

Основные структурно-функциональные компоненты мотивационного процесса в спорте

Борис Яковлев

АННОТАЦИЯ

Цель. Теоретический анализ основных структурно-функциональных компонентов мотивационного процесса в спортивной деятельности.

Методы. Анализ и обобщение научно-методической литературы и информации мировой сети Internet.

Результаты. Целенаправленное формирование мобилизационной готовности к ответственным или значимым для спортсмена соревнованиям должно базироваться на специальной психологической подготовке. Мотивация не исчерпывается одним мотивом, она характеризуется полимотивированностью, которая является комплексным образованием. В современной спортивной психологии принято определять не менее трёх-четырёх основных мотивирующих факторов, которые образуют мотивационное ядро и где мотивы тесно связаны между собой.

Заключение. Мотивация – это психологический процесс, в котором сочетаются два качественных значения: мотив, причинно обуславливающий конкретность, определенность, целенаправленность действий, и компетентность как готовность индивида действовать в определенном направлении, прикладывая достаточные усилия в течение необходимого времени.

Ключевые слова: потребность, мотивационная компетентность, управление, спортивная деятельность.

ABSTRACT

Objective. Theoretical analysis of the main structural and functional components of motivational process in sport.

Methods. Analysis and synthesis of scientific and methodological literature, and data from global network Internet.

Results. Purposeful formation of mobilization preparedness for competitions which are important or significant for an athlete should be based on special psychological preparation. Motivation is not confined to a single motive, it is characterized by polymotivation, which is an integrative entity. Modern sports psychology usually determines at least three to four main motivating factors that form the core of motivation where motives are closely interlinked.

Conclusion. Motivation is a psychological process which combines two qualitative values: motive that causally determines specificity, objectification, purposeful action, and competence as the willingness of an individual to act in a certain direction by making sufficient efforts for the required time.

Key words: need, motivational competence, management, sports activity.

Постановка проблемы. В психологическом обеспечении спортивной деятельности особое место занимает мотивация, побуждающая и регулирующая физическую и психическую активность спортсмена. Потребности и мотивы включаются во все другие формы психического отражения в качестве детерминирующего фактора, причинно-обуславливающего деятельность человека. Именно они могут стать для специалистов в спорте ключом к управлению эффективной деятельностью.

Наличие исчерпывающей, объективной и своевременной информации об особенностях причин, которыми объясняется эффективная деятельность спортсмена, его действия, поступки, предусматривает содержательный анализ тех психологических закономерностей, механизмов, взаимосвязей какими они определяются.

Психологическому анализу особенностей спортивной деятельности посвящены исследования многих ученых, в которых показано, что спортивная деятельность отличается от других видов деятельности человека (игровой, учебной, трудовой, общения) прежде всего наличием очень высокой степени мотивации, которая является мощным детерминирующим фактором, мобилизирующим спортсмена на осуществление ежедневных многолетних физических и психических нагрузок в условиях напряженной мышечной деятельности. Глубокое осознание регуляторных механизмов мотивации спортивной деятельности позволяет спортсмену максимально мобилизовать и самореализовать свои потенциальные возможности и способности. В основе такой мобилизации лежат личностные факторы управления и регуляции деятельности. В широком диапазоне разнообразия этих личностных факторов имеются такие, которые отражают особенности конкретной деятельности, специфику условий ее осуществления и целенаправленность.

Недооценка роли мотивационных факторов без знания теоретических подходов, практического учёта структурно-функциональных элементов, механизмов, динамики,

изменения мотивов спортивными педагогами, тренерами, самими спортсменами часто приводит к тому, что человек оказывается неспособным проявить свои возможности, реализовать ту огромную тренировочную подготовку, которую он совершает, занимаясь спортом. Более того, неуспех в спорте, неудовлетворенность спортивными достижениями иногда становятся непреодолимой помехой в реализации личного потенциала и социализации человека в других сферах жизнедеятельности после активных занятий спортом.

Одна из проблем психологической подготовки – мотивирование спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении всей спортивной карьеры. С особой остротой она проявляется в последние годы в связи с интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок как следствие физической и эмоциональной напряженности, плотной конкуренции, материальной заинтересованности.

Следует отметить, что недостаточная разработанность проблемы мотивации, отсутствие единства и чёткости в определении существа этого явления наложили отпечаток и на методологические подходы исследования мотивов. Многие ученые пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев [1, 2, 5, 9].

Мотивы, побуждающие спортсмена к достижению успеха, дифференцируются по разным критериям: осознанности, опосредованности, устойчивости, качеству и, в особенности, по силе влияния на эффективность действий, которая должна соответствовать степени готовности спортсмена, его реальным возможностям. В противном случае чрезмерная сила мотивации приведёт к напряженности и соответственно к снижению эффективности деятельности. В этом находит своё проявление известный закон Йеркса–Додсона, характеризующий зависимость результативности действий от силы мотивации. Согласно этому закону, с увеличением силы мотива эффективность деятельности спортсмена возрастает до определенного уровня, а затем начинает снижаться.

Оптимального уровня мобилизационной готовности спортсменов к напряжённой деятельности можно достигнуть путем общей психологической подготовки, включенной в процесс тренировочной и соревновательной деятельности. Но все же более целенаправленное ее формирование к ответственным или значимым для спортсмена соревнованиям должно базироваться на специальной психологической подготовке, включающей избирательную систему регулирования мотивирования к эффективной деятельности.

Мотивирование – это процесс воздействия на человека для побуждения его к конкретным действиям посредством определенных мотивов. Наиболее элементарная модель процесса мотивации имеет три элемента:

1. Потребности, которые представляют собой желания, стремления к определенным результатам. Люди испытывают потребность в таких вещах как одежда, дом, личная машина. Но также и в неосознанных понятиях как чувство уважения, возможность личного профессионального роста и т.д.

2. Целенаправленное поведение – стремясь удовлетворить свои потребности, люди выбирают определенную линию целенаправленного поведения. Деятельность в спорте – один из его способов. Попытки превзойти собственные результаты – еще один тип такого поведения, устремленного на удовлетворение потребности в признании.

3. Удовлетворение потребностей – понятие, отражающее позитивное чувство облегчения и комфортного состояния, которое ощущает человек, когда его желание реализуется.

Из литературных источников видно, что проблема спортивной мотивации относится к разряду сложнейших и недостаточно изученных в современной спортивной психологии. Существует ряд плодотворных представлений, исследований о роли, особенностях, функциях спортивной мотивации, и они могут успешно использоваться при психологической подготовке спортсмена [3–7].

На формирование спортивной мотивации к эффективной деятельности накладывают отпечаток много факторов внешних и внутренних условий спортивной подготовки.

Цель исследования – теоретический анализ основных структурно-функциональных компонентов мотивационного процесса в спортивной деятельности.



РИСУНОК 1 – Взаимосвязь основных элементов в мотивационном процессе

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы и информации мировой сети Internet.

Результаты исследования и их обсуждение. Немаловажным фактором для специалистов и практиков спорта, работающих с мотивацией спортсмена, является представление и интерпретация основных структурно-функциональных элементов и их взаимосвязи в мотивационном процессе. Цель выяснения такой взаимосвязи – управление эффективной деятельностью.

Распространенная сегодня схема *потребность–ориентировочно-поисковая активность–цель–мотив* ограничивает структуру и сущность спортивной мотивации и направлена, в основном, не на управление мотивацией, а на формирование мотива.

В мотивационном процессе человека имеются две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность деятельности, а регуляция отвечает за то, как она реализуется от начала и до конца в конкретной ситуации. Данная схема реализуется, в основном, с побудительной стороны.

Мы считаем, что в механизме мотивационного процесса структурно и функционально обоснованными элементами являются: *потребность–ориентировочно-поисковая активность–цель–мотив–компетентность–готовность–действия–контроль действия–ожидаемый и полученный результат–обратная связь–новый цикл* (рис. 1).

Все элементы механизма мотивации должны быть взаимосвязаны таким образом, чтобы потребность в высокоэффективной деятельности превалировала над остальными потребностями индивида, формировалась на основе совпадения личностно-значимого мотива и компетентности. Мотивационный процесс имеет циклический характер. С ростом мастерства, квалифика-

ции, уровня профессионализма спортсмена изменяются его потребности, цели, условия, компетенции, преобразуется и формируется новый виток мотивационного цикла [3, 5, 8]. Рассмотрим основные компоненты мотивационного процесса.

Для выполнения любой деятельности нужна потребность в ней. Потребность, или переживание человеком нужды в чём-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую ориентировочно-поисковую активность, направленную на поиск способа её удовлетворения. Как показывают исследования многих ученых, любая потребность может быть удовлетворена разными способами. Все они имеют нечто общее – представляют собой некоторый выбор действий, который направляет усилия человека на достижение определенной цели, позволяющей удовлетворить соответствующую потребность. Цель здесь – то, что может привести к ликвидации испытываемого человеком состояния нужды в чем-либо, напряженности. Человек стремится снизить напряженность, выражающуюся в состоянии беспокойства и тревоги, которые возникают у него, когда он испытывает нужду (не всегда осознаваемую) в удовлетворении какой-либо потребности (биологической или социальной). Достижение цели приводит к уменьшению или исчезновению напряжения, восстанавливает физиологическое и психологическое равновесие. Спортсмен постоянно принимает решения о том, как он будет достигать свою цель – высокоэффективную деятельность. Например, тренироваться, увеличивая тренировочную нагрузку, работая над техникой двигательных

умений, навыков или тактическим мышлением; он может сделать выбор между тем, чтобы работать индивидуально или с товарищами, тренером; выбирать разные варианты: работать особенно усердно перед поставленной программой занятий, циклов или предложить собственную программу подготовки, то есть работать в «субъект-субъектном тандеме».

Спортсмены, как и все люди, в процессе деятельности стремятся к удовлетворению различных потребностей как материальных, так и социальных.

Таким образом, потребность — это необходимое условие высокоэффективной деятельности, однако сама по себе она еще не способна придать деятельности четкого направления и должна «найти» предмет, на котором определится (который способен ее удовлетворить). Как правило, каждая потребность опредмечивается (и конкретизируется) на одном или нескольких предметах, которые способны ее удовлетворить (в достижении может опредмечиться, например, в результативности спортивной деятельности). В процессе развития она может опредмечиться и в спортивной квалификации и в денежном эквиваленте. Исследования показали, что спортсмены не работают обычно в полную силу и экономят часть своей энергии в условиях тренировок, а выкладываются лишь тогда, когда уверены, что их дополнительные усилия будут должным образом оценены и вознаграждены. Задача тренера заключается в выявлении актуального мотива и обеспечении для спортсменов возможности удовлетворения всего спектра их потребностей в процессе тренировок в обмен на их энергию и отдачу всех сил.

Развитие потребности идет в направлении увеличения числа предметов, которые способны ее удовлетворить. Следовательно, изменение и развитие происходит путем изменения и развития предметов, которые им отвечают и в которых они опредмечиваются и конкретизируются. Определенная потребность является мотивом деятельности.

Цель — это осознанный запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности. Иными словами, это то, чего мы стремимся достичь. Цели характеризуются побудительной силой и осознанностью в их достижении.

Чем большее количество мотивов детерминируют цель, тем сильнее она побуж-

дает к деятельности. Цель, подкрепленная множеством мотивов, будет сильнее влиять на эффективность деятельности человека [3, 4].

Например, цель — выиграть отборочные соревнования, чтобы принять участие в международных престижных соревнованиях, может побуждаться материальными и социальными мотивами, стремлением контакта с зарубежными соперниками и т.п.

Каждого спортсмена побуждает к достижению эффективных действий свойственный только ему комплекс мотиваторов. Принято считать мотиватором тот фактор, удовлетворение которого влияет на эффективность деятельности, так как есть и другие мотивационные факторы, удовлетворение которых в данный момент не имеет значения.

Таким образом, мотивация не исчерпывается одним мотивом, обычно она характеризуется полимотивированностью, ибо — это всегда комплексное образование. В современной спортивной психологии принято определять не менее трёх-четырёх основных мотивирующих факторов, которые образуют мотивационное ядро и где мотивы тесно связаны между собой. И тренировочное воздействие на один мотив, без учета другого, может оказаться пустой тратой сил. Нужно отметить, что мотивы, движущие человеком, всегда индивидуальны. Для изучения мотивационной сферы спортсмена важно знать его мотивационный профиль. Итоги психодиагностического исследования мотивационной сферы формализуются в виде мотивационных профилей, вначале индивидуальных, а затем, например, для командных видов спорта, групповых.

Чтобы достичь цели, спортсмен должен всесторонне упорно тренироваться, то есть совершенствоваться не только через действия, требующие известных физических усилий, но и интеллектуальных, волевых, эмоциональных; он должен быть компетентен в своих действиях в определённых условиях и ситуациях. Такое совпадение достигается только у субъекта деятельности, где отношения мотива и компетентности являются в мотивационном механизме основными.

Поэтому в схеме (см. рис. 1) представлена роль одного из ведущих звеньев — компетентности, которая сама по себе выступает как мотивация, направленная на готовность к осуществлению эффективных действий и их дальнейшее совершенствование. Эти

действия характеризуют готовность к конкретным условиям деятельности и порождают ожидаемый результат. Он может быть положительным или отрицательным, но в любом случае, умножает умения и способности спортсмена, дает ему возможность накопить опыт и адаптироваться к соревновательным нагрузкам и окружающим внешним условиям.

Что определяет выбор способов выполнения тех или иных эффективных действий? Ведь действие оказывается мотивированным в смысле его целенаправленности, не сопровождаясь сознательным намерением субъекта или когда вообще трудно себе представить какое-либо намерение. Должно существовать нечто, что позволяет производить выбор между различными вариантами действия, инициирует действие, контролирует, направляет, регулирует и доводит его до завершения, переводя в операцию. После чего начинается новая последовательность действий, в которой можно усмотреть уже другую целенаправленность. Это нечто называется просто мотивационной компетентностью — понятие, используемое, прежде всего, для объяснения готовности последовательно совершать действия, направленные на определенную цель, которая, в зависимости от наличных обстоятельств и условий, может достигаться разными путями.

К критериям сформированности мотивационной компетентности (готовности) мы относим проактивность, автономность, ориентированность. Под проактивностью понимают: энергичность, склонность к риску, положительный настрой, собственную активность в получении информации, независимость, способность осуществлять свой выбор под влиянием условий тренировочной или соревновательной деятельности; под ориентированностью — общую ориентацию на успех, постоянное обновление и совершенствование физического, творчески-интеллектуального, эмоционального и волевого потенциалов, стремление к оптимальной сбалансированности данных потенциалов, направленность на цель, избирательные планы на будущее; под автономностью — рефлексию себя и окружающего мира, переход от внешней детерминации своего поведения на самодетерминацию, однородность спортивных предпочтений в течение длительного времени, принятие на себя ответственности. К факторам, которые

осуществляют позитивное влияние на внутреннюю мотивацию спортсменов, следует отнести ситуацию свободного выбора.

Свободный выбор тренировочных упражнений, который предоставляется спортсмену и осуществляется им самим без указания тренера или контроля со стороны, дает ему возможность почувствовать автономность и самодетерминацию к развитию эффективных действий. А перцепция спортсменом постоянной регламентации и контроля со стороны других значительно ослабляет внутреннюю мотивацию. Естественно, что при таких условиях он начинает воспринимать свою деятельность как вынужденную, обусловленную внешне (то есть внешне мотивированную). Спортивная подготовка может осуществляться (особенно на начальных этапах спортивной карьеры) довольно успешно и под влиянием внешних факторов. Однако как только внешний контроль слабеет, прекращается и сама деятельность спортсмена. Мотивационная компетентность особенно заметна в случае, когда непосредственная попытка достижения цели наталкивается на преграду, избирается другая, более эффективная стратегия – путем обратной связи, коррекции действий. Таким образом, совершенно различные способы эффективных действий формируют компетентность спортсмена, которую можно обнаружить в уровне готовности спортсмена к соревновательной деятельности.

В основу дифференциации уровня готовности положен принцип проактивного, автономного и ориентированного процесса к выполнению деятельности в напряженных условиях. Чем выше уровