

А. А. Близневский  
А. П. Шумилин

# УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Монография

Институт физической культуры, спорта и туризма



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY

**Александр Петрович Шумилин  
Андрей Александрович Близневский  
Управление спортивной  
мотивацией юных дзюдоистов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40133800](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40133800)  
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ ЮНЫХ  
ДЗЮДОИСТОВ:  
ISBN 978-5-7638-3237-2*

**Аннотация**

Исследованы спортивная мотивация юных дзюдоистов: структура, особенности формирования в спорте, влияние на результативность соревновательной деятельности; технология управления мотивацией в соревновательном периоде годового цикла тренировки и комплекс методик. Предназначена для студентов, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт», спортивных психологов, тренеров, спортсменов.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	8
1.1. Активность личности	8
1.2. Соотношение понятий мотив и мотивация	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**А. А. Близневский,  
А. П. Шумилин  
УПРАВЛЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ  
МОТИВАЦИЕЙ ЮНЫХ  
ДЗЮДОИСТОВ**

**Введение**

Спорт, с его интенсивной тренировочной работой и психологически трудными выступлениями на многочисленных соревнованиях разного масштаба, выступает тем самым полигоном человеческой деятельности, на котором мотивация проявляется очень ярко, и от ее содержания во многом зависят результаты спортсменов [Г. Д. Горбунов, 1986; Е. П. Ильин, 2000, Р. А. Пилюян, 1984; А. П. Шумилин, 2003 и др.].

Изучение особенностей проявления, формирования и сохранения спортивной мотивации представляется актуальной проблемой спортивной психологии, так как вопросы, связан-

ные с мотивацией спортсменов, несмотря на попытки практического их решения, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения [Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2000; А. В. Бобровский, 2005; А. В. Канатов, 2005 и др.]. Особое место в этом занимают вопросы сохранения и активизации спортивной мотивации у спортсменов.

Недооценка роли мотивационных факторов, учета динамики мотивации тренерами приводит к тому, что юные спортсмены, став взрослыми, не могут проявить свои возможности, реализовать ту работу, которую они проделали в течение нескольких лет. Неуспех в спорте, неудовлетворенность достигнутыми результатами становятся непреодолимой помехой в реализации личностного потенциала спортсмена.

В процессе многолетней спортивной тренировки многие спортсмены, достигшие определенного уровня спортивного мастерства (1-й разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта), прекращают дальнейшее спортивное совершенствование по ряду причин, одной из которых выступает спортивная мотивация. На ее ослабление к занятиям спортом могут влиять ряд факторов (психическое пресыщение длительными занятиями спортом, неудовлетворенность достигнутыми результатами, недовосстановление от интенсивных нагрузок, несоответствие способностей выбранной деятельности и др.). В специальной литературе этим вопросам не уделяется должного внимания. В этой связи данная задача

для многих тренеров остается практически неразрешимой. Ряд авторов [Р. А. Пилюн, 1984, Ю. В. Сысоев, 2000, А. Д. Суханов, 2002 и др.] высказывают мнение, что в период ответственных соревнований прослеживается зависимость между результативностью деятельности спортсмена и уровнем спортивной мотивации: чем выше уровень спортивной мотивации, тем успешнее и стабильнее выступает спортсмен на соревнованиях. Однако факторов, влияющих на сохранение спортивной мотивации в процессе спортивной тренировки и на этапе непосредственной подготовки к соревнованию, в научно-методической литературе не выявлено. Методики по активизации спортивной мотивации также не разработаны.

Авторы полагают, что научные достижения в области спортивных тренировок, психологии, педагогики, физиологии, спортивной психологии могут составить ту методологическую основу, на базе которой станет возможной разработка методики активизации спортивной мотивации у спортсменов в случае ее ослабления.

Существующий в отечественной и зарубежной науке опыт свидетельствует об актуальности разработки методик активизации спортивной мотивации у спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования. В данной монографии выбран этап начальной спортивной специализации как наименее изученный в плане сохранения, укрепления и управления спортивной мотивацией. В этой связи пред-

ставляется своевременной разработкой проблемы управления спортивной мотивацией юных дзюдоистов в годичном цикле тренировки, включая предсоревновательный и послесоревновательный этапы.

# **Глава 1**

## **Мотивация как побудитель активности личности**

### **1.1. Активность личности**

Социальная активность личности представляет собой не только общественно необходимое явление, но и имеет индивидуальный характер и требует изучения его на уровне конкретного индивида. Дефицит активности человека в физическом развитии и самовыражении себя в спортивной деятельности заставляет психологов и педагогов изучать причины активности личности и разрабатывать методы ее формирования.

На сегодня структура активности изучена недостаточно полно. В психологии она рассматривается как реализация потребностей личности, как поиск предметов потребностей. Возникает вопрос о характере связи активности личности и потребности; активности и деятельности. Для получения ответов на эти вопросы необходимо рассмотреть источники возникновения активности, причины ее падения, структуру, механизмы действия, взаимосвязи с другими личностными структурами и свойствами.

Активность определяет деятельность человека, является его движущей силой, источником пробуждения «дремлющих потенциалов» в человеке. Она как бы предшествует деятельности во времени: до начала деятельности мы еще можем что-то изменить, передумать, улучшить, после чего человек вынужден закончить начатое (намеченное) независимо от того, насколько это лично привлекательно. Но активность не только предшествует деятельности, она и сопровождает ее в течение процесса ее осуществления.

Рассчитывая свои силы, время, возможности для достижения той или иной цели, например, в спорте, с помощью активности человек мобилизует свои способности. Получая удовлетворение от характера деятельности, а не только от ее результата, человек благодаря активности приобретает новые социально значимые результаты, утверждает в правильности своей позиции. Человек сам определяет требуемое «количество активности» в выбранной деятельности.

Активность вызывается потребностью человека в деятельности, представляет собой высший по отношению к деятельности уровень. Характер же активности определяется и опосредуется высшими жизненными потребностями. Но когда деятельность еще не сформировалась (на первых этапах занятий спортом), когда не сложилась еще сама личность и ее высшие ценности (в самоутверждении, самовыражении, самоактуализации), то активность может и не выступать в роли координатора деятельности субъекта.

Осуществляемая на протяжении всей жизни человека активность имеет пролонгированный характер. Пики и спады активности не всегда соответствуют реальному биологическому возрасту человека и его возможностям. В жизни спортсмена активность приобретает различную направленность в связи с ориентацией на конкретные достижения (материальные блага, карьера и т. д.) или высокие духовные ценности. Эта направленность зависит от воспитательной работы тренера со спортсменами.

Из внутренних личностных характеристик особую роль в росте активности играют мотивационная активность, охватывающая всю сферу социально-психологических взаимодействий личности с обществом, с самим собой и представленная совокупностью мотивов [87]. В составе активности мотивы «расставлены» по ценностям, по местам: хочу одного за счет другого; хочу того, но не хочу терять этого; хочу того и другого, но не знаю, чего больше. В активности всегда представлена иерархия мотивов, их первоочередность. Внутренняя борьба мотивов составляет благоприятный фон активности личности.

Жизнь человека представляет собой непрерывный поток активности, включающий не только разного рода действия, но и переживания – психическую активность в виде восприятий, мыслей, чувств и представлений. Формы активности личности варьируют от образов представления, проплывающих перед нашим внутренним взором в снах и грезах,

до действий, произвольно осуществляемых по заранее наметенному плану.

Перед исследователями в области педагогики и психологии встает масса вопросов в связи с объяснением природы активности личности. Основная часть их связана с психологией мотивации. Причем к ее проблематике относятся лишь такие формы активности, которые характеризуются направленностью на достижение цели. Исследования мотивации, как считает Х. Хекхаузен [186], призваны обосновать расчленение потока активности на единицы, прежде всего с точки зрения вопроса, зачем. Исследователи должны получить ответы на такие вопросы: как изменяется цель одного человека в течение всей жизни и какими могут быть индивидуальные различия, почему в данной ситуации человек выбирает ту, а не иную цель и некоторое время настойчиво стремится ее достичь.

Для спортивной психологии и педагогики важными являются исследования произвольной активности личности, так как от ее проявления зависят спортивные достижения. При такой активности субъект осознает преследуемую цель и имеет возможность осуществлять контроль за ходом разворачивающихся процессов.

