузену, мотивация достижения – «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче» [36].

Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т. п.), а избегающие неудачи – внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т. п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед.

Структура мотивации достижения спортсменов носит индивидуальный характер и включает побудительные, базисные и процессуальные основания.

— Побудительные основания

1) отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга;

2) отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей

— Базисные основания

1) отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности;

2) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков;

3) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений

— Процессуальные основания

1) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках;

2) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы

Первая — структура мотивации практически не изменяется в течение длительного времени. Вторая — отдельные компоненты мотивации изменяются волнообразно. И, наконец, третья — наряду со снижением значимости побудительных оснований имеют место волнообразные колебания базисных и процессуальных компонентов мотивации [30].

1.4. Роль спортивных психологов в подготовке к спортивной деятельности

Первые спортивные психологи в СССР появились в середине прошлого века, а расцвет этой науки пришелся на 1970-80 годы. В те годы проводились десятки исследований, разрабатывались целые программы мотивации, психологической поддержки и реабилитации спортсменов. Затем наступил

спад. На последние олимпиады, например, с нашей сборной ездили только 1-2 психолога. Для сравнения в составе китайской делегации их было не менее 30, в американской – около сорока. И количество завоеванных этими странами медалей говорит само за себя.

Тем не менее, к идее пригласить в команду психолога вызывает настороженность. Одни считают, что сами справятся. Другие имеют негативный опыт – когда с их подопечными поработали не имеющие к спорту отношение.

Конечно, любой квалифицированный тренер более-менее знаком с психологией. Но все-таки он работает на результат – голы, очки, баллы, метры... и в погоне за ними психологические проблемы спортсмена отходят на второй план. А возникают проблемы постоянно, особенно в спорте высших достижений. Спорт высших достижений – экстремальный вид деятельности, где неизбежны постоянные стрессы и помощь психолога в такой ситуации необходим.

Методик у спортивного психолога много. Различные тесты помогают определить работоспособность и тип темперамента спортсмена, скорость его реакции, оперативность мышления.

Другие методы направлены на коррекцию психического состояния. Но высокопрофессиональные психологи редко пользуются общепринятыми методиками, чаще всего разрабатывают собственные, иногда – далекие от теории. Они знают, что делать, когда у других опускаются руки, могут найти те единственные слова, которые нужно сказать в данный момент. Если психолог живет в команде, он подробно изучает расписание тренировок, питания, массажа. Кто идет первым на консультацию, а кто последним, при необходимости вносит вместе с тренером коррективы в поведение, даже тренировочный процесс. Р. Загайнов на Олимпиаде в Афинах некоторых спортсменов укладывал спать перед решающим матчем и контролировал их сон всю ночь [13].

Перед олимпиадой в Сеуле наша баскетбольная сборная на протяжении целого года проигрывала югославам. Команде внушали, что противник не так уж и страшен, для этого использовались видеосъемки, на которых «быстрый прорыв» прокручивался при просмотре в ускоренном темпе, а запись «прорывов» нашей команды с каждым разом прокручивал все быстрее. Просматривая эти кадры, наши игроки со временем поверили в свои силы и завоевали золотые олимпийские медали.

Блестящая победа в Солт – Плейк – Сити Алексея Ягудина, который был на грани ухода из спорта. Но пять месяцев работы с психологом – и фигурист избавился от комплекса «синдрома соперника» и поднялся на высшую ступень пьедестала почета. Благодаря помощи психологов гимнастка Светлана Хоркина после крайне неудачного выступления в Сиднее восстановила «отношение с конем» и продлила свою спортивную жизнь еще на четыре года. Психологи работали со всеми видными спортсменами нашего спорта: Ирина Слуцкая, Елена Водорезова, Максим Опалев, Вячеслав Якимов, Ольга Пылева, Михаил Игнатьев, Сергей Бубка и это список только известных имен и он не закончен [28].

О. Тиунова, тренер, спортивный психолог, зав. лабораторией физической культуры и практической психологии ВНИИФК говорила, что есть несколько форм работы психолога – одноразовое тестирование (диагностика), серия консультаций-тренингов или длительное кураторство.

На первом этапе совместной работы важно понять, каких именно результатов спортсменов хочет достичь – в спорте, в жизни. Далее проводится серия тестов – это всегда вызывает интерес, ведь психолог предлагает человеку определить свои сильные и слабые стороны. Такое знание о себе – мощный инструмент достижения успеха, т.к. на сильные стороны в дальнейшем можно будет опираться, со слабыми сторонами личности работать.

