

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИЕЙ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	49.03.01 Физическая культура
профилю подготовки	Спортивный менеджмент

Идентификационный код ВКР: 1408318

Екатеринбург, 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический  
университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

### **ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИЕЙ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Исполнитель:

Обучающийся группы ФКМ-411

А.В. Гарт

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

Т.В. Андрюхина

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 51 странице, содержит 3 рисунка, 3 таблицы, 37 источников литературы.

Ключевые слова: методика управления, спортивная мотивация, спортивная деятельность, хоккеисты, этап углубленной спортивной специализации

Объект исследования – психологическая подготовка в учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

Предмет исследования – процесс управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации

Цель работы – разработка методики управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации

Основные задачи:

1. Рассмотреть теоретические аспекты мотивации как функции управления.
2. Разработать методику управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации
3. Дать теоретическое обоснование методике формирования мотивации хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ КАК ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ	7
1.1. Основные определения и понятия теории и практики мотивации	7
1.2. Мотивация как неотъемлемая функция управления	11
1.3. Этапы спортивной карьеры в современном спорте	15
ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	19
2.1. Мотивация в спорте	19
2.2. Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства	22
2.3. Проявления мотивации в хоккее с шайбой	25
2.4. Теоретическое обоснование методики формирования мотивации хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность.* Главной характеристикой личности, обуславливающей достижения в спорте, является мотивация. Она оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе спортивной деятельности, и оказывает тем самым прямое влияние на ее результативность. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации.

Актуальность настоящего исследования определяется высокой значимостью спортивной мотивации, проявляющейся в устремленности спортсменов к спортивному совершенствованию, достижению высоких результатов в спорте и в спортивном долголетии. Практика работы с хоккеистами показывает, что на этапе углубленной спортивной специализации (14-17 лет) происходит большой отсев из тренировочных групп. Как показывают исследования Р.А. Пилояна, Е.Г. Бабушкина основной причиной отсева в спорте является ослабление спортивной мотивации.

*Цель* – разработка методики управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации

Для реализации этой цели в работе необходимо решить следующие задачи:

4. Рассмотреть теоретические аспекты мотивации как функции управления.
5. Разработать методику управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации
6. Дать теоретическое обоснование методике формирования мотивации хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации.

*Объект исследования:* психологическая подготовка в учебно-тренировочный процесс хоккеистов.

*Предмет исследования:* процесс управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации

В процессе исследования использовались следующие *методы*: анализ литературы, аналитический, графический, сравнительный.

*Теоретическая основа исследования.* В процессе исследования мы опирались на подходы: *профессиональной ориентации молодежи* (Е.А. Климов, В.А. Пономарчук, К.К. Платонов,); *непрерывной профессиональной подготовки спортсменов и спортивных работников* (В.К. Бальсевич, Н.Ж. Булгакова, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, С.С. Коровин и др.), *их социальной защищенности* (А. Антипьев, Р.Н. Багов, О.В. Ромашов).

*Практическая значимость.* Материалы исследования найдут применение в деятельности центров подготовки спортивных резервов, в ходе подготовки руководителей организаций физкультурно-спортивного направления, курсах повышения тренеров, использовании результатов исследования организациями подобного типа в других регионах, а также в учебном курсе по менеджменту в сфере физической культуры и спорта.

*Структура работы:* выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ КАК ФУНКЦИИ УПРАВЛЕНИЯ

## 1.1. Основные определения и понятия теории и практики мотивации

Управление человеком – это управление его мотивацией. Практически любое социально значимое поведение (за исключением простейших импульсивных реакций) так или иначе, мотивировано. При совершении простых привычных действий мотивационный процесс осуществляется почти незаметно и для самого человека, и для окружающих, поскольку в случае формирования у него в предшествующий период устойчивых установок и соответствующих поведенческих навыков этот процесс становится как бы автоматическим, свернутым.

Мотивация характеризует процесс сложного взаимодействия человека, его психики и среды, в том числе субъективную реальность, внутренние детерминанты человеческой активности, которые нельзя «потрогать». Это затрудняет использование объективных, признаваемых всеми критериев различия понятий, отражающих процесс мотивации, и обуславливает неодинаковость их толкования разными авторами.

Все определения мотивации можно свести к двум основным группам [24, с.23]:

1) мотивация рассматривается со структурных позиций как совокупность факторов или мотивов. Типичным, в данном подходе, может служить определение мотивации, как совокупности внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей;

2) мотивация рассматривается как динамичное образование, процесс. Типичным в рамках второго подхода является другое определение: мотивация –

это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения личных целей и целей организации.

Эти подходы взаимно дополняют друг друга и по своей сути являются отражением двух сторон мотивации как явления. Поэтому можно дать комплексное определение мотивации как процесса побуждения к деятельности, направленного на формирование мотивов трудового поведения под воздействием комплекса внешних и внутренних факторов.

Различают три вида мотивации [24, с.24]:

1) нормативную – побуждение человека к определенному поведению посредством идейно-психологического воздействия, т. е. убеждения, внушения, информирования, психологического заражения и т. п.;

2) принудительную – использование власти и угрозы ухудшения удовлетворения потребностей работника в случае невыполнения им соответствующих требований;

3) мотивацию посредством стимулирования – воздействие не непосредственно на личность, а на внешние обстоятельства с помощью благ – стимулов, побуждающих работника к определенному поведению.

Основу процесса мотивации составляют потребности человека, т. е. нужда в чем-то, объективно необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, личности или социальной группы. Потребности могут быть естественными и социальными; врожденными и приобретенными; первичными и вторичными, осознанными и неосознанными. Различают также материальные, духовные и социальные потребности. Более детальная классификация включает 17 видов потребностей [15, с.15]:

- в поддержании жизнедеятельности и здоровья;
- в признании;
- в общении;
- в принадлежности к референтной группе и командной работе;
- в надежности и безопасности;
- в сотрудничестве с руководством компании;



- в эмоциональном напряжении и риске;
- в социальном статусе и власти;
- в подчинении;
- в независимости и свободе;
- в самоутверждении;
- в достижениях;
- в престиже;
- в радости и удовольствии;
- в стабильности;
- в новизне;
- в творчестве.

Однако классификация потребностей А. Маслоу [37], расположенных в иерархическом порядке, по мнению многих исследователей, остается на сегодняшний день самой распространенной.