Произвольная активность субъекта, а равно и спортсмена, проходит на фоне более или менее отчетливых ожиданий предполагаемого результата. Наиболее явно эти ожидания выступают в соревновательной деятельности спортсмена. В

случаях, когда действия автоматизируются до уровня навыков, ожидания продолжают имплицитно играть свою роль в регуляции активности. Это становится очевидным при нарушении протекания автоматизма.

Произвольная активность личности всегда мотивирована. В структуре мотивации выделяются различные побудители, продолжительность действия которых может быть различной, а в некоторых случаях – постоянной на протяжении всей деятельности, например, спортивной.

## **1.2. Соотношение понятий МОТИВ И МОТИВАЦИЯ**

Обратимся к анализу взаимодействия как процесса взаимовлияния. При изучении причин поведения человека мы сталкиваемся с такой проблемой: разве можно полностью разграничить личностные и ситуационные факторы. Действующий субъект без ситуации столь же немислим, как и ситуация без субъекта. Восприятие и понимание ситуации является результатом специфического поведения, в основе которого лежат личностные особенности переработки информации. При таком понимании любое поведение должно раствориться в непрерывном двустороннем процессе взаимодействия [150].

Взаимодействие личности с ситуацией следует рассматривать как процесс взаимовлияния личности на ситуацию и ситуации на личность. Действия субъекта влияют на ситуационные переменные, которые меняют личностные переменные (свойства, состояния). В результате возникает циклический процесс непрерывного взаимодействия и преобразования, в котором субъект, деятельность и ситуация обуславливают друг друга.

При изучении проблем взаимодействия и взаимовлияния представлены следующие положения:

1. Актуальное поведение есть функция непрерывного

многонаправленного процесса взаимодействия, или обратная сторона связи между индивидом и ситуациями, в которые он включен.

2. В этом процессе инициатором является индивид, выступающий активным деятелем, преследующим свои цели.

3. На личностной стороне взаимодействия существенными причинами поведения оказываются когнитивные и мотивационные факторы.

4. На стороне ситуации решающей причиной становится то психологическое значение, которое ситуация имеет для индивида.

Согласно такому пониманию процесса взаимодействия приходим к заключению, что индивиды отыскивают и даже формируют наличные ситуации в соответствии со своими личностными диспозициями. Человек выступает активным творцом, создающим необходимое для него обстоятельство.

Необходимость выделения особого процесса формирования мотивов как конкретных побудителей личности указывается в работах А. Н. Леонтьева [87], В. И. Ковалева [76], I. Nuttina [217] и др. Значительных успехов в изучении проблемы мотивации добились В. К. Вилюнас [28], П. М. Якобсон [197], а также зарубежные исследователи [67, 186, 207, 208, 213, 214, 215 и др.]. Они выделили мотивацию как особое идеальное действие (действие во внутреннем плане) по построению мотива (намерения к действию). Мотивация как сложное образование представляется А. Н. Леонтьевым [87].

В ее состав включены: потребности, мотивы, эмоции, мировоззрение, представления личности о себе, прогноз изменения среды и последствий, ожидаемые оценки других людей. Проблема мотивации нашла свое разрешение в ряде работ общепсихологического характера [28, 30, 67, 76, 87 и др.], а также в работах психологов спорта [10, 18, 25, 38, 39, 128 и др.].

В процессе преодоления трудностей, соответствующих основным трудностям избранного вида спорта, между силой мотивации и эффективностью волевых усилий существует прямая зависимость. В этой связи для достижения большей эффективности волевых усилий стимулирующая роль активной мотивации должна быть сильнее, чем стимулирующая роль внешней установки.

Понятие мотивации у человека включает все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки, идеалы и т. п. В широком смысле мотивация иногда определяется как детерминация поведения человека вообще. Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психи-

ческие процессы. Связь мотивации с эмоциями объясняется следующим. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Это положение указывает на значимость эмоций при управлении формированием мотивации у спортсменов.

Одна из функций эмоций заключается в том, что они ориентируют человека, указывая на значимость для него окружающего, степень его важности, модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально-энергетических затрат, необходимых для реализации побуждений. Вторая функция эмоций состоит в более общей, генерализованной и относительно устойчивой во времени установке на тот или иной функционально-энергетический уровень жизнедеятельности [66].

С проявлением мотивации связаны и способности. Они определяют мотивационную сферу и испытывают на себе ее влияние как в содержательном, так и динамическом отношении. Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обуславливает обычно и формирование соответствующих потребностей и интересов.