Полностью коллектив обследуется 2 раза в год, ведь меняется его состав, лидеры команды, причем диагностика проводится как команды в

целом, так и каждого игрока в отдельности. После того как проблемы обозначены, начинается целенаправленная работа.

Затем предлагается программа действий спортсмену, иногда тренеру и даже членам семьи. Подготовка к старту складывается из многих компонентов: нельзя забывать, что спортсменов волнуют не только проблемы, связанные со спортивными достижениями, соревнованиями. Бывает итак, что консультации начинались с бесед, например, о смысле жизни – эффективной жизненной самореализации. И уже в дальнейшем работа «на местах» – в поле, на площадке, льду и т.д. [28].

Похвала, моральное поощрение, порицание, наказание – что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения у психологов нет. Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой – порицание.

В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол. Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов.

На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен. Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена.

Следует учитывать и то, что худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, т. к. спортсмены считают, что их старания никому не нужны. Тотальная оценка личности спортсмена в целом (как

положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная тотальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная тотальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

Как отмечает Е. П. Ильин [15], мотивы характеризуются силой и устойчивостью — именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, т. к. от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов. Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива.

Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно, используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов.

Поэтому при стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса — Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое. Например, слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту [26].

Таким образом, перед спортивным психологом в его работе ставятся ряд задач:

1. Спортивная профориентация (психологический отбор будущих чемпионов в конкретном виде спорта);
2. Предсоревновательная подготовка (снятие фобий, повышение мотивации);
3. Разработка стратегии поведения во время соревнований;
4. Постсоревновательная реабилитация;
5. Разрешение кризисных ситуаций.

Опыты, проведенные Дж. Олдсом и П. Милнером доказали, что важную роль в поведении человека играют эмоции. Негативные эмоции

отрицательно влияют на желание заниматься той или иной деятельностью. Если взрослый понимает, через что ему придется пройти, то ребенка необходимо заранее подготовить, что боль, страх и слезы будут неотъемлемой частью его нового занятия. В противном случае родители могут добиться только того, что ребенок возненавидит спорт как таковой. И если взрослые адекватно оценивают цель, к которой идут, могут представить конечный результат и решить оправдывает ли результат затраченные силы и средства, то для ребенка все эти понятия очень относительны, и не всегда видимы, ведь результат появляется далеко не сразу.

Поэтому мотивация спортсменов, как начинающих, так и уже состоявшихся, создание благоприятной эмоциональной атмосферы как в команде, так и для каждого спортсмена – одна из профессиональных задач спортивного психолога. Поэтому в ситуациях, когда на пути подготовки юных спортсменов стоят проблемы психологического свойства, можно рекомендовать обращаться к психологам, специализирующихся в спорте [13].

Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное — целенаправленной воспитательной работы [14].

Поэтому необходимо знать какие мотивы побуждают ребенка на данном возрастном этапе заниматься не всегда приятными и часто запредельно сложными для него повседневными упражнениями и подбирать соответствующие стимулы для осуществления их дальнейшей спортивной деятельности.

1.5. Мотивация спортивной деятельности

Неудовлетворительная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и четкости определения 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 (табл. 1).

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности

Классификация мотивов спортивной деятельности				
По направленности и на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связям с целями спортивной деятельности	По месту в системе другие «Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямые связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха
Результативные мотивы (ожидаемые награды, позитивные соц. последствия победы).	Устойчивые (долговременные, м.б. на многие годы)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные ценности)	Групповые (например, патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы)	Мотивация избегания неудачи

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 его вида могут быть:

- ✓ Стремление к самосовершенствованию;
- ✓ Стремление к самовыражению и самоутверждению;
- ✓ Социальные установки;

Удовлетворение своих духовных и материальных потребностей [14].

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

И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, 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 кругу своих сверстников. Их удерживает в спортивной секции не только стремление к спортивным результатам, и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [15].

Американский психолог Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих к занятиям спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодоление. Он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и доводить себя до 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 [18].

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 команде, вторые – в индивидуальных соревнованиях.

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 пренебрежением одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным последствиям. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов [15]. 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.

Доминирование мотивов подтверждают исследования, 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 к экстремальным условиям соревнований.

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л.П. Дмитриенкова в своих исследованиях показала, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Спортивные психологи выделяют также более конкретные варианты мотивации, связанной с занятиями различными видами спорта: обеспечение цикличности, управление движениями, 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 спортивной гимнастике, разбег в акробатике...) предполагает четыре основных группы мотивов: реализация естественной координации движений, спринтерско-стайерский выбор, оптимизация энергозатрат, синергизм. Каждая из этих 4-х групп мотивов формируется в ходе тренировок и соревнований, достигая по мере совершенствования спортивного мастерства высокого развития.

