

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Д. В. Григорьев, П. Н. Ветов

*Ленинградский государственный университет имени А. С. Пушкина,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: michalengkowa@mail.ru*

В статье раскрываются основные тенденции повышения мотивации к спортивным достижениям у обучающихся в высшем учебном заведении, занимающихся футболом. Рассмотрены мотивы занятий данной спортивной деятельностью у членов сборной футбольной команды Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. Определены наиболее значимые критерии мотивации к спортивным достижениям у обучающихся по программам высшего образования.

The article presents the main tendencies of increasing motivation to sports achievements among students of higher education institutions engaged in football. The author examines the motives for engaging in this sporting activity among members of the national football team of the Pushkin Leningrad State University. Further in the article, the author identifies the most significant criteria of motivation for sports achievements among students in higher education programs.

Ключевые слова: мотивация; спортивные достижения; спортивная деятельность.

Keywords: motivation; sporting achievements; sporting activity.

Введение. В процессе занятий спортивной деятельностью у спортсменов появляется готовность к высоким спортивным достижениям. Мотивы занятий данной спортивной деятельностью могут быть как внешними, так и внутренними. Формирование мотивационной сферы, как правило, начинается с внешних мотивационных компонентов, которые затем трансформируются во внутренние мотивы, присущие субъекту [1, 2, 3]. В процессе спортивной деятельности накапливается определенный психофизический «запас прочности», что выступает как одно из проявлений мотивации. Е. П. Ильин отмечает, что у людей, только начинающих заниматься спортом, мотивами занятий спортивной деятельностью могут быть: стремление к самосовершенствованию, самоутверждению. Это может быть желание развить в себе какие-то физические качества, стать более физически привлекательным, укрепить здоровье; стремление заслужить общественное признание [2, 3].

Занятие спортом невозможно без сформированной мотивационной структуры личности спортсмена. Р. П. Пилюян отмечает, что спортивная мотивация – это состояние личности, которое возникает, когда спортсмен соотносит свои возможности и способности с предметом той спортивной деятельности, которой он занимается [4]. В обычной деятельности при больших физических

нагрузках наблюдается отрицательная реакция человека на них. В спортивной же деятельности включение мотивации приводит к формированию положительного эмоционального отношения к таким нагрузкам. В современном спорте присутствуют все компоненты мотивационной сферы [5].

Формирование мотивации у обучающихся в высшем учебном заведении является управляемым организованным процессом в общем контексте многолетней спортивной подготовки. Уровень спортивной мотивации определяется, прежде всего, наличием потребности в самоактуализации спортсменов; степенью результативности спортсмена, как свойства личности.

Цель исследования.

Целью нашего исследования являлось выявление основных тенденций формирования мотивации к спортивным достижениям у квалифицированных футболистов, обучающихся по программам высшего образования.

Методы исследования.

Проводилось анкетирование футболистов, являющихся членами сборной команды ЛГУ им. А. С. Пушкина, победителями различных региональных соревнований и постоянными участниками всероссийских соревнований по мини-футболу. С помощью анкеты выявлялась мотивация занятий спортивной деятельностью и мотивация к спортивным достижениям.

Анкета состояла из 19 утверждений, которые содержали следующие варианты ответов: «нет», «да», «да, слабо», «да, умеренно», «да, сильно». При отрицательных ответах требовалось пояснение причины такого ответа.

Также мы опирались на трехлетний опыт работы с членами команды в стенах университета. Определялась удовлетворенность качеством спортивной подготовки и психологическим климатом, сопровождающим тренировочный процесс; наличие перспективы конкретной спортивной цели; влияние общественного внимания; привлекательность содержания тренировочного и соревновательного процесса; роль соперничества; наличие правильных тренерских мотивационных установок и благоприятного педагогического сотрудничества с тренером; отсутствие психологической напряженности, увеличивающей уровень тревожности спортсменов; наличие у спортсменов повышенного уровня притязаний.

Результаты исследования и их обсуждение.

Были получены данные о состоянии потребностно-мотивационной сферы спортсменов, обучающихся по программам высшего образования и выявлены характерные тенденции повышения мотивации к спортивным достижениям у квалифицированных футболистов.

Более половины респондентов не ощущают беспокойства или повышенной тревожности, сопровождающих подготовку к ответственным соревнованиям. У 25 % футболистов сборной команды университета выявлена высокая степень тревожности, признаки «предстартовой лихорадки» по мере приближения соревнований. Высокая тревожность отрицательно сказывается на мотивации к соревновательной практике, снижает физические возможности футболистов, их выносливость, функциональные ресурсы нервной системы, уменьшает концентрацию внимания на технико-тактические действия в процессе игры.

Почти все футболисты, участвовавшие в анкетировании, отметили значительное увеличение уровня притязаний к результатам спортивной деятельности, выраженной в постановке перед собой более сложных и ответственных задач, решение которых приводит к спортивным достижениям. Футболисты указали на умеренное и сильное влечение к преодолению трудностей по решению престижных задач спортивной подготовки, имеющих ценность для участников спортивной практики. Только один респондент отметил отсутствие мотивации к личным достижениям, увеличивающим его ценность, как игрока команды.

Члены сборной команды по футболу на тренировочных занятиях ощущают наличие благоприятного сотрудничества с тренером, что, по их мнению, способствует желанию активно участвовать в тренировочном процессе и упрощает психологическую подготовку к соревнованиям. Только двое футболистов отметили отсутствие налаженного процесса взаимодействия с тренером, недостаточного желания тренера учитывать мнения футболистов.

Взаимодействия тренера и игроков приводит к появлению благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Результаты нашего исследования это подтверждают.

Подавляющее количество футболистов отмечает наличие позитивных тренерских установок, формирующих намерения к достижению высокого спортивного результата, что способствует решению задач спортивной подготовки. Такой способ мотивирования формирует у спортсменов наличие заданий для себя, которые будут осуществляться в ситуациях подготовки и соревнований. Слабое стремление футболистов к достижениям у некоторых футболистов, по нашему мнению, связано с отсутствием заданий для себя по повышению уровня подготовленности и спортивного мастерства.

Более 50 % респондентов заметили отсутствие общественного внимания к результатам их спортивной деятельности, остальные отмечают умеренный интерес к успехам сборной команды университета по футболу. Несомненно, данный фактор снижает мотивацию на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Известно, что содержание тренировочного процесса, который включает в себя решение сложных технико-тактических задач, увеличивает интерес к игровой деятельности и желание продолжать занятия спортом [1, 2, 4].

Все участники опроса отметили увеличение интереса к содержанию игры в футбол по мере роста их спортивного мастерства. Среди наших респондентов не оказалось тех, кого не удовлетворяют тренировочный процесс и содержание самой игры в футбол. Таким образом, снижается риск появления отрицательного функционального состояния – «профессиональное выгорание», тесно связанного с монотонностью деятельности, наличием психических переживаний, истощения от длительного напряжения. Интерес к деятельности приводит к эмоциональному насыщению и обеспечивает снижение риска появления «выгорания».

Большое влияние на стимулирование развития мотивационных свойств личности футболистов оказало сильное соперничество со стороны других команд, все респонденты отметили устойчивое желание усиленно тренироваться в преддверье игр с сильными соперниками.

Мы выяснили, что успехи футболистов наряду с неудачами в игровой деятельности приводят у большинства из них к увеличению желания продолжать занятия футболом, несмотря на временное расхолаживание по причине высокой результативности действий или снижение настроения из-за ошибок допущенных в игре. При стремлении достичь высоких спортивных результатов наиболее ярко проявляются те компоненты мотивации, которые направлены на реализацию спортсменом своих спортивных устремлений [5]. Спортивные успехи являются одним из основных стимулов к мотивации на дальнейшее продолжение занятий спортом.

Футболисты сборной команды отмечают влияние спортивных неудач и спортивных успехов на желание продолжать занятия футболом в дальнейшем. Подавляющее большинство футболистов данное намерение, продолжать усиленно тренироваться, связывают именно с фактором успешности или неуспешности собственных выступлений на соревнованиях. С ростом спортивного мастерства данная зависимость, по мнению наших респондентов, нарастает.

Результаты нашего опроса выявили у 30 % процентов респондентов отсутствие намерения продолжать после окончания обучения по программам высшего образования карьеру футболиста по причине отсутствия перспектив развития спортивного мастерства и трудностей с попаданием в команды высокого уровня. Большинство членов сборной команды не видят перспектив дальнейшего продления спортивной карьеры. Остальные участники опроса считают, что несмотря на неуверенность устройства спортивной карьеры, их по-прежнему увлекают перспективы продолжать тренировочный процесс и выступления на соревнованиях.

