

ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.011

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2021 Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, У. Г. Фомина

*Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова
(Воронеж, Россия)*

В статье рассматривается мотивация как основа всех спортивных усилий и достижений. Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена и ведет его к поставленной цели, но и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. В спорте высокая мотивация широко признается в качестве важнейшей предпосылки для реализации спортсменами своего потенциала. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена.

Ключевые слова: мотивация, спортивная деятельность, спорт, спортивный результат.

Введение

Мотивация – это внутренняя энергетическая сила, которая определяет все аспекты нашего поведения; она также влияет на то, как мы думаем, чувствуем и взаимодействуем с другими. В спорте высокая мотивация широко признается в качестве важнейшей предпосылки для реализации спортсменами своего потенциала. Однако, учитывая ее изначально абстрактную природу, эту силу часто трудно использовать в полной мере. Некоторые тренеры обладают «волшебным прикосновением», будучи в состоянии получить гораздо больше от команды, чем сумма ее отдельных частей; другие считают мотивацию неуловимой концепцией, которую они вечно пытаются освоить.

Что же заставляет спортсменов из года в год демонстрировать выдающиеся результаты? Многие спортсмены развили в себе способность чрезвычайно эффективно направлять свою энергию. Действительно, мотивация – это, по существу, направление

усилий в течение длительного периода времени.

Существует множество подходов к изучению мотивации. Некоторые из них основаны на схемах положительного и отрицательного подкрепления (например, бихевиоризм Б. Ф. Скиннера и Ивана Павлова), в то время как другие фокусируются на чувстве господства индивида над набором обстоятельств (например, теория самоэффективности Альберта Бандуры).

Понятие мотивации

Мотивация – это основа всех спортивных усилий и достижений. Без вашего желания и решимости улучшить свои спортивные результаты все остальные ментальные факторы, уверенность, интенсивность, сосредоточенность и эмоции, бессмысленны. Чтобы стать лучшим спортсменом, необходимо быть мотивированным делать все возможное, чтобы максимизировать свои способности и достичь своих целей.

Мотивация, проще говоря, это способность инициировать и настойчиво выполнять задачу. Чтобы добиться наилучших результатов, вы должны хотеть начать процесс развития как спортсмен, и вы должны быть готовы поддерживать свои усилия, пока не достигнете своих целей. Мотивация в спорте так важна, потому что необходимо быть готовым упорно работать перед лицом усталости

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.
Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, доцент, griiya@mail.ru.
Фомина Ульяна Геннадьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

сти, скуки, боли и желания делать другие вещи. Мотивация будет влиять на все, что влияет на спортивные результаты: физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, умственную подготовку и общий образ жизни, включая сон, диету, учебу или работу, а также отношения.

Мотивация так важна потому, что она является единственным фактором, влияющим на спортивные результаты, над которыми человек имеет контроль. Есть три вещи, которые влияют на то, насколько спортсмен хорошо работает. Во-первых, человеческие способности, которые включают в себя физические, технические, тактические и умственные способности. Поскольку способность – это то, с чем человек рождается, он не может изменить свою способность, поэтому она находится вне его контроля.

Во-вторых, сложность соревнований влияет на результативность. Факторы, влияющие на сложность, включают в себя способности противника и внешние факторы, такие как толпа «выездной игры» и погода, такая как температура, ветер и солнце. Нельзя контролировать эти факторы.

Наконец, мотивация влияет на производительность. Это также единственный фактор, над которым человек не имеет контроля. Мотивация будет напрямую влиять на уровень успеха, которого вы в конечном итоге достигнете. Если есть высокая мотивация улучшить свои результаты, то есть необходимость приложить необходимое время и усилия. Мотивация также влияет на уровень производительности, когда человек начинает соревнование. Если они соревнуются с кем-то почти равного мастерства, это не будет способствовать, которая будет определять результат. Скорее, это будет спортсмен, который работает больше всех, который не сдастся, и который выполняет свои лучшие результаты, когда это имеет значение. Другими словами, спортсмен, который наиболее мотивирован на победу.

Различные типы мотивации

Одним из наиболее популярных и широко апробированных подходов к мотивации в спорте и других областях достижений является теория самоопределения. Эта теория основана на ряде мотивов или предписаний, которые различаются в зависимости от степени самоопределения, которое они отражают. Самоопределение имеет отношение к степени, в которой ваше поведение выбира-

ется и самоиницируется. Поведенческие нормы можно поместить в континуум самоопределения. От наименее до наиболее самодетерминированных – это амотивация, внешняя регуляция, интроецированная регуляция, идентифицированная регуляция, интегрированная регуляция и внутренняя мотивация.

Амотивация представляет собой отсутствие намерения участвовать в поведении. Это сопровождается чувством некомпетентности и отсутствием связи между своим поведением и ожидаемым результатом. Например, можно услышать, как амотивированный спортсмен говорит: «Я больше не вижу смысла тренироваться – это просто утомляет меня» или «я просто не получаю никакого удовольствия от соревнований вообще». Такие спортсмены проявляют чувство беспомощности и часто нуждаются в консультациях, поскольку они очень склонны к отсеву.