Управление движением предполагает другие акценты мотивации: обеспечение высочайшей сложности координации, оптимизацию движения по таким параметрам как быстрота, сила, точность, реализацию предоставленной попытки и многообразных качеств. К данной группе относится большинство технических видов состязаний, в которых спортсмены выступают как рулевые (пилоты, шкиперы), а также виды, связанные с точностью управления оружием.

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. Данная группа мотивов более всего характерна для единоборств и игровых видов спорта.

Результаты практических исследований показывают, что контакт с противником или партнером также является важной мотивационной особенностью выбранного вида спорта. Различают три вида контакта: непосредственные (в борьбе, регби, боксе), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы, теннис) и условные (плавание, спортивная и художественная гимнастика).

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по этому пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного его этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении всей спортивной карьеры. Трудность этих целей тесно связана с уровнем притязания личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Исследователи спортивной мотивации: А. Пилюн, Б.Д. Кретти, Ю.Ю. Палайма, А.Ц. Пуни и др., отмечают разную степень осознанности трех его слагаемых. Потребности могут быть неосознанными, полуосознанными и осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мыслительной деятельности, в результате которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее условиями с одной стороны, и собственными возможностями, способностью адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

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

- смыслообразующая функция,
- является пусковым механизмом деятельности,
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе соревновательной и тренировочной деятельности,
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемого результата [26].

Выводы по главе I.

1. На основе анализа литературных источников, можно сделать вывод, что большинство авторов понимают мотив как предмет (цель), побуждение,

намерение, потребность, свойство личности или как ее состояние, а мотивация может быть представлена как индивидуальная система мотивов деятельности, так и система воздействий на личность с целью активизации ее деятельности.

2. мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности функции пускового механизма деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

3. мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, что необходимо учитывать в работе со спортсменами, целенаправленно выстраивая воспитательную работу с ними.

Глава II. Организация и методы исследования

1.1. Организация исследования

Исследование проводилось в сентябре-октябре 2017 года на базе детско-юношеских школ по спортивной аэробике, черлидингу. В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 8-10 лет (27 человек, занимающиеся аэробикой и черлидингом), 27 человек – спортсмены, занимающиеся спортивной аэробикой и черлидингом (не олимпийские виды спорта) 15-17-летнего возраста.

1. Этап – подбор и анализ литературных источников.

2. Этап – проведен подробный инструктаж как выполняются эти методики.

3. Этап – обработка и интерпретация результатов.

2.1. Методики исследования

Теоретический анализ и обобщение литературных источников. Теоретическому анализу подвергались литературные источники отечественных и зарубежных авторов, учебно-методические пособия, авторефераты диссертаций и другие материалы по проблеме исследования. Систематизация, обобщение и сравнительный анализ опубликованной литературы позволил точнее понять сущность исследуемого процесса.

Анкетирование как метод исследования использовался с целью получения необходимой информации по мотивационным предпочтениям у спортсменов исследовательской группы. В качестве конкретной методики использовалась методика «Мотивы занятий спортом» разработанная А.В. Шаболтас.

Методика 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 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.

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие - каждое суждение

сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Методы математической статистики: соотношение и расчёт рейтинга мотивов, достоверность различий по Т-критерию Стьюдента

Глава III. Результаты исследований и их обсуждение

После обработки результатов анкетирования получили следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

Определение ведущего мотива у спортсменов 8-10 лет
учебно-тренировочных групп не олимпийских видов спорта

мотив	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Кол-во баллов	522	308	424	315	353	485	390	503	326	321
Ср. арифм.	19.3	11.4	14/9	11.6	13/0	17/9	14/4	18/6	11/3	11.8
рейтинг	I	X	IV	IX	VI	III	V	II	VII	VIII

Из таблицы видно, что по результатам исследования мотивов к занятиям спортом в младшей группе на 1 месте по количеству баллов стоит эмоциональное удовлетворение (ЭУ) со средним баллом – 19,3.

В связи с тем, что черлидинг и спортивная аэробика являются зрелищными видами спорта в этих видах спортивной деятельности остаются дети, склонные к артистизму. Сам факт выступлений на публику под музыку, выражение характера этой музыки через движения, мимику, жесты вызывает у них эмоциональное удовлетворение. Также регулярные физические нагрузки на тренировках, усвоение сложно координационных движений воодушевляет и поднимает настроение, особенно когда спортсмены видят положительный эффект от своих занятий.