Заслуживает внимания понимание мотивации как си-

стемного личностного качества [127]. Мотивационное отношение личности к объективной действительности подчиняется закону причинно-следственных отношений. В человеческой деятельности существует некоторая специфика в проявлении этого закона, так как здесь сказывается влияние фактора цели. Являясь промежуточным звеном, цель придает специфический характер проявлению закона причинно-следственных отношений. Между целью (ее появлением) и ее реализацией может проходить довольно длительное время, в течение которого и проявляется мотивация личности.

Мотивация является функциональным органом психологической организации личности, ее индивидуальным субъективным проявлением. Ее сила, направленность всегда обусловлена характером объекта и отношением субъекта к нему. Свойства данного предмета, объекта мотивации и то, как они будут воздействовать на личность, зависят от того, в какое отношение они вступят с личностью. Их значение и роль определяются и местом в мотивации как функциональной системе, и местом компонента в этой системе. Личность может оказаться нереактивной по отношению к ним, в другом случае – даже противостоять их воздействиям, а в третьем – показать намного более высокую реактивность. В этом случае можно говорить, что мотивация как функциональная система зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов. Так, в проявлении спортивной мотивации в качестве внутренних факторов могут выступать спортив-

ные способности, индивидуально-психологические особенности личности.

Мотивацию нельзя сводить к тому, что побуждает человека к деятельности. Она является системным отношением субъекта к действительности, определяет личностный смысл объекта ситуации. Мотивация – это отношение личности к своей деятельности и ее целям.

Отношение человека к окружающему составляет одну из главных особенностей личности. Формы проявления активности разнообразны, включая действия, поступки, деятельность. Общим основанием, объясняющим активность человека, является то, что его действия не возникают спонтанно. Они имеют определенную основу. Началом любой активности личности выступает мотив, являющийся побудителем к деятельности.

Мотивы не всегда осознаются субъектом, и поэтому за мотивы иногда принимаются вторичные факторы, например, эмоции. Например, спортсмену не хочется идти на тренировку, у него нет желания тренироваться сегодня. В этом случае говорят, что у спортсмена нет желания и отождествляют это с понятием «мотив». Но ведь отсутствие желания у спортсмена это вторичный процесс – следствие. Оно может быть обусловлено многими факторами.

Мотивы выступают следствием проявления потребностей. Более близкой, по сути, является позиция отечественных психологов (А. Н. Леонтьева, 1971; С. Л. Рубинштейна,

1976) в понимании потребностей и мотивов. А. Н. Леонтьев считает, что потребность не может определить конкретную направленность деятельности. Потребность получает свою определенность только в предмете деятельности. Поскольку потребность находит свою определенность в предмете («опредмечивается в нем»), то данный предмет становится мотивом деятельности, т. е. тем, что побуждает деятельность человека. С. Л. Рубинштейн (1976) рассматривает мотивацию как соотношение внутренних условий с внешними (соотношение потребности с ее объектом).

В. А. Демин [51], исследуя эту проблему, даёт анализ мотивации с позиции информационных процессов (прием, передача, хранение информации). По его определению, мотив – это состояние, возникающее на основе связей, устанавливаемых между субъектом и объектом. Важной особенностью их является то, что они относятся к той или иной форме деятельности, носят смысловой характер для субъекта. Каждый субъект связан с окружающим миром через информационные процессы, но не все эти связи являются значимыми для индивида, имеют для него смысл и выступают в качестве мотивации. Такую характеристику они имеют тогда, когда касаются потребностей субъекта, предмета удовлетворения их и его возможностей (Р. А. Пилоян, 1984). Действительно, каждому человеку присущи те или иные потребности, являющиеся предпосылкой к деятельности и источником его активности. Формирование мотива происходит на основе со-

отнесения человеком своих потребностей с возможностями и особенностями конкретной деятельности.

Мотив и мотивация, являющиеся движителями активности личности, имеют существенное различие. Мотивация является более объемной психологической категорией, чем мотив, и является «пружиной» деятельности. Например, именно мотивация побуждает спортсмена заниматься длительное время (годами) спортом, достигая совершенства. Изучая мотивацию, Р. А. Пилоян (1984. С. 13) дает следующее определение: «Мотивация – особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотношения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.