Внешние и интроецированные регуляторы представляют собой несомоопределяющиеся или контролируемые типы внешней мотивации, поскольку спортсмены не чувствуют, что их поведение является избирательным, и, как следствие, испытывают психологическое давление. Участие в спорте для получения призовых денег, завоевания трофея или золотой медали является типичным внешним регулированием. Участие во избежание наказания или негативной оценки также является внешним. Интроекция – это внутреннее давление, под которым спортсмены могут участвовать из чувства вины или для достижения признания.

Выявленные и интегрированные правила представляют собой самодетерминированные типы внешней мотивации, поскольку поведение инициируется по собственному выбору, хотя оно и не обязательно воспринимается как приятное. Эти типы регуляции объясняют, почему некоторые спортсмены посвящают сотни часов повторению обычных упражнений; они понимают, что такая деятельность в конечном счете поможет им совершенствоваться. Идентифицированная регуляция представляет собой вовлеченность в поведение, поскольку она высоко ценится, тогда, когда поведение становится интегрированным, оно находится в гармонии с чувством собственного «я» и почти полностью определяется самим собой. Выполнение ежедневных упражнений на гиб-

кость, поскольку вы понимаете, что они являются частью общей цели повышения производительности, может быть примером интегрированного регулирования.

Внутренняя мотивация исходит изнутри, полностью самоопределяется и характеризуется интересом к занятиям спортом и получаемым от них удовольствиями. Существует три типа внутренней мотивации, а именно внутренняя мотивация знать, внутренняя мотивация достигать и внутренняя мотивация испытывать стимуляцию. Внутренняя мотивация считается наиболее здоровым типом мотивации и отражает мотивацию спортсмена выполнять какую-либо деятельность просто за вознаграждение, присущее его участию.

Определение проявления мотивации с помощью методических средств

При изучении мотивации спортивной деятельности использовались следующие методические инструменты: наблюдение, анкеты, анкеты. В исследовании приняли участие 80 студентов, которые занимаются в спортивных секциях. Цель исследования - изучить факторы, которые влияют на мотивацию участников, выявление сходств и различий в этой области и разработка программ для привлечения студентов в соответствии с их мотивационной областью для спорта.

Сначала велась беседа, имевшая определенную смысловую установку. При этом изучались мотивы и потребности, разъяснялись цели исследования и проводилась подготовка анкеты. Разговор начинался с общих вопросов, а затем переходил к специальным. В результате разговора раскрывались мотивы того или иного вида спорта.

Во время наблюдения было зафиксировано отношение студента к тренеру во время тренировки, к выполнению тренировочного упражнения, к готовности и желанию тренироваться. Особое внимание уделялось студентам, у которых не было желания тренироваться.

Для оценки мотивационной сферы учащихся на групповых занятиях использовалась анкета. В ходе опроса было заявлено, что результаты помогут тренерам индивидуализировать работу с группой людей, участвующих в том или ином виде спорта. В результате было показано, что многие факторы влияют на формирование мотивационной сферы учащихся. К ним относятся внешняя среда, условия жизни, командные, семей-

ные, тренерские и общественные организации. Оказалось, что интерес к спорту проявляется в таком возрасте, когда формируются черты воли и характера. При вопросе анкеты о том, почему студенты занимаются спортом, мнения разделились.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы: для привлечения студентов к занятиям спортом важно разделять их на тех, кто занимается «для себя», и тех, кто занимается для результата. Студенты, которые занимаются для себя, посещают занятия 2-3 раза в неделю. Студенты, стремящиеся к спортивным достижениям, занимаются 5-6 раз в неделю.

Заключение

Студенты, по большей части занимающиеся спортом, ведут здоровый образ жизни и довольны питанием. Спорт, с одной стороны, дисциплинирует студентов, а с другой - приносит им моральное удовлетворение, что очень важно для определения мотивации спортсменов.

На основе исследования были разработаны рекомендации по стимулированию внутренней мотивации к спорту. Данное исследование мотивации спортивной деятельности студентов позволило не только выявить структуру мотивов для занятий спортом, но и предложить программу, направленную на развитие потребности в физическом совершенствовании у студентов университетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Рекреационная деятельность студенческой молодежи / Е. Г. Волкова, Д. С. Григорьев, И. В. Григорьева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2018. – № 2 (25). – С. 154-156.
2. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
3. Григорьева И. В. Учет индивидуальных особенностей в различных видах спорта / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2016. – № 4 (19). – С. 125-126.

ROLE OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS

© 2021 E. G. Volkova, I. V. Grigoreva, U. G. Fomina

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article examines motivation as the basis of all sports efforts and achievements.

Motivation is not only the core characteristic of the athlete's personality and leads him to the goal, but also influences the nature of all processes occurring in the body during activity. In sports, high motivation is widely recognized as an essential prerequisite for athletes to realize their potential. The main feature of sports motivation is its direct impact on the performance of an athlete.

Keywords: motivation, sports activity, sport, sports performance