На 2 месте по количеству баллов стоит рационально-волевой мотив (РВ) со средним баллом – 18,6. Так как исследуемые спортсмены занимаются в учебно-тренировочной группе, этому спорту они отдают ежедневно много времени и сил. Ставить перед собой цель и тренироваться для достижения высоких результатов требует от спортсменов выполнения не всегда приятных и желанных упражнений, что требует определенных волевых усилий. Преодоление себя для таких детей является частью их спортивной деятельности.

На 3 месте по количеству баллов стоит достижение успеха (ДУ) со ср. баллом – 17.9. Это связано с тем, что достижение результата всегда важно в любой человеческой деятельности. Главными целями юных спортсменов будут выполнение разрядов, выступление на соревнованиях и занятие призовых мест, что в свою очередь вызывает у детей огромное количество положительных эмоций.

Последние места в рейтинге мотивов по количеству баллов занимает мотив – СС – 11,4 балла. Это вероятно, объясняется тем, что дети младшего школьного возраста занимаются выбранным видом спорта не для получения престижа, дополнительных дивидендов, а просто потому, что получают от владения своим телом, от приобретаемых умений удовлетворение.

На предпоследнем месте рейтинга располагается социально-эмоциональный мотив. Этот мотив расположился на последних позициях, по причине того, что участие в спортивных соревнованиях, где идет борьба за призовые места, часто связана с созданием соревновательного стресса у спортсменов. Спортсмен боится допустить ошибку, выполняя сложные, иногда травмоопасные движения, боятся проиграть, не оправдав надежды тренера, товарищей по команде (СЭ – 11,6);

ГП стоит на 3-м месте с конца рейтинга с результатом среднего арифметического – 11,8. Это может свидетельствовать тому, что этот вид спорта еще не имеет статус «олимпийского», что накладывает на спортсменов переориентировку с патриотического настроения на эмоциональное удовлетворение от своих тренировок, выступления в соревнованиях и доставление удовольствия от своих выступлений болельщикам, родителям, друзьям.

В случае со старшими спортсменами, занимающимися не олимпийскими видами спорта, мы можем видеть следующие результаты (табл.2)

Таблица 2

Определение ведущего мотива у спортсменов 15-17 лет
учебно-тренировочных групп не олимпийских видов спорта

мотив	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
Кол-во баллов	529	518	384	296	341	498	312	511	288	469
Ср. арифм.	19.5	19.1	14/2	10.9	12/6	18.4	11.5	18.9	10.7	17.3
рейтинг	I	II	VI	IX	VII	IV	VIII	III	X	V

В старших группах первые три места занимают следующие мотивы: 1 место по количеству баллов занимает (ЭУ) со средним баллом 19,5. То же наблюдается и в младшей группе. Несмотря на то, что А.Ц. Пуни говорил о том, что на каждом отрезке карьеры спортсмена преобладают свои главенствующие мотивы и что на протяжении всей спортивной карьеры мотивация к занятиям меняется (Пуни, 1959) мы видим, что спортсмены разного возраста, занимающиеся не олимпийскими видами спорта ставят на первое место мотив эмоционального удовольствия, что говорит о его силе и устойчивости и на что указывал в своих работах Е.П. Ильин [14]

На 2 месте по количеству баллов стоит социального самоутверждения (СС) со средним баллом – 19,1. Этот мотив выбрали одним из ведущих для себя спортсмены подросткового и юношеского возраста: желание самоутвердиться и повысить свой престиж среди сверстников, признание и уважение значимых для них людей характерны для этого возрастного периода жизнедеятельности спортсмена.

И на 3 месте по количеству баллов стоит рационально-волевой мотив (РВ) – 18,9. Этот же мотив в первой тройке является приоритетным и у детей младшей возрастной группы, что также как и в случае с ЭУ говорит о его силе и устойчивости.

В старшей группе последние 3 места занимают такие мотивы как – подготовка к профессиональной деятельности (ПД – 10,7) – далеко не все спортсмены связывают свои занятия спортом с дальнейшей

профессиональной деятельностью. К тому же, хорошие спортсмены не означает, что они будут такими же хорошими тренерами, чаще бывает как раз на оборот.

Спортивно-познавательный (СП) – со средним баллом – 11,5. В данных видах спорта все основные сложно координационные движения осваиваются в детском возрасте, когда ребенок еще не понимает значение слов «техника», «тактика» и весь тренировочный процесс проходит по указке и строгом контроле тренера.

Как и в младшей группе в юношеском возрасте социально-эмоциональный мотив находится на последних позициях.

В сводной таблице это будет выглядеть следующим образом (табл. 3).

Таблица 3

Сводная таблица рейтингов спортсменов разного возраста,
занимающихся не олимпийскими видами спорта

Мотив	Место	Мл.группа	Ст. группа
ЭУ–эмоцион. удовольствие	1м	ЭУ	ЭУ
РВ–рационально-волевой	2м	РВ	СС
ДУ–достижение успеха в спорте	3м	ДУ	РВ
СП–спорт.- познавательный	4м	СП	ДУ
ФС–физ. самоутверждение	5м	ФС	ГП
СМ–соц.-моральный мотив	6м	СМ	ФС
ПД–подготовка к проф. деятельности	7м	ПД	СМ
ГП – соц.-эмоциональный	8м	ГП	СП
СЭ – гражданско-патриотический	9м	СЭ	СЭ
СС–соц. самоутверждение	10м	СС	ПД

Таким образом, результаты исследования показали, что доминирующими мотивами и в младшем и в старшем школьном возрасте располагаются вокруг первых трех-четырех мест и являются достаточно устойчивыми. Исключение составляет мотив социального самоутверждения, характерный для подросткового возраста и выбранный приоритетным во второй группе.

Из таблицы также видно, что имеются незначительные различия в мотивации занятиями спортом между младшей и старшей возрастной группами спортивной аэробикой, черлидингом, но назвать их существенными нельзя. Для того, чтобы определить достоверность различий в предпочтениях мотивов между детьми младшего и старшего школьного возраста мы использовали методику Т–критерия Стьюдента.

Таблица 4

Результаты достоверности различий иерархии мотивов в группах спортивной аэробики

МОТИВ	Х		δ		m		t	p
	мл. груп- па	ст. груп- па	мл. груп- па	ст. груп- па	мл. груп- па	ст. груп- па		
ЭУ	19.3	19.5	1,75	1,25	0,35	0,25	Не дост.	
СС	11.4	19.1	1,0	1,5	0,20	0,30	2,78>2,01	
ФС	14.9	14.2	1,5	1,5	0,30	0,30	t=-2,38	
СЭ	11.6	10.9	1,25	1,25	0,25	0,25	Не дост.	
СМ	13.0	12.6	1,5	1,25	0,30	0,25	Не дост.	
ДУ	17.9	18.4	1,5	1,5	0,30	0,30	Не дост.	
СП	14.4	11.5	1,25	1,25	0,25	0,25	t=-2,78	
РВ	18.6	18.9	1,25	1,0	0,25	0,20	t=-3,125	
ПД	11.3	10.7	1,25	1,25	0,25	0,25	t=-2,86	
ГП	11.8	17.3	1,5	1,5	0,30	0,30	Не дост.	

По результатам достоверности различий иерархии мотивов в группах спортивной аэробики и черлидинга можно сделать следующие выводы:

t СС>t 0,05 при f=52 (т.к. 2,78 > 2,01), следовательно, выявленные различия по выраженности мотива СС в младшей и старшей группах достоверны.

Мотивы ЭУ, СЭ, СМ, ДУ, ГП выражены в двух рассматриваемых группах в равной степени, соответственно о достоверности различий говорить в данном случае нет смысла.

Что касается мотивов ФС, СП, РВ, ПД, то если отвлечься от знака

“ – “ получается, что степень различий в мотивациях для занятий спортом достоверны в младшей и старшей группах. Отрицательный знак информирует нас о том, что степень выраженности данных мотивов с увеличением возраста спортсменов уменьшается.

Психолого-педагогические рекомендации для тренера

1. Опираясь на полученные нами данные, тренер может делать упор на ту или иную группу мотивов, являющихся доминирующими у данного спортсмена или группы спортсменов. Использовать их в тренировочном процессе при подготовке к соревнованиям.

2. Тренерам следует уделить большое внимание социально-эмоциональному мотиву, который у обеих возрастных групп стоит на одном из последних мест. Спортивная аэробика и черлидинг – зрелищные виды спорта и это можно использовать в показательных выступлениях на любых праздниках, мероприятиях различного уровня, просто перед родителями или устраивать соревнования между собой. Смысл в том, что чем чаще спортсмены будут находиться в соревновательном состоянии, чем чаще будут работать на публику, тем боязнь выступлений будет уменьшаться, движения будут более синхронными и отточенными. Это в свою очередь будет влиять на более высокую оценку жюри и зрителей и, следовательно, появиться вкус к победе.

3. Тренеру необходимо совместно с группой разбирать видео выступлений, наиболее успешных групп спортсменов и внедрять новые методики в тренировочный процесс.

