

МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАННЯ

Анотація. У статті представлено аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, результати дослідження у сфері психології спортивної діяльності. Метою явилось визначення причин та мотивів до занять спортом підлітків на початковому етапі тренування.

Ключові слова. спорт; мотивація; етап початкової підготовки.

Вступ. В Україні, як показує практика, здоров'я підлітків в більшій мірі залежить від гармонійного фізичного розвитку, психологічної стійкості, особливо в період росту організму. Велика частина батьків все частіше віддає своїх дітей (підлітків) у секції, але ентузіазм швидко закінчується. Ще вчора він бігав радісно на тренуванні, а зараз хочеться грати на комп'ютері. Усвідомлена діяльність неможлива без мотивації, і спорт не виняток [8].

Термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому сенсі: воно визначає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні [5].

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які обумовлюють поведінку підлітка.

Мета дослідження. Визначення причин та мотивів до занять спортом підлітків на початковому етапі тренування.

Матеріал і методи дослідження. В ході дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз матеріалів зі спортивної психології.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація спортивної діяльності, особливо у спорті визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом етапу початкової підготовки. Як сказав один відомий в нашій країні футболіст, в юності ніхто не приходить в футбол заради благ, навпаки, приходять з благими намірами. Це можна віднести і до інших видів спорту [3].

На початковому етапі тренування у новачків причинами приходу в спорт можуть бути: прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення статури, розвиток фізичних і вольових якостей); прагнення до самовираження і самоствердження (бажання бути не гірше за інших, бути схожим на видатного спортсмена; прагнення до суспільного визнання, бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути привабливим для протилежної статі); соціальні установки (мода на спорт, прагнення зберегти сімейні

спортивні традиції, бажання бути готовим до праці і служби в армії); задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди або спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок по містах і країнах, бажання отримати матеріальні блага) [8].

Кожна з перерахованих причин має для конкретного велосипедиста більшу чи меншу дієвість в зв'язку з його ціннісними орієнтаціями. Однак деякі мотиватори є провідними для більшості велосипедистів-новачків: задоволення, яке отримує від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичному розвитку, до спілкування, до самоактуалізації і розвитку вольових якостей.

І.Г. Келішев виділяє мотив внутрішньогрупової симпатії як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної кар'єри цей мотив займав у них найважливіше місце. Сутність його виражається в бажанні дітей і підлітків займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків, тобто, щоб бути разом і постійно вступати в контакти один з одним. Їх утримує в спортивній секції не так прагнення до високих результатів і навіть не інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії один до одного і загальна для них потреба в спілкуванні [1].

Підлітки намагаються передбачити своє майбутнє, не замислюючись про засоби («вартості») досягнення мрії. Їхні образи майбутнього орієнтовані на результат (стати знаменитим спортсменом, чемпіоном), а не на процес його досягнення. Ця мрійливість створює певні труднощі при роботі з ними, але в той же час може служити потужним стимулом прояву ними високої активності при заняттях велоспортом. Завдання тренера і полягає в тому, щоб перетворити споглядальну мрію підлітка в активну, дієву.

Американський психолог Б.Дж. Кретті серед мотивів, які спонукають займатися спортом, виділяє:

- прагнення до стресу і його подолання; він зазначає, що боротися, щоб долати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і досягати успіху – це один з потужних мотивів спортивної діяльності;
- прагнення до досконалості;
- підвищення соціального статусу;
- потребу бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- отримання матеріальних заохочень [7].

Ю.Ю. Палайма виділив дві групи спортсменів, що розрізняються по домінуючому мотиву. У першій групі, умовно названої «колективістами», домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі – «індивідуалістів» – провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командних, а другі, навпаки, – в особистих змаганнях [6].

Громадський мотив характеризується усвідомленістю суспільної значимості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву

ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів.

При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той, і інший мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів (або, принаймні, більша його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні громадського та індивідуального мотивів. Нехтування одним з них, ігнорування того або іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів [7].

Домінування мотивів, про що йшлося вище, підтверджують дані Є.Г. Знам'янської, де спортсмени зі спортивно-діловою мотивацією виявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінує особистісно-престижна мотивація, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань [4].

Багато авторів пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення. Як вказує Л.П. Дмитрієнкова гімнастки, які мають високий рівень мотиву досягнення успіху, мають добре усвідомлені цілі і не тільки прагнуть досягти високих результатів і утвердитися в ролі лідера, але і володіють добре розвиненим почуттям обов'язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді. Для гімнасток з низькою потребою досягнення успіху, навпаки, характерна відсутність чітко поставлених цілей; в зв'язку з цим у них переважають більш опосередковані мотиви занять спортом: любов до гімнастики, естетична насолода, одержувана в процесі занять і т.д. Л.П. Дмитрієнкова робить висновок, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів низької кваліфікації.

Нами визначено, що необхідно за допомогою різних методів зібрати інформацію про соціальне положення, емоційну структуру юного спортсмена та його відношення до справжньої ситуації. Для отримання такої інформації необхідні наступні способи:

- тренеру необхідно проводити зі спортсменами неофіційні, але дуже гарно продумані і сплановані бесіди, в ході яких за допомогою прямих і непрямих питань з'ясувати, як спортсмен відчуває себе у команді, підтримують або ні батьки його захоплення спортом тощо. Одночасно з цим можливе запитання про відношення до змагань, до життя, до особистих та професійних планів;
- почуття і мотиви юного спортсмена можливо виявляти уважно спостерігаючи за його поведінкою та позою після поразки або успіху, запам'ятавши жести та міміку. Також інформацію про спортсмена можливо отримати за допомогою бесід з іншими членами команди;
- для оцінки емоційно-вольової сфери юного спортсмена необхідно використовувати спеціальні тести.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури показує, що вивчення мотивації стосується процесів, що спонукають людину до дії або до бездії. Мотивація у спорті розглядається з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, котрі відбулися кілька місяців і можливо багато років назад. Мотивації можуть відображати фізіологічні та біохімічні процеси, тоді, як інші мають психологічну або соціологічну природу. Їх також можна класифікувати по їх джерелу – виходять вони від самого індивіду або обумовлені характером виконаних завдань, соціальним та матеріальним заохоченням, при чому використовуючи заохочення тренер може впливати на поведінку і діяльність юного спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на тестування мотивів до занять спортом юних спортсменів.

Список використаної літератури

1. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 228 с.
2. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск, 1980. 231 с.
3. Занюк С. С. Психология мотивации: Навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.
4. Знаменская Е. Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности // Труды ВНИИФК. Москва, 1980.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотив: СПб. : Питер, 2000. 512 с.
6. Ильина Н. Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис. ... канд. Санкт-Петербург, 1998. 154 с.
7. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. Москва, 1978. 224 с.
8. Прудникова М. С. Построение тренировочного процесса юных велосипедисток 12–15 лет с учетом становления специфического биологического цикла: дис. к-та фіз. вих // Наук: 24.00. 01/МС Прудникова. Х., 2011. 282 с. 2011.

Відомості про автора:

Пруднікова Марина Сергіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків), тел. 0501838661, marinaprudnikova72@gmail.com