Потребности обладают определенными свойствами:

1) для них характерны как количественный, так и качественный рост и развитие до определенного рубежа насыщения. По мере приближения к рациональному пределу насыщения низших потребностей, удовлетворяемых в первую очередь, происходят существенные сдвиги, выражающиеся в значительном увеличении высших потребностей;

2) возможность замены одной потребности высшего порядка другой. Так, ограниченные возможности повышения содержательности труда могут быть в определенной степени компенсированы улучшением условий труда для творческой научной работы и т. п.;

3) относительность: система потребностей развивается в постоянном сравнении с уровнем их удовлетворения у других людей (сослуживцев, знакомых, соседей) и постоянном их «подтягивании» к общепринятым стандартам).

Мотив – это то, что вызывает определенные действия человека, носит персонифицированный характер; это внутреннее побуждение личности к

определенному поведению, направленному на удовлетворение тех или иных потребностей. [24,с.18]

Мотивы выполняют определенные функции:

– ориентирующая: мотив направляет поведение работника в ситуации выбора вариантов поведения;

– смыслообразующая: мотив определяет субъективную значимость данного поведения для работника, выявляя его личностный смысл;

– опосредующая: мотив рождается на стыке внешних и внутренних побудителей, опосредуя их влияние на поведение;

– мобилизующая: мотив мобилизует работника, если это необходимо для реализации значимых для него видов деятельности;

– оправдательная: в мотиве заложено отношение индивида к должному, к нормируемому извне образцу, эталону поведения, социальной и нравственной норме;

– побуждающая: отражает энергетику мотива и обоснована тем, что мотив есть субъективно выраженное побуждение к деятельности.

Чаще всего классификационные критерии мотивов совпадают с критериями классификации потребностей. Наиболее общая группировка мотивов в сфере труда выглядит следующим образом:

– материальные мотивы (работа выступает в качестве экономической необходимости, средства заработать деньги и обеспечить самостоятельность существования);

– духовные мотивы (человек выполняет работу потому, что ему нравится профессия, содержание трудовой деятельности);

– социальные мотивы (для работника важным является его место в коллективе и складывающиеся внутри него взаимоотношения). [24, с.19]

Кроме того, на основе классификации различных видов потребностей можно выделить мотивы достижения, самоуважения, самоактуализации, мотивы – стремления к самой деятельности, к успеху и избеганию неудачи и т. д.

Мотивационную структуру человека нужно рассматривать как основу его действий. Она характеризуется определенной стабильностью, но может меняться в процессе воспитания человека, по мере роста его образования и других условий. Мотивированное поведение личности исходит из индивидуальных различий структуры мотивов и конкретной ситуации.

Стимул – это внешнее побуждение к деятельности, эффект которого опосредован психикой человека, его взглядами, чувствами, интересами, стремлениями и т. д.

Стимулы – это блага (предметы, ценности и т. п.), которые могут удовлетворить потребности человека при выполнении им определенных действий. [11, с.46]

## 1.2. Мотивация как неотъемлемая функция управления

Глубокие экономические преобразования, происходящие в современной России на фоне экономического кризиса, приводят к пониманию важности развития нематериальных форм мотивации как основного способа управления в организациях.

В научной литературе управление рассматривается как непрерывный процесс воздействия на какой-либо объект управления, которым может выступать как коллектив людей, так и технологический процесс. Отметим, что ранние управленческие теории опираются на результаты практического собственного опыта представителей. Постепенно содержание теорий управления стало дополняться идеями из других наук, таких как психология, философия, экономика, социология. В настоящее время ранние управленческие идеи, выдержавшие проверку временем, интегрируются в новые подходы к управлению . Основные теории управления представлены на рисунке 1.



Рис.1. Основные теории управления

Два современных подхода к управлению (системный и ситуационный) развивались в семидесятые годы XX века и рассматриваются как дополняющие существующие школы управленческой мысли. Процессный подход широко применяется в настоящее время и был впервые предложен сторонниками школы административного управления, в связи с возрастающей потребностью анализа и контроля функций менеджера организации. Управление в рамках процессного подхода рассматривается как непрерывный процесс, состоящий из внутренних взаимосвязанных самостоятельных действий, каждое из которых, в свою очередь, может рассматриваться как процесс. Действия, связанные с управлением данными процессами и рассматривают как управленческие функции, раскрывая, таким образом, процесс управления как сумму всех функций. Первоначальную разработку данной концепции относят к А. Файолю, по мнению которого «управлять означает предсказывать и планировать, организовывать, распоряжаться, координировать и контролировать». Пять функций управления, предложенных А. Файолем, в настоящее время претерпели некоторую редакцию, и на современном этапе развития управленческой мысли выделяют такие

функции управления, как: планирование, организация, мотивация, координация и контроль, содержательная сторона которых раскрыта в авторской схеме на рисунке 2.



Рис. 2. Функции управления

Представленные функции управления отражают содержание работы по управлению персоналом современной организации. Центральное место в этой работе занимает мотивация. В условиях экономического кризиса вопросы мотивации персонала приобретают особую важность для любой организации.

В дальнейшем этот постулат будет основным при обосновании роли и места мотивации в менеджменте качества, как подсистемы общего управления организацией.

Рассмотрим подходы к определению понятия «мотивация», содержательная сторона которых представлена нами в таблице 1.

## Подходы к определению сущности понятия «мотивация»

Авторы	Определение
Дейнека А.В., Жуков Б.В.	непрерывный процесс воздействия на коллектив людей, организация координации их деятельности в процессе производства для достижения наилучших результатов при минимальных затратах
А.А, Радугин	процесс, с помощью которого менеджер побуждает других людей работать для достижения организационных целей, тем самым удовлетворяя их личные желания и потребности
Чернова Е.Б.	процесс сопряжения целей организации и целей работника для наиболее полного удовлетворения потребностей обоих (управленческий аспект), с другой стороны – это система различных способов воздействия на персонал для достижения намеченных целей и работника, и организации (экономический аспект)
Исраилов Ш.Ш.	процесс совместного воздействия на сознание работника внешних и внутренних побудительных факторов

Дейнека А.В. и Жуков Б.В. [10] рассматривают понятие «мотивация» с трех сторон: сила побуждения, функция менеджмента и процесс стимулирования. Как функцию мотивацию рассматривают через систему менеджмента. Как функция менеджмента мотивация включает в себя систему факторов, способствующих достижению определенной задачи, направленной на реализацию главной цели организации. Радугин А.А., Чернова Е.Б. и Исраилов Ш.Ш. в своих определениях рассматривают мотивацию как процесс побуждения работников. В данной связи отметим, что в рассмотренных определениях понятия «мотивация» отмечена особая роль процесса. В рамках простой модели процесса мотивации выделяют три элемента (рис. 3): потребности, целенаправленное поведение и удовлетворение потребностей.