4. Рекомендуем тренеру снимать выступление своих спортсменов на соревнованиях и совместно с воспитанниками разбирать ошибки, промахи или подчеркивать положительные моменты их выступлений.

5. Также рекомендуем научить спортсменов заниматься самовнушением, настраивать себя на удачу, успех, победу.

6. Существует такая методика подготовки и настроя на успешное выступление в соревнованиях как идеомоторная тренировка – спортсмен в тишине, закрыв глаза, проигрывает про себя свою комбинацию. Это можно делать перед сном накануне соревнований.

7. Тренеру рекомендуется ставить четкую цель на конкретный отрезок времени и полностью следовать плану для ее достижения.

8. Перед ответственными соревнованиями тренер должен настроить спортсменов на успешное выступление, донести до воспитанников, что каждый спортсмен незаменимая часть команды.

9. Для усиления гражданско-патриотического мотива рекомендуется подобрать фильмы как художественные, так и документальные о спортивной судьбе известных спортсменов и после совместного просмотра обсуждать, дискутировать, давать свою оценку. Также есть художественная литература, статьи в журналах и газетах о доблести наших спортивных команд.

10. Слабым оказался спортивно-познавательный мотив в юношеском возрасте. Можно порекомендовать тренеру проводить разъяснительные беседы на предмет получения новых знаний в области гигиены, физиологии спорта, медицине, теории и методики спортивной тренировки. Убеждать, что знания своего организма поможет в более качественной подготовке спортсменов, контроле за состоянием своего здоровья как физического, так и психического, что немаловажно для работоспособности и успешного выступления в соревнованиях.

Заключение

В наше время появляются новые виды спорта, такие как, например, спортивная аэробика и черлидинг, завоевывающие все большую симпатию среди детей, молодежи, зрителей. Эти виды спорта не имеют статуса «олимпийских» и мало изучены научным сообществом, поэтому наш интерес к исследованию детей на предмет их мотивации к занятиям этими молодыми видами спортивной деятельности закономерен и привел к следующим результатам:

1. Анализ научной литературы показал, что мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности функции пускового механизма деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Мотивы спортсменов динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, что необходимо учитывать в работе со спортсменами, целенаправленно выстраивая воспитательную работу с ними.

2. По данным исследования мы видим, что доминирующими у младших школьников является мотив эмоционального удовольствия, рационально-волевой и достижение успеха в спорте;

В старшем школьном возрасте на первом месте стоит также мотив эмоционального удовольствия, на втором – мотив социального самоутверждения и третье место старшеклассники отдают рационально-волевому мотиву. Мотив достижения успеха в спорте у них отодвигается на 4-е место;

3. По результатам достоверности различий иерархии мотивов в группах выявлены различия по выраженности мотива СС в младшей и старшей группах и являются достоверными. Мотивы ФС, СП, РВ, ПД, в

старшей и младшей группе также достоверны; мотивы ЭУ, СЭ, СМ, ДУ, ГП выражены в двух рассматриваемых группах в равной степени, соответственно о достоверности различий говорить в данном случае нет смысла.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась **частично** – мотивы СУ, РВ, ДУ является постоянными и приоритетными как в младшем, так и старшем школьном возрасте, что говорит о силе и устойчивости данных мотивов в не олимпийских видах спорта, таких как черлидинг и спортивная аэробика. Исключение составляет мотив СС, выбранный приоритетным в подростковом и юношеском возрасте, что характерно для данного периода жизнедеятельности личности.

Мотивы к занятиям олимпийскими и не олимпийскими видами спорта разные: у «олимпийцев» преобладает мотив гражданско-патриотический, мотив достижения успеха.

Библиографический список

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. 89 с.
2. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов. - М: МГППУ, 2004. 368 с.
3. Аверин, В. А. Психология личности [Текст] : учеб.пособие / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
4. Анцыферова, Л. И. Личность в динамике: некоторые итоги исследования [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1992. – Т. 13. – № 5. – С. 12–25.
5. Артемьева, Т. И. Категории возможности и действительности в психологии личности [Текст] / Т. И. Артемьева // Категории материалистической диалектики в психологии. – М. : Наука, 1988. – С. 22–55.
6. Асеев, В. Г. Мотивация поведения и формирование личности [Текст] / В. Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
7. Бакшаева, Н. А. Развитие познавательной и профессиональной мотивации студентов педагогического вуза в контекстном обучении [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Бакшаева Н. А. – М., 1997. – 23 с.
8. Бодров, В. А. Нелинейная модель мотивационной сферы личности [Текст] / В. А. Бодров, Г. В. Ложкин, А. Н. Плющ // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. – № 2. – С. 90–100.
9. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д.И. Фельдштейна / Вступительная статья Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
10. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения /Т.О. Гордеева. – М., 2006. – С. 98.
11. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. — М.: Академия, 2004. — 224 с.
12. Горбунов, Д. Г.

