**Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста**

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени [1].

Причины, по которым подросток занимаются определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен подросткового возраста становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании [2].

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра для классификации мотивов.

Первую группу мотивов можно представить в виде континуума, на одном полюсе которого находятся неосознаваемые, на другой – представлены явные мотивы, которые легко осознаются и оцениваются самим человеком.

Вторая группа мотивов, представлена в ряде схем иерархии потребностей и мотивации, в частности схемы А. Маслоу. Например, представитель психодинамического направления Г. Мюррей выделил ряд «психогенных потребностей» и противопоставил их основным биологическим или «висцерогенным потребностям». Эти потребности могут отражаться в различных поведенческиих моделях, характерных для спортсменов [3].

Мотивационный ряд Г. Мюррея

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Потребность в престиже, самосовершенствовании, признании, достижениях, честолюбии, стремлении показать себя. | Большинство видов спортивной деятельности позволяет в различной степени удовлетворить эту потребность. Снижение физиологических функций у некоторых спортсменов высокого класса после прекращения выступлений может служить примером чрезвычайной зависимости от этого мотива во время их активных выступлений. |
| 2. Потребность достижения успеха и избежания неудач (потребность сохранять свой статус, избежать разочарований и преодолеть поражение, неудачу). | Тренеры часто апеллируют к этой потребности у спортсменов перед важными соревнованиями и при встречах с командами, которые в прошлом выигрывали или могут в данный момент нанести неприятное поражение. |
| 3. Потребность проявить власть над другими, доминировать или подчиняться другим. | Многие спортсмены становятся членами команд, чтобы удовлетворить эту потребность. Лучшей иллюстрацией этого мотива в действии, видимо, будут действия и поведение линейного игрока в американском футболе во время схватки на линии. |
| 4. Потребность в аффилиации (потребность в общении, установлении эмоциональных связей с другими, проявление доброжелательности, сотрудничества). | Многие спортсмены приходят в команду для удовлетворения этого мотива. Тренеры часто говорят: «На благо команды», «Для достижения команды». Этот мотив хорошо известен спортсменам. |
| 5. Потребность приобретения предметов, стремление к порядку. | Действия этого мотива проявляются в стремлении тренеров и спортсменов следовать правилам соревнований и требованиям деятельности. Сюда же относится и коллекционирование спортивных трофеев, наград, хранение газетных вырезок, дающих представление о достижениях спортсменов. |
| 6. Потребность участия в познавательном процессе, желание удовлетворить свою любознательность, получить ответы на интересующие вопросы. | Этот мотив может быть удовлетворен в зависимости от того, насколько тренер стремится к совершенствованию знаний у спортсменов и насколько они сами хотят познать причины и обоснование своих тренировочных режимов, соревновательных усилий и избранной тактики. |

И третья группа мотивов иллюстрирует тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень достигаемого мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определенным видом спорта, формируются под воздействием, как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

Потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития по мере созревания ребенка. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Позже происходит постепенное уравновешивание автономных и социальных потребностей [3].

Аналогичные изменения претерпевает в жизни ребенка и роль социальных побуждений и поощрений при активизации его деятельности. Первоначально его деятельность изменяется незначительно, когда он выступает в присутствии зрителей или своего товарища. Это его просто возбуждает, но совсем не обязательно, что при этом улучшится его результат. После шести лет ребенок становится достаточно чувствительным к социальным последствиям победы или поражения. Социальное поощрение имеет выраженный положительный эффект на результативность. В подростковом и юношеском возрасте он уже начинает оценивать задачи примерно как взрослый человек, учитывая, насколько они представляют для него какую-то ценность или интерес. Появляется сложная система мотивов, в которой потребности в достижении успеха связаны с личностными и социальными потребностями. Уже старший подросток внимательно оценивает привлекательность задачи для себя лично, а также социальные стимулы к достижению успеха. Юноша – старается предвидеть последствия неудачи [4].

Для мотивационной системы более взрослого человека характерна все большая ее усложненность, диффузность и, следовательно, затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания [5].

Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом [6].

Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими [4].

Подростки, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции [7].

Мотивированные на достижение успеха подростки в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение [8].

Структура мотивации достижения высокого результата в спорте

(по Р.А. Пилоян)

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |

Стремящиеся к успеху подростки 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 избежания 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, а не расстраиваются.

Большинству подростков не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом [9].

***Список используемых источников***

1. Бороздина Л.В. Диагностика мотивации достижения успехов и избегания неудачи. – М., 2002

2. Тарас А.Е. Психология спорта: Хрестоматия. – М. АСТ, 2007

3. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб., 1999.

4. Лазарева Г.Ю. Как приучить ребенка к спорту. – М.: АСТ, 2006

5. [Гуськов С.И.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=128), [Линец М.М.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=161), [Платонов В.Н.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=162), [Юшко Б.Н.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=163) Профессиональный спорт. – Киев.: [Олимпийская литература](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=10). 2000

6. [Федотова Е.В.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=133) Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2003

7. [Серова Л. К.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=1152) Психология личности спортсмена. – [Советский спорт](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=32). 2007

8. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002

9. [Столяров В.И.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=593) Социология физической культуры и спорта. – [ФиС](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=4). 2005