Рис. 3. Процесс мотивации

Данные потребности представляют собой желание или стремление к определенному результату. Пытаясь удовлетворить свои потребности, люди выбирают определенную линию целенаправленного поведения. Термин «удовлетворение потребностей» отражает позитивные чувства облегчения и благополучия, которые ощущает человек, когда его желание выполнено.

Таким образом, мотивацию можно рассматривать как непрерывный процесс воздействия на индивидуума или коллектив людей, направленный на достижение целей организации путем удовлетворения потребностей людей.

### 1.3. Этапы спортивной карьеры в современном спорте

Профессиональная спортивная карьера, как показывают исследования, представляет собой многолетнюю спортивную деятельность, направленную на демонстрацию высоких спортивных достижений и постоянное спортивное совершенствование. Развитие профессионального спорта в России инициировало появление научных исследований, раскрывающих сущность различных аспектов профессиональной спортивной карьеры. Спортивная деятельность достаточно сложна и осуществляется в экстремальных условиях соревновательного характера. Овладение спортивной деятельностью (профессионализация) происходит на протяжении всей спортивной карьеры. Это процесс длительный и многоэтапный [10].

Существует много определений понятия «карьера», и как отмечает С.И. Осипова [22], карьера, как внешний процесс, связанная, например, с профессиональным развитием, рассматривается как явление, имеющее педагогический аспект.

Выделяют признаки любой карьеры [21]:

- а) многолетняя деятельность или занятие, которое человек себе выбирает;
- б) нацеленность на высокие достижения, на успех;
- в) совершенствование в выбранной области.

Спортивную карьеру можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие спортивные достижения независимо от уровня квалификации спортсмена и связанную с постоянным самосовершенствованием человека в одном или нескольких видах спорта [14,] Как отмечает зарубежный исследователь Габи Буссман [6], термином «спортивная карьера» обозначается «последовательность периодов в спорте, которые проходит атлет в течение длительного времени».

Но управление спортивной карьерой невозможно без активного участия тренера, предлагающего стратегию развития спортивной карьеры, учитывая особенности всех ее этапов. Этап – отдельный период, стадия в тренировочном процессе.

Поскольку спортивная карьера – многосторонний процесс, его стороны тесно взаимосвязаны с педагогическим процессом, имеющим организационные принципы, а также принципы преемственности, последовательности и систематичности, направленные на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование [3, 20, 32 и др.].

Проведенные исследования спортивной карьеры позволили выявить ее отличия от других карьер в жизни человека. Одним из первых исследователей карьеры является Б. Г. Ананьев, который полагал, что любая карьера состоит из четырех этапов – подготовка, старт, кульминация, финиш [2].

По мнению С.К. Багадировой [5], представленный вариант деления карьеры на этапы является универсальным, подходящий к любой профессиональной карьере. Но спортивная карьера может начинаться еще в дошкольном детстве, и заканчивается относительно рано по меркам профессий.

Е.А. Лупекина и О.Н. Мельникова [17] выделили следующие особенности спортивной карьеры:

- раннее начало этапа «подготовки», от дошкольного или младшего школьного возраста (более раннее в спортивных семьях) и относительно ранний старт спортивной карьеры и выбор конкретного вида спорта;



- относительно ранняя кульминация спортивной карьеры большой сдвиг в сторону рождения, чем профессиональная трудовая карьера;
- половые различия в сроках кульминации и финиша спортивной карьеры;
- в спортивной карьере выражен скачкообразный характер развития;
- спорт – один из самых энергоемких видов деятельности, где задействуются человеческие резервы;
- для спорта характерны более жесткие условия конкуренции, чем в большинстве других сфер деятельности;
- спортивная карьера не всегда является профессиональной в смысле постоянного заработка, но всегда – в смысле профессионального отношения к делу;
- для спортивной карьеры характерна относительная неопределенность момента ухода – его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин – в противоположность типичному для большинства профессий уходу на пенсию по возрасту;
- продление спортивной карьеры возможно за счет смены спортивного амплуа или вида спорта.

В исследованиях Д.К. Давлеткалиева [9], особое внимание уделялось проблемам выбора методов психологической помощи спортсменам, организации психологического консультирования, создания психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры.

В нашей стране под руководством Н.Б. Стамбуловой с 1991 года проводились исследования спортивной карьеры действующих спортсменов. На основе системного подхода разработаны три оригинальные психологические модели спортивной карьеры, в одной из которых – аналитической модели спортивной карьеры впервые изучены основные кризисы-переходы спортивной карьеры.

Согласно классификации Б.Г. Ананьева [2]: «подготовка» – выбор профессии и базовое профессиональное обучение (юношеский возраст и ранняя взрослость);

«старт» – начало собственно трудовой деятельности и адаптация к профессии (от 23 до 30 лет); «кульминация» – этап самых высоких достижений в профессии, отражающихся в социальном статусе личности (от 30 до 45-50 лет); «финиш» – подготовка к уходу на пенсию и пенсионная адаптация (от 50 до 60–65 лет).

## ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

### 2.1. Мотивация в спорте

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта.

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. вида спорта) могут быть:

Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага) [8].

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом,

стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

И.Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важнейшее место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, т. е. чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [10].

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в активную, действенную.

Американский психолог Б.Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- ✓ стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из мощных мотивов спортивной деятельности;

- ✓ стремление к совершенству;

- ✓ повышение социального статуса;

- ✓ потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

- ✓ получение материальных поощрений [10].

Ю.Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву, в первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе «индивидуалистов» ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот,- в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов (или, по крайней мере, большая его самоотдача) возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам [17].

Доминирование мотивов, о чем речь шла выше, подтверждают данные Е. Г. Знаменской; спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

## 2.2. Особенности мотивации спортивной деятельности на различных этапах достижения спортивного мастерства

*Мотивация спортивной деятельности* определяется как внутренними, так и внешними факторами, имеющими различное значение на каждом этапе достижения спортивного мастерства.

*На начальном этапе* важно выявить причины прихода в спорт. Выбор вида спорта часто обусловлен внешними, случайными обстоятельствами. Мотивация характеризуется диффузностью, неопределенностью и неустойчивостью.

*Мотивы:*

- а) эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе - естественная потребность в движениях);
- б) долженствования (по настоянию родителей);
- в) мотивы, связанные с условиями среды (близость секции);
- г) стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья);
- д) стремление к самоутверждению (желание быть не хуже др);
- е) социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции).