Психопедагогика спорта / Д. Г. Горбунов. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с. 79 13.

12. Глуханюк Н.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов /Н.С. Глуханюк, Семенова С.Л., Печеркина А.А.– М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 3-е изд., перераб. и доп. 368 с.

13. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога /Р.М. Загайнов. — М.: Совершенно секретно, 2005. — 256 с.

14. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.

15.Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»).

16. Ковалев В. И. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки [Текст] / В. И. Ковалев, В. Н. Дружинин // Психол. журн. – 1982. – № 6. – С. 35–44.

17. Кретти. Дж. Психология в современном спорте /Дж. Кретти. – М. 1978

18. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

19. Леонтьев, Д. А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра [Текст] / Д. А. Леонтьев // Современная психология мотивации ; под ред. Д. А. Леонтьева. – Первое издание, 2002 – 343 с.

20. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности [Текст] / Д. А. Леонтьев // Психол. журнал. – Т. 21. – 2000. – № 1. – С. 15–25.

21. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А. Н.Леонтьев. –2-е изд. – М.: «Политиздат», 1977. – 304с.

22. Магомед-Эминов, М. Ш. Трансформация личности [Текст] / М. Ш. Магомед-Эминов. – М., 1998. – 496 с.
23. Магомед-Эминов, М. Ш. Психодиагностика мотивации. Объект и методы /М. Ш. Магомед-Эминов // Общая психо-диагностика; под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М. : МГУ, 1987. — С. 155–162.
24. Маслоу А.Г. Мотивация и личность /Л.Я. Аверьянов. Хрестоматия по психологии. – М: Изд-во «Речь», 2000. – С. 14 – 27.
25. Макклелланд Д.. Мотивация человека /Д. Макклелланд. –СПб., 2007. – 134с.
26. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. Пособие /Т.В. Огородова.- Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: Яр.ГУ, 2013 – 120с.
27. Орлов, А. Б. Развитие теоретических схем и понятийных систем в психологии мотивации [Текст] / А. Б. Орлов // Вопр. психол. – 1989. – № 5. – С. 27–34.
28. Осипов К.К. Звезды олимпийской сборной России /К.К. Осипов. – М.: МГУ, 2008. – 110с.
29. Платонов К.К. О системе психологии. М.: «Мысль», 1972. 216 с.
30. Пилюн, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюн. — М.: ФиС, 1984. — 108 с.
31. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта /В. А. Родионов. – изд-во «Физическая культура». – 2013. – 280с.
32. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000. 712 с.
33. Синягина Н. Ю. К вопросу о мотивации инновационной деятельности руководителей образовательных учреждений [Текст] / Н. Ю. Синягина, Е. Г. Чирковская // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 63–67.
34. Харламенкова Н. Е. Процесс целеполагания и жизненный путь личности [Текст] / Н. Е.

Харламенкова // Психологические исследования социального развития личности. – М.: ИП АН, 1991. – С. 151–167.

35. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. — СПб.: Речь, 2001. — 99 с.

36. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность [Текст]: [учеб.пособие для вузов по направлению и специальности "Психология", "Клинич. психология"] / Хайнц Хекхаузен; науч. ред. пер. [с англ.] на рус. яз. Д. А. Леонтьев, Б. М. Величковский. – 2-е изд. – М. : Смысл ; СПб. [и др.]: Питер : Питер принт, 2003. – 859 с. – (Серия «Мастера психологии»).

37. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с.

Приложение 1

«Мотивы занятий спортом»

Автор методики А.В. Шаболтас (Е.П. Ильин, 2000).

Инструкция: Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак "+". Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника.

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.
б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.
2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж,
б) Достичь, хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.
б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.
4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели,

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение, Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад, в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы, добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет, меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Достичь хорошие результаты в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

Бланк для ответов Ф.И.О.

Возраст

Вид спорта

Разряд

Стаж занятий спортом

Обработка результатов: Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим «немного» 1 балл, «достаточно» 2 балла, «значительно» 3 балла, За ответ "не

знаю" баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

- мотиву ЭУ соответствуют пункты (п.п.) опросника: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31 а, 36б, 40а, 45а:

-мотиву СС соответствуют п.п.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

-мотиву ФС соответствуют п.п.: 3а, 7б, 1а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

-мотиву СЭ соответствуют п.п.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;

-мотиву СМ соответствуют п.п.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;

-мотиву ДУ соответствуют п.п.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а:

-мотиву СП соответствуют п.п.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;

-мотиву РВ соответствуют п.п.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39, 43а;

-мотиву ПД соответствуют п.п.: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;

-мотиву ГП соответствуют п.п.: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Наиболее предпочтительными для опрашиваемого спортсмена те мотивы, по которым, он набрал наибольшее количество баллов

Приложение 2

**Определение ведущего мотива у спортсменов 8-10 лет
учебно-тренировочных групп не олимпийских видов спорта**

№	Возр аст	Разря д	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
1.	9	2	17	10	15	12	14	14	26	17	12	10
2.	9	1	19	13	17	13	11	21	12	18	10	13
3.	8	3	17	11	14	15	15	17	12	14	12	13
4.	10	1	19	10	17	16	10	21	13	18	11	13
5.	9	2	16	9	15	12	15	14	16	17	13	12
6.	8	3	18	10	14	13	12	20	14	18	14	11
7.	9	2	16	12	16	10	15	19	11	23	11	13
8.	9	2	16	13	17	12	10	17	16	17	14	12
9.	9	2	15	10	15	12	12	16	15	19	15	13
10.	10	2	18	11	17	14	12	18	10	18	12	11
11.	10	2	16	9	20	9	14	19	11	15	13	14
12.	10	1	17	15	17	10	10	18	9	17	10	13
13.	8	3	20	9	19	9	12	14	10	17	14	10
14.	9	2	19	10	18	12	13	21	9	20	10	12
15.	9	2	21	11	15	11	12	15	13	19	8	11
16.	9	2	24	13	15	9	13	17	17	20	10	9
17.	9	1	23	10	14	8	15	16	14	17	12	13
18.	10	1	21	12	15	12	14	20	17	23	13	15
19.	10	1	18	10	14	13	16	16	14	18	15	13
20.	8	2	19	13	13	7	12	18	16	19	10	10
21.	8	3	24	12	15	13	14	20	18	21	11	12
22.	9	2	22	11	14	12	14	16	17	18	14	10
23.	9	1	21	14	16	15	13	21	16	22	12	11
24.	9	2	21	13	15	12	14	19	13	21	10	12
25.	10	1	22	14	15	9	12	21	17	23	16	13
26.	8	3	24	11	17	15	16	22	16	17	11	12
27.	10	1	19	12	14	10	13	15	18	17	13	10

Приложение 3

**Определение ведущего мотива у спортсменов 15-17 лет
учебно-тренировочных групп не олимпийских видов спорта**

№	Возраст	Разряд	ЭУ	СС	ФС	СЭ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ГП
т												
1.	17	МС	18	15	18	12	9	14	26	17	10	15
2.	16	КМС	20	13	17	13	9	21	12	18	10	20
3.	15	КМС	17	18	17	11	15	17	12	14	12	16
4.	16	МС	19	18	15	12	10	21	13	18	11	18
5.	15	КМС	16	14	17	12	15	14	16	19	13	17
6.	15	КМС	19	19	18	13	12	21	14	18	14	15
7.	15	КМС	16	19	16	10	15	19	11	23	11	20
8.	17	МС	16	17	10	12	10	17	16	17	14	16
9.	17	МС	15	18	15	12	12	16	15	19	12	14
10.	16	МС	18	18	15	7	12	20	10	18	12	17
11.	15	КМС	16	20	23	9	14	19	11	15	13	19
12.	15	КМС	18	25	17	10	10	18	9	17	10	20
13.	15	КМС	20	19	22	7	12	14	10	17	14	17
14.	17	МС	19	20	12	12	13	21	9	20	10	22
15.	17	МС	21	21	15	11	12	15	10	19	8	21
16.	16	МС	24	23	13	9	13	17	7	20	7	19
17.	17	МС	23	17	19	8	15	23	14	17	12	18
18.	15	КМС	21	19	15	12	14	20	12	26	11	15
19.	15	КМС	18	17	14	13	16	16	11	18	9	17
20.	15	КМС	19	16	16	7	12	18	9	19	13	17
21.	17	МС	25	22	12	13	14	20	8	21	11	15
22.	16	МС	23	24	14	12	14	16	7	18	13	16
23.	16	МС	21	20	14	15	13	21	11	22	10	15
24.	15	КМС	21	19	22	12	14	19	13	21	10	18
25.	15	1	22	24	12	9	12	24	10	25	13	19
26.	15	1	25	21	9	15	11	22	8	18	8	15
27.	15	КМС	19	22	13	8	13	15	8	15	11	18