

**Дьяконова Тамара Михайловна**

канд. пед. наук, заведующая кафедрой

**Кравцов Сергей Владимирович**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

DOI 10.21661/r-310911

## **К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ МОТИВА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в работе представлен анализ формирования мотивации спортсмена. Процесс достижения максимально эффективного психологического состояния предполагает множество факторов, что необходимо для достижения субъективно комфортного состояния спортсмена. Умение правильно мотивировать спортсмена – один из важных моментов в деятельности тренера.*

***Ключевые слова:** мотив, мотивация, спортивное мастерство, спортивная деятельность, спортсмен.*

В связи с ужесточением конкуренции в профессиональной спортивной деятельности усложняется и качество спортивной подготовки, которая давно перестала включать в себя тренировку исключительно физических качеств спортсмена. Это уже сложная комплексная многоуровневая система, включающая в себя психологические, рефлексорные, мотивационные и др. образования, формируемые спортсменом индивидуально или совместно с тренером и (или) психологом. Для достижения максимально наилучшего результата даже не пробел, а недостаток в формировании какого-либо из перечисленных факторов становится решающим фактором встающим непреодолимой преградой для талантливых, а иногда уже и достаточно титулованных спортсменов для достижения победы.

В данной статье мы рассмотрим формирование мотивационной сферы спортсмена, как одной из составляющей побед или как не парадоксально поражений. Анализируя многочисленные исследования в области спортивной мотивации можно обратить внимание на искусственное усложнение процессов формирования мотивов, чрезмерную классификацию, затрудняющие изучение данного феномена. На наш взгляд осознание ведущего мотива проблемно даже для самого субъекта по причине постоянно меняющихся детерминант, не говоря уже о тренере или педагоге. Поэтому мы при рассмотрении мотивации попробуем просто поляризовать мотивы (либо он положителен, либо он недостаточен). Для рассмотрения возьмем психологическое состояние спортсмена непосредственно во время выступления на соревнованиях и попробуем сформулировать некий механизм формирования соответствующего настроения (мотива), призванного содействовать достижению успеха спортсмена. Избегая многочисленных определений, теорий и классификаций мотивационных образований попробуем выдвинуть гипотезу, которая опирается всего на две составляющие:

Первая основана на идее профессора В.А. Иванникова, полагающего, что за такими психическими образованиями как воля, мотив, психика и т. д. не стоит какая бы то ни была реальность. Они являются не более чем теоретическими конструктами, призванными объяснить некую объективную действительность и в нашем случае это будет страстное желание спортсмена добиться максимального результата.

Вторая исходная составляющая гипотезы основана на законе Йоркса-Додсона, который звучит так: «При повышении мотивации растет и качество деятельности, но дальнейшее повышение мотивации, после достижения плато, приводит к снижению продуктивности».

Опираясь на данный закон, предположим, что неважно каким образом был сформирован мотив и стоящие за ним личностные, социальные или материальные факторы, а важно поддерживать это субъективное образование на должном уровне. Соединив воедино две выше указанных составляющих сформулируем

нашу гипотезу следующим образом: «Адекватная оценка спортивной ситуации формирует соответствующую мотивацию и ведет к достижению максимального результата».

Далее попробуем более детально проанализировать данную формулу, прежде всего понимая, что стоит за «адекватной оценкой» и «соответствующей мотивацией». Анализируя закон Йоркса-Додсона можно установить следующую закономерность: чем сложнее задача, тем меньше должна быть мотивация, и наоборот, если задание упрощается, то соответственно уровень мотивации увеличивается, но тем не менее не должен достигать максимального (100%) уровня, т.к. тогда в силу эмоциональных, и личностных факторов эффективность деятельности ухудшается. Эта закономерность эмпирически проверена и подтверждена. Исходя из данной закономерности несложно провести спортивные параллели и заключить, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше уровень мотивации, и напротив, чем ниже мастерство, тем ниже мотивация. Сразу обратим внимание, что данную формулу нельзя трактовать буквально, либо сводить к абсурду. Т.е. рассматривая к примеру какой-либо частный случай, когда спортсмен делает первые шаги в спорте наивно рассчитывать на первое место в чемпионате края при жесткой конкуренции более именитых и титулованных участников, но и нельзя не ставить достаточно высокие спортивные цели (повышение спортивного разряда, совершенствования мастерства и т. д.) т.е. сводить мотивацию к минимуму. И в противовес, являясь фаворитом нужно быть нацеленным на победу в соревновании, психологически не «ставя все». оставляя своеобразный психологический люфт, или минимизировать настрой «Я и так сильнее всех». Именно в таких ситуациях проявляется «адекватная оценка»: осознание собственной силы, и силы соперника, уровень и статус соревнований, ситуативные моменты и многие другие факторы, при анализе которых можно наметить возможный результат.

Конечно при анализе нужна объективная оценка, опыт, наличие интеллекта. Но уж если он проделан, то соответственно можно идеально настроить (мотивировать) себя на борьбу. Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения – у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Что касается «соответствующей мотивации», то здесь важен сам факт существования мотивации (желание достичь чего-либо, или по А.Н. Леонтьеву «образ желаемого результата»). И не столь важно как, когда и кем он сформирован. В дополнение хотелось бы напомнить, что за любыми социальными мотивами лежат потребности, которые порождаются только интересом т.е. эмоциями. И в заключение интересный факт из социальной психологии, подмеченный у Д. Майерса: при постановке цели нужно настраивать себя на результат чуть меньший объективно ожидаемого. Объясняется это тем фактом, что в любом случае сохраняется эмоциональный позитив, необходимый для дальнейших успехов. Например, если вы реально рассчитываете на 2 место (есть явный фаворит), то лучшая мотивация – тройка призеров. Заняв первое место, вы испытаете сильный эмоциональный подъем, третье – ничего страшного. В случае же если цель 2 место, а занимаете 3 место – эмоциональный стресс.

### ***Список литературы***

1. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. №1 (125). – С. 158–160.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta#ixzz3Yn8HGm8U>

4. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Кн. 2 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, В.В. Петухов. – М.: Когито-Центр, 2013. – 664 с.
5. Майерс Д. Социальная психология: – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.
6. Овчаренко Л.И. Влияние мотивации на жизнь спортсмена / Л.И. Овчаренко, С.И. Бган, А.В. Овчаренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №6.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. 1. – М.: Педагогика, 1989. – 448 с.