Многие спортивные психологи уверены, что развитие мотивации к спортивным достижениям зависит от психологического климата в команде и в спортивном клубе в целом [3]. Данный постулат подтвердили наши исследования – более половины футболистов сборной команды отметили, что их удовлетворяет психологический климат, сопровождающий тренировочный процесс. Психологический климат напрямую влияет на возможное появление эмоционального истощения от психологического напряжения на соревнованиях.

Мы получили информацию о росте личностной результативности футболистов по мере совершенствования их спортивного мастерства. Все члены спортивной команды считают, что они приобретают данное личностное свойство по мере продолжения занятий футболом и появления опыта спортивной деятельности, что подтверждается мнениями спортивных психологов.

В спортивной психологии существуют данные, показывающие необходимость выдерживать определенные соотношения объема тренировочной и соревновательной нагрузки для поддержания оптимальной мотивации к подготовительному и соревновательному процессу [3].

Более 40 % членов сборной команды по футболу указали, что их не удовлетворяет объем соревновательной деятельности, желание участвовать в соревнованиях превалирует над желанием осуществлять тренировочный процесс. Они считают, что их удовлетворяет соотношение подготовительной и соревновательной деятельности, позволяющей в полной мере осуществить физическую

и технико-тактическую подготовку. Данное психологическое состояние позволяет увеличивать желание реализовывать свой спортивный потенциал. Желание демонстрировать свои сильные стороны подготовленности у них постоянно нарастает. Футболисты ощущают наличие улучшений в спортивном мастерстве. Это основное условие развития мотивации на данном этапе спортивной подготовки.

У всех респондентов отмечено нарастание стремления к высоким спортивным достижениям в процессе их интегральной подготовки и желание активно заниматься футболом, участвуя в большом количестве соревнований различного уровня. Особенно в тех соревнованиях, где бы они могли продемонстрировать свои сильные стороны подготовленности.

Все футболисты, участвовавшие в опросе, отметили значительное повышение собственной самооценки в отношении своих возможностей в футбольной игровой практике. Данные говорят о правильном соотношении психологической подготовки и других сторон спортивной подготовки. Снижение своей самооценки зафиксировал только один респондент.

Выводы.

На основании полученных экспериментальных данных о динамике развития мотивации у футболистов, членов сборной команды ЛГУ им. А.С. Пушкина, можно сделать следующие выводы: у респондентов в процессе многолетней спортивной подготовки значительно возрос уровень мотивации к занятиям футболом, особенно к соревновательной практике.

Такие важные критерии мотивации к спортивной деятельности, как результативность, желание самоактуализироваться в спорте, желание ставить перед собой сложные спортивные задачи нарастают в зависимости от увеличения спортивного мастерства. У членов футбольной сборной замечено развитие мотивационных свойств личности, наличие потребностей и личностных диспозиций, направленных на высокие спортивные достижения.

С ростом спортивного мастерства у подавляющего большинства футболистов произошли положительные сдвиги. На первоначальном этапе у многих спортсменов произошло осознание потребности в спортивной деятельности, выраженное в постановки перед собой более сложных и ответственных задач. На ориентировочном (познавательном) этапе, с появлением опыта, изменилась оценка вероятности достижения цели, обеспечивающиеся нарастанием результативности в спортивной практике.

Программный этап, связанный с планированием собственных намерений по выбору способов и средств для достижения цели, обеспечивается эффективным взаимодействием с тренером. На настроечном этапе мы видим появление состояния мобилизационной готовности, малое количество респондентов имеют признаки «стартовой лихорадки» и отсутствуют признаки апатии. Психологическая настройка на предстоящую соревновательную деятельность, подготовка к ней идет с мобилизацией волевых усилий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации / Е. Г. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2014. – №1 (125). – С. 158–160.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Е. П. Ильин // Мастера психологии. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2021. – 352 с.
4. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян // Физкультура и спорт. – 1984. – 104 с.
5. Соломатин, С. А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С. А. Соломатин // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). – СПб. : Реноме, 2011. – С. 89-93. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/983/> (дата обращения: 18.11.2024).