*Этап углубленной тренировки (специализации)* характеризуется устойчивым интересом к виду спорта, проявлением способностей к нему и стремлением к их развитию.

*Целью занятий* спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и достижение высоких результатов, как следствие затраченного труда.

*Мотивы:*

- а) интерес к виду спорта;
- б) собственно соревновательный мотив (естественное желание померяться силами);
- в) стремление к самоутверждению, спортивному достижению;
- г) общественные мотивы (долга, коллективизма, патриотизма);
- д) потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

*Этап высшего спортивного мастерства* характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие.

*Мотивы:*

- а) достижения успеха и избегания неудач;
- б) соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт);
- в) самосовершенствования;
- г) спортивного общения;
- д) материального и морального стимулирования (поощрения, призы, материальные блага).

*Этап завершения спортивной деятельности* характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью (физическая и психическая усталость), «эмоциональным выгоранием» спортсменов. Возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, свой престиж в связи со снижением спортивных результатов.

*Мотивы:*

- а) морально-волевые (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);
- б) эгоистические (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...);
- в) бытовые (вступление в брак, рождение ребенка, финансовые затруднения, отношения в семье...).

Формирование мотивации имеет два механизма, в рамках которых воздействие может осуществляться следующими путями:

*Первый* - воздействие на эмоционально-познавательную сферу. Формируются убеждения, интересы и положительные эмоции, изменяется

система ценностей и отношений к действительности (путем сообщения определенных знаний).

*Второй* - воздействие на деятельность сферу. Через специально организованные условия деятельности, хотя бы избирательно, удовлетворяются те или иные потребности, а затем через целесообразно оправданное изменение характера деятельности укрепляются старые, формируются новые, необходимые потребности.

*Для эффективного формирования мотивации спортсменов важно два момента:*

1. Стимулирование - побуждение человека извне, целью которого является превращение внешнего побуждения во внутреннее, т. е. в мотив. Виды стимулирования: положительное, отрицательное, моральное, материальное.

2. Поэтапное подключение мотивов по мере развития спортсмена.

*На начальном этапе* приоритетным должно быть проявление склонностей и развитие интересов в сфере спорта (процессуальных мотивов). *Этому служат:* спортивная ориентация, содержательность и эмоциональность тренировок, рассказы тренера о спорте и спортсменах, психологический климат в группе.

*На этапе спортивной специализации* важно продолжать обогащение сферы интересов спортсменов за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, тренировки, соревнований, спортивной жизни вообще. Тренер и спортсмен начинают работу «на результат». На этом этапе важно: предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в спорте (для подростка его идеалы - это прообразы жизненных целей), помочь спортсмену в осознании спорта как ценности, как важнейшей сферы, где можно проявить себя.

*На этапе высшего спортивного мастерства* спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения. У него начинаются поиски индивидуального пути в спорте. В связи с этим важное значение приобретает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановка больших спортивных целей.



### *Основные задачи тренера:*

- а) скоординировать спортивные цели и планы с их жизненными целями; не навязывая спортсмену своих взглядов, помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в спорте;
- б) учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов при использовании различных видов стимулирования.

### 2.3. Проявления мотивации у спортсменов в хоккее с шайбой

Хоккей - игра по определенным, строго установленным правилам. Сама техника правил - комплекс специальных приемов, необходимых хоккеисту для успешного участия в соревнованиях с целью достижения наилучших результатов командой. Для хоккеиста отличное катание на коньках означает больше чем просто способность быстро перемещаться по площадке хоккейного поля, естественно и с легкостью. Мысль хоккеиста сосредоточена на клюшке и шайбе, на выборе позиции и развитии атаки.

И прежде всего занятие хоккеем это укрепление здоровья. Хоккей - уникально-универсальное средство для лечения заболеваний позвоночника, опорно-двигательной системы, укрепления и поддержания мышечного тонуса. Это жизнь без простуд - без кашля, гриппа, это самое оптимальное средство для тренировки сердца, легких и т.д. [12].

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, - другим, т. е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся

получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Существенно то, что многие приходящие в ту или иную спортивную секцию не могут актуализировать в своем сознании конкретный мотив выбора данного вида спорта. Но еще хуже, что эти мотивы не знают тренеры. По данным Н.Л. Ильиной, в большинстве случаев считается, что ребенок стал заниматься спортом потому, что его пригласил тренер. Глубинные причины, почему дети хотят заниматься именно этим видом спорта и почему многие из них вскоре покидают спортивные секции, остаются тренерам неизвестными. Следовательно, они не знают, чем вызвать отклик или, образно говоря, «колебание струны в душе» своих учеников [13]. Ряд авторов изучали факторы, влияющие на отсев учащихся из детско-юношеских спортивных школ. Важность изучения этого вопроса видна хотя бы из того, что только в течение первого года занятий отсев достигает 80%. В результате не складывается коллектив, у ребят возникает разочарование в спорте.

На первом году занятий основными причинами отсева являются отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов).

На втором году способствуют отсеву несоответствие возраста и разряда при классификационных соревнованиях, форсированная подготовка наиболее способных учеников («натаскивание»), частое участие в соревнованиях, которые становятся самоцелью, а не средством совершенствования мастерства; на третьем году - неумение совместить занятия спортом с учебой в школе, на четвертом - отсутствие желаемых результатов, когда спортсмен убеждается, что для занятий данным видом спорта у него недостаточно способностей.

Ю.Ф. Курамшин выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в секцию (пригласил тренер, хочу стать

мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т. д.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта [1].

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, т. е. он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих (Ю.Ю. Палайма). В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов - «нелюбимчики» теряют веру в свои возможности и часто бросают занятия спортом, а у «любимчиков» возникает к спорту потребительское отношение [8].

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить, насколько это возможно, свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечить свое материальное благополучие.

На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется нарастающим снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах «болельщиков» и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть для него долгим и мучительным процессом [7].

Ведь уход из спорта - это еще и «уход из славы», которая его окружает, это и изменение привычного образа жизни. Если у спортсмена есть какие-то другие значительные жизненные интересы, они могут постепенно заменить мотив спортивной деятельности, иногда частично (когда он не порывает со сферой спорта, а становится спортивным руководителем, тренером, преподавателем физкультуры, поступает в аспирантуру для научного изучения спортивной деятельности), а иногда - полностью (когда он начинает работать по специальности, не связанной с физической культурой). Но часто бывает так, что за время занятий спортом спортсмен не заканчивает какого-либо профессионального учебного заведения и не приобретает другой профессии. В этом случае он оказывается беспомощным перед новым этапом своей жизни, что подчас приводит к выбору, имеющему антисоциальную направленность (начинает заниматься рэкетом, спекуляцией и пр.)

Понимая это, многие стремятся всеми силами остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но поскольку их

результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отлынивать от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон.

Правда, бывают и другие случаи. Решив, что высоких результатов ему больше не добиться, спортсмен внутренне раскрепощается, сбрасывает груз ответственности за свой престиж и, начав заниматься спортом ради удовольствия, поддерживая хорошую физическую форму, иногда добивается больших успехов, чем раньше. Известны случаи, когда после многолетнего зстоя и относительно невысоких спортивных результатов спортсмены устанавливали мировые рекорды в уже довольно «преклонном» для спорта возрасте - в 32-34 года [20].

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов, по данным Н.Л. Ильиной, являются: у мужчин - финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (у 67%), у женщин - вступление в брак, рождение ребенка (у 60%).

Многие, не добившись существенных результатов, стремятся по окончании спортивной карьеры добиться высокого статуса в мире спорта через судейство. Неслучайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имели разряд не выше «кандидата в мастера спорта». Конечно, повышение престижа является не единственной причиной занятий спортивным судейством, играют роль и интерес к поездкам в другие города и страны («спортивный туризм»), и потребность в материальном благополучии.

Чешские спортивные психологи В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода, представив графически динамику мотивации спортивной деятельности, обозначили ее как стадии генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции. В этой схеме под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движения, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ [23].

Для I стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, расплывчатость спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций и сильное влияние внешних факторов.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов. Эмоциональный подход (получение удовольствия от процесса) дополняется рациональным изучением содержания и теоретических принципов данного вида спорта.

На III стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена [25].

На IV стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности.

В. Гошек с соавторами отмечают, что развитие мотивационной структуры занятий спортом в отдельных случаях очень индивидуально, ее периоды у разных лиц могут быть различными по своей выраженности и продолжительности дифференциации.

В какой-то степени все вышесказанное подтверждается и данными Р.А. Пилюяна, показавшего, что соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и, соответственно, со спортивным стажем существенно изменяется. У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, а в конце спортивной карьеры начинают превалировать материальные потребности. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей

наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, т. е. с новым этапом взросления.

А. В. Шаболтас изучала мотивы спортивной деятельности у юных спортсменов в возрасте 10-17 лет и показала, что возрастная динамика формирования мотивов проходит две стадии. Первая-«принятие» социально-постулируемых, одобряемых социальным окружением целей занятия спортом. Вторая-формирование отношения к спорту на основе личностного смысла: что побуждает данного спортсмена заниматься спортом. Далее автор отмечает, что структурирование мотивов (причин занятий спортом) начинается после двух-трех лет занятий, независимо от возраста: у пловцов и гимнасток этот процесс наблюдается уже в 10-летнем возрасте, а у представителей других специализаций (у которых начало занятий приходится на более старший возраст) в 13-14 лет [17].

А.В. Шаболтас установила также определенную этапность в развитии мотивов: сначала мечта о высоких достижениях, затем эмоциональное отношение к спортивной деятельности, удовольствие от нее, наконец, определенная прагматичность и рациональность отношения к выполняемой деятельности. На предпочтительность и структурирование мотивов оказывает влияние фактор пола спортсменов. Для девушек более значимы мотивы социально-эмоционального (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и эмоционального удовольствия (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей социально-моральный (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и социального самоутверждения (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности.

Целеполагание в спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры изучено Ю.В. Всеволодовой. Подцелями автор имеет в виду программы,

в которых проработаны и согласованы цели разной временной перспективы: какой объем работы должен быть выполнен и какие спортивные результаты должны быть достигнуты к тому или иному сроку.

Ретроспективный опрос спортсменов показал, что на начальном этапе спортивной карьеры цели тренировочной и соревновательной деятельности целиком планирует тренер. При этом цели ставятся на небольшой временной отрезок и лишь в общих чертах. Больше половины спортсменов плохо представляют цели своей деятельности, целиком доверяя тренеру [26].

На этапе высших достижений к планированию целей подключается и спортсмен; он планирует промежуточные, уже знакомые ему цели, однако новые цели по-прежнему ставит тренер. На этом этапе большинство спортсменов имеют достаточно ясные цели; при этом только чуть больше половины их полностью доверяют тренеру как человеку, который лучше знает, что и как нужно делать.

На этапе финиша спортивной карьеры тренер практически отказывается от участия в постановке целей.

Семьдесят процентов спортсменов отметили, что цели, которые перед ними ставили тренеры, скорее принимались, чем не принимались, в то же время 15% полностью не принимали их. Таким образом, в процессе целеобразования имеются существенные недостатки, мешающие мотивации спортсменов на достижение высоких результатов [25].

#### 2.4. Теоретическое обоснование методики формирования мотивации у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации

Проблема спортивной мотивации рассматривалась в ряде работ [27 и др.].

В этих работах представлены результаты изучения спортивной мотивации, методики ее диагностики. Однако для спортивной практики необходимы конкретные рекомендации по управлению формированием и сохранением мотивации у спортсменов. Такой запрос от тренеров не случаен, а закономерен и



объясняется значительным отсевом из учебно-тренировочных групп, особенно на этапе начальной спортивной подготовки [4].

В этой связи перед исследователями в области спортивной психологии встает проблема управления формированием спортивной мотивации у занимающихся спортом.

В некоторых исследованиях [30, и др.] представлены некоторые рекомендации по формированию спортивной мотивации. Однако они носят общий характер и не подтверждены экспериментальными данными.

На наш взгляд содержание методики формирования спортивной мотивации должно отражать два аспекта:

первый аспект - учет вида спорта;

второй аспект - учет этапа занятий спортом.

Именно на основе учета этих двух важных факторов должны разрабатываться методики формирования спортивной мотивации. Естественно, что при этом должны учитываться психологические закономерности формирования мотивации как психической функции [2, и др.]. В этом плане в психологии спорта сделана попытка Е.Г. Бабушкиным [12] разработки конкретной (целенаправленной) методики формирования спортивной мотивации юных боксеров на этапе начальной подготовки.

Проблема отсева из учебно-тренировочных групп является актуальной для многих видов спорта, в том числе и для хоккея. В этом нас убеждают результаты наших многочисленных наблюдений при работе с юными хоккеистами. Этот факт побудил нас разработать методику формирования спортивной мотивации юных хоккеистов.

В качестве конкретного этапа многолетней спортивной тренировки нами был взят этап углубленной спортивной специализации, так как именно на этом этапе наблюдается наиболее массовый отсев из числа занимающихся хоккеем (более 50% по нашим наблюдениям).

При выборе направлений, средств и методов формирования и сохранения спортивной мотивации юных хоккеистов мы учитывали следующие положения:

1) результативность соревновательной деятельности влияет на спортивную мотивацию;

2) оправдавшиеся ожидания команды к каждому ее члену влияют на характер межличностных взаимоотношений;

3) межличностные отношения в спортивной команде влияют на пребывание в ней;

4) на этапе углубленной спортивной специализации наиболее эффективной считается процессуально - результативная мотивация.

### **Методика формирования спортивной мотивации у хоккеистов**

Хоккей - игра коллективная, в которой результативность совместной деятельности определяется характером межличностных взаимоотношений, существенную роль в которых отводится лидеру (формальному, неформальному). Этот фактор имеет особое значение при обосновании направлений методики формирования спортивной мотивации. Вторым фактор - это активное противоборство с соперником. Важным для юных хоккеистов является удовлетворение актуальных потребностей. В этой связи работа по формированию и сохранению спортивной мотивации юных хоккеистов включает следующие составные компоненты:

1. Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной команде между спортсменами, а также между спортсменами и тренером.

2. Анализ низкой результативности соревновательной деятельности хоккеистов и объяснение ее проявлением недостаточностью усилий на тренировках и соревнованиях.

3. Развитие у хоккеистов способностей к самоанализу своей деятельности, целеполаганию и планированию своего поведения.

4. Формирование внутренней процессуальной мотивации.

5. Работа с лидером и ведомыми в плане управления игровым взаимодействием и взаимоотношениями в команде.

6. Организация межличностного взаимодействия.

7. Удовлетворение актуальных потребностей в движениях, одобрении, самосовершенствовании.

Рассмотрим содержание работы по каждому направлению.

1. Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной команде осуществлялось посредством проведения следующих мероприятий:

- ✓ совместные коллективные походы в воскресные дни и в каникулы; комплектование рабочих групп с учетом психологической совместимости ее членов;

- ✓ проведение спортивных соревнований по различным видам спорта; выпуск стенгазет, фотомонтажей;

- ✓ организация художественной самодеятельности в тренировочной группе;

- ✓ проведение бесед, дискуссий, спортивных вечеров

- ✓ формирование уважительного отношения к коллективу, тренеру, отдельным спортсменам.

2. Анализ низкой результативности соревновательной деятельности хоккеистов и объяснение ее проявлением недостаточности усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга «причинных схем». Сущность этого тренинга заключается в следующем. Восприятие спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей деятельности и ее мотивационной основы. Исследователями в области мотивации А.К. Марковой, Б.А. Орловым и др.[18], Е.Г. Бабушкиным[4] установлено, что позитивное влияние на мотивацию (учебную, спортивную) оказывает влияние такая причинная схема, при которой неудачные действия объясняются недостатками собственных усилий. Программа тренинга причинных схем ориентирована на перестройку объяснения хоккеистам причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор - «недостаточность усилий». При такой перестройке спортсменами объяснений своих неудач можно рассчитывать на сохранение и укрепление спортивной мотивации, так как недостаточность

проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Именно эта причинная схема «неуспех - недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Рассмотрим общую классификацию возможных причин действий, предлагаемую зарубежными исследователями. Данная классификация имеет три измерения:

- ✓ локализация расположение причин: внешняя или внутренняя по отношению к человеку как субъекту действия;

- ✓ стабильность причины: является ли причина стабильной по влиянию или же ее влияние изменяется, варьирует по времени;

- ✓ подконтрольность причины сознанием человека: является ли действие причины подконтрольным человеку и произвольно регулируемым со стороны субъекта действия.

Эта классификация может быть представлена в виде следующей таблицы.

Таблица 2

Измерения причинности	Причины			
	недостаток способностей	трудные соперники	недостаток усилий	случайные факторы
Локализация	внутренняя	внешняя	внутренняя	внешняя
Стабильность	стабильная	стабильная	нестабильная	нестабильная
Подконтрольность	неконтролируемая	неконтролируемая	контролируемая	неконтролируемая

Из этой таблицы видно, что программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в

своих возможностях улучшить собственные результаты.

Программы тренинга мотивации посредством изменения причинных схем преследуют общую цель - так изменить собственные представления спортсменов о причинах своих неудач, чтобы любые причинные объяснения заменить одним - недостаточностью собственных усилий. Лишь в этом случае можно будет рассчитывать на сохранение и развитие мотивации.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену.

Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, формирующую у спортсменов уверенность в себе, в своих возможностях.

3. Для развития у хоккеистов способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». Сущность этого тренинга мотивации, используемого в зарубежной педагогической психологии Р.Д. Чармс [33] и др. основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека - стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Иначе говоря, первичное стремление человека - быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий.

Эта концепция была разработана под руководством американского психолога Р.Д. Чармса [33]. Личностная причинность в его понимании представляет собой инициацию индивидом поведения с намерением вызвать изменение в своем окружении. В случае, когда человек начинает целенаправленное поведение, он воспринимает самого себя в качестве его намерения и своего поведения. Он становится причиной и источником поведения.

С другой стороны, когда что-либо внешнее по отношению к человеку вынуждает его к совершению тех или иных действий, человек начинает ощущать себя инструментом внешней силы, которая в данном случае выступает как причина поведения. И поскольку человек побуждается к своему действию извне, он оказывается не столько субъектом действия, сколько объектом манипулирования другими.

В своей субъективной самооценке в собственных ощущениях человек всегда ощущает себя либо преимущественно «источником» своего поведения, либо объектом манипулирования других. Именно это внутреннее самовосприятие является решающим фактором, определяющим и мотивацию поведения, и само поведение человека. Результаты деятельности будут различны: одно дело, когда человек, будучи источником, ощущает поведение как «мое поведение», и совсем другое дело, когда он, будучи объектом манипулирования других, ощущает это поведение как «не мое поведение».

Идея тренинга личностной причинности заключается в следующем. Если к человеку относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала тренинга. Изменение самовосприятия отражается на мотивации и на поведении. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т.п.

Тренинг личностной причинности проводился как тренинг недирективный, т.е. вместо стремления непосредственно изменить поведение спортсмена тренер стремился изменить свое отношение к занимающимся, относиться к ним как к «источникам». Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

- 1) в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;
- 2) выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

3) определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т.е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;

4) научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. При организации этого тренинга очень важно учитывать выраженность у занимающихся качества интернальности-экстернальности. Личностная причинность, убежденность человека в том, что он является причиной и источником собственных действий, собственного поведения и результатов, - важнейший компонент мотивации деятельности.

В процессе проведения тренинга личностной причинности у спортсменов формируется адекватная самооценка.

4. Для формирования внутренней процессуальной мотивации рекомендуется «тренинг внутренней мотивации» [12]. Сущность этого тренинга заключается в следующем. Мотив считается внутренним, если человек получает удовлетворение непосредственно от самого поведения, от самой деятельности. Внутренний мотив никогда не существует до и вне самой деятельности. Он всегда возникает в самой деятельности, является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения, и всегда представлен в непосредственных личностных переживаниях.

Когда речь заходит о демотивированности юных хоккеистов, то имеется в виду снижение интереса к занятиям спортом, т.е. снижение их спортивной мотивации, вплоть до угасания (исчезновения). Этот негативный процесс начинается у многих спортсменов после первых неудачных выступлений на соревнованиях (как правило), с повышением тренировочных нагрузок, когда начинается тяжелая изнурительная работа на тренировках и т.п.

А теперь рассмотрим природу и специфику субъективных состояний, составляющих внутреннюю мотивацию. Анализ результатов бесед с ними

позволил установить следующие особенности этих субъективных состояний:

1) сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях хоккеем, исключая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;

2) ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий спортом);

3) ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;

4) осознание правильности выполнения того, что делаешь;

5) отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей;

6) утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения - «растворение» в своем деле;

7) ощущение замедления субъективного времени.

Характерно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц различного возраста и в различных видах деятельности [29]. Данное состояние было названо им «ощущением потока». Среди юных хоккеистов (первый и второй год обучения) такое состояние известно лишь немногим (12%).

Для настоящего исследования важно, как повлиять на возникновение «потока ощущений» у юных хоккеистов с целью формирования мотивации к занятиям спортом. Как показывают результаты исследований подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу» когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности) и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.



В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий спортом, то занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от спортивных занятий с увлечением выполняя задания тренера. Таким образом, данный путь формирования и сохранения мотивации занятий хоккеем заключается в оптимизации требований спортивной деятельности.

Второй путь формирования мотивации занятий хоккеем заключается в воздействии тренера на занимающихся личным примером. Если тренер далек от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся это очень тонко чувствуют, что приводит их к отчуждению от него и от спорта.

Остальными факторами успешности тренинга внутренней мотивации являются:

1) ощущение занимающимися собственной компетентности в своем виде спорта, которую они получают в виде обратной связи от тренера и результатов занятий хоккеем. В этом случае оценка тренером действий хоккеистов имеет большое воспитательное значение для них. Важно, чтобы оценка носила информационно-конструктивный характер, а не контроля как такового;

2) ситуация свободного выбора. Предоставление занимающимся возможности выбора в процессе тренировок (например, партнера) стимулирует их внутреннюю мотивацию.

5. Работа с лидером и ведомыми в плане управления игровым взаимодействием и взаимоотношениями в команде.

Как показали результаты исследований других авторов [25] лидеры могут проявлять пассивное поведение или же конфликтное, ранее не характерное для них. Причины такого поведения могут быть различные, в основном они субъективного плана. Коррекция поведения лидера в этом случае заключается в следующем:

1) проводится наблюдение за общением и результативностью деятельности лидера в играх;

2) выясняются ситуации, в которых поведение лидера нежелательно для команды;

3) выявляется внутренняя психологическая картина конфликтных ситуаций в процессе бесед с членами команды;

4) анализируется поведение лидера с ним самим.

На основе наблюдений и бесед составляется программа конкретных действий и поведения лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией лидера на контакт с конкретными спортсменами.

Для ведомых (низкостатусных) спортсменов характерно следующее поведение в команде:

1) низкая коммуникативная активность;

2) преобладание пассивного круга общения;

3) такие спортсмены чаще других являются объектами агрессивного общения остальных игроков;

4) на агрессию со стороны других реагируют уходом в себя, эмоциональными переживаниями, вспышками эмоций;

5) они редко являются инициаторами общения.

Такое поведение обусловлено их личностными особенностями.

Работа с такими игроками включает следующее:

1) обучение навыкам эффективного общения;

2) формирование умений активного противодействия неблагоприятным воздействиям извне;

3) формирование благоприятных установок и отношений к межличностным контактам с другими игроками.

Данная работа проводится в форме тренинга общения.

Содержанием такого тренинга является:

1) обучение ориентированности в ситуациях взаимодействия с партнерами по команде;

2) ослабление чрезмерной чувствительности к психотравмирующим и конфликтным ситуациям;

3) приучение общаться с любыми партнерами;

4) подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным влияниям.

6. Организация межличностного взаимодействия. Учитывая результаты исследований в области управления общением в спортивной команде [25 и др.], а также наш опыт работы с хоккеистами, мы полагали, что для оптимизации межличностного общения в команде рекомендуется следующая последовательность организации совместной деятельности:

1) включение игроков в групповые упражнения, исключая соревновательность, напряженность, конфликтность;

2) групповые задания, стимулирующие стенические эмоции, взаимопомощь, заинтересованность в результатах других, интенсивное общение;

3) выполнение групповых упражнений с общей оценкой деятельности группы;

4) работа с «проблемными» игроками (лидерами, ведомыми);

5) организация микросреды через подключение лидеров к коммуникативным связям;

6) обучение отдельных спортсменов способам адаптации к межличностным влияниям.

7. Удовлетворение актуальных потребностей в движениях, одобрении, самосовершенствовании.

Удовлетворение указанных выше потребностей осуществлялось посредством положительной оценки действий хоккеистов на тренировках, соревнованиях при выполнении ими заданий и демонстрации заметного повышения результатов в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, это осуществлялось в коллективной форме при подведении итогов тренировочного занятия, участия в соревновании.

Согласно теории мотивации А. Маслоу [34] удовлетворённость человека лежит в основе устремленности его к высоким результатам в своей деятельности. Удовлетворение потребностей высшего уровня происходит после удовлетворения

потребностей низкого уровня. Данное положение было взято нами за исходное при управлении формированием спортивной мотивации юных хоккеистов и включено в содержание этой работы. У спортсменов были изучены потребности в соответствии со структурой потребностей по А. Маслоу [34]. Дальнейшая работа строилась на первоначальном удовлетворении потребностей более низкого порядка, затем более высокого - в движениях, в восстановлении после тренировки, в общении, в одобрении, признании компетентности, самоутверждении, самосовершенствовании.

В своей работе мы исходим из известного в психологии положения о том, что мотивация занятий любой деятельностью, в том числе и спортивной, связывается с удовлетворением потребностей, имеющих место в занятиях этой деятельностью.

При формировании мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование у хоккеистов устойчивого интереса к занятиям через формирование положительных эмоций;
- формирование у хоккеистов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;
- постановка перед спортсменами реально достижимых целей, развитие физических качеств, овладение техникой и т.п.;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений;
- актуализация сложившихся, позитивных, мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;
- предотвращение возникновения у хоккеистов неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации у хоккеистов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
  - информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
  - моделирование в тренировочной деятельности предстоящих соперников;
  - планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Таблица 3

Направления, средства и методы формирования спортивной мотивации у хоккеистов

Период	Направления	Средства	Методы
Подготовительный период	<p>формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной группе;</p> <p>укрепление спортивной мотивации с помощью мотивационных тренингов;</p> <p>актуализация тренировочной мотивации.</p> <p>формирование у спортсменов целеполагания (промежуточных и перспективных целей).</p>	<p>коллективные игры (спортивные, подвижные), туристские походы, культурные мероприятия, вечера (спортивные, творческие), мотивационные тренинги (тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, тренинг мотивации достижения), эмоциональность тренировочных занятий.</p>	<p>беседа, убеждение, внушение, обсуждение спортивной информации, личный пример тренера, принятие коллективных решений, поддержание и укрепление традиций команды.</p>

	Соревновательный период	укрепление спортивной мотивации посредством мотивационных тренингов; актуализация соревновательной мотивации	мотивационные тренинги (тренинг причинных схем, тренинг мотивации достижения);	убеждение, коллективный анализ участия в соревнованиях, самоанализ своих результатов, поощрение, беседа
	Переходный период	формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной группе, сохранение у юных хоккеистов спортивной мотивации; формирование спортивной мотивации к продолжительному тренировочному процессу.	мотивационные тренинги (тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации); укрепление традиций команды, восстановительные мероприятия, культурные мероприятия.	беседа (групповая, индивидуальная), самоанализ своей деятельности (тренировочной, соревновательной), личный пример тренера.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мотивы играют важную роль деятельности человека. Без них деятельность не может осуществляться целесообразно. Но мотивы бывают разные и могут воздействовать с различной силой, вызывая направленную или ненаправленную активность человека.

В первой главе проанализированы понятия «мотивация», мотивы, потребности и стимулы, которые, являются основополагающими в изучаемой теме, рассмотрен процесс мотивации с точки зрения различных авторов и подходов.

Мотивацию можно рассматривать как непрерывный процесс воздействия на индивидуума или коллектив людей, направленный на достижение целей организации путем удовлетворения потребностей людей.

В своей работе мы исходили из известного в психологии положения о том, что мотивация занятий любой деятельностью, в том числе и спортивной, связывается с удовлетворением потребностей, имеющих место в занятиях этой деятельностью.

При формировании мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование у хоккеистов устойчивого интереса к занятиям через формирование положительных эмоций;
- формирование у хоккеистов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;
- постановка перед спортсменами реально достижимых целей, развитие физических качеств, овладение техникой и т.п.;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений;
- актуализация сложившихся, позитивных, мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;

- предотвращение возникновения у хоккеистов неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации у хоккеистов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих соперников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

Во второй главе представлена методика управления спортивной мотивацией у хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации и было дано теоретическое обоснование методике формирования мотивации хоккеистов на этапе углубленной спортивной специализации.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: деловая книга, 2000. - 624 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. М.: Педагогика, 1980. Т. I. 230 с. Т. II. 287 с
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.;
4. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск: СибГАФК, 2000. - 179 с.
5. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учеб. пособие. Майкоп: «Магарин О. Г.», 2014. 243 с.;
6. Буссман Г. Факторы, влияющие на уход из спорта юных спортсменов // Спортивная наука в зарубежных странах. М.: Советский спорт, 2006. № 2. С. 60–66),
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту: Сборник статей. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 81с.
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с. 5.
9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, С. Свобода -// Психология и современный спорт. -М.: Физкультура и спорт, 1974.-С. 100-121.
10. Давлеткалиев Д.К. Особенности социальной адаптации спортсменов-профессионалов после ухода из большого спорта : монография. М.: Инф.-внедренческий центр «Маркетинг», 2002. 100 с.
11. Дейнека А.В. Современные тенденции в управлении персоналом: учебное пособие / А.В. Дейнека, Б.В. Жуков // Изд-во «Академия Естествознания», 2009. 368 с.

12. Дуракова И.Б., Волкова Л.П. и др. Управление персоналом. Москва: Инфра-М, 2009. 569 с.
13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 104 с.
14. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб., 2006. - 512 с.
15. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.; Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 13–17).
16. История физической культуры и спорта: Учеб. для ИФК / Под ред. В.В. Столбова. Москва: ФиС, 1993.
17. Кретти Дж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 194 с. 10
18. Лупекина Е.А., Мельникова О.П. Психология личности и спортивной карьеры : тексты лекций для вузов. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. 126 с
19. Маркова А.К. Формирование мотивации учения / А.К. Маркова, Т.А. Матис, Б.А. Орлов.- М.: Просвещение, 1990. - 192 с.
20. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К. Маркова. - М.: Педагогика, 1983. - 116 с.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.;
22. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. 4-е изд., доп. М.: ИТИ Технологии, 2008. 944 с.
23. Осипова С.И., Янченко И.В. Карьерная компетентность как предмет педагогического исследования // Вестник КемГУ. 2012. № 3 (51). С. 135–141
24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под об. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
25. Палайма, Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки спортсмена / Ю.Ю. Палайма // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - С.86-100.

26. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. 112 с.
27. Пугачёв В.П. Мотивация трудовой деятельности: Учебное пособие. Москва: ИНФРА-М, 2011. 413 с.
28. Пуни А.Ц. Очерки психолога спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 90 с.
29. Рогов Е.И. Психология человека. М.: 1999г.
30. Сопов В.Ф. Измерение мотивационного состояния спортсмена// Контроль как фактор управления тренировочным процессом / В.Ф. Сопов. - Алма-Ата: КГИФК, 1986. - С. 88-94.
31. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 13–17).
32. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 1999. 417 с
33. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.;
34. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте /Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 209 с.
35. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 480 с
36. De Charms, R. Personal causation training in the schools / R. De Charms / -I. Of Applied Soc.Psychology.,1972.-V.2/2/.-P.95-1 13.
37. Maslow, A.H. Motivation and Personality/ A.H. Maslow. -N.Y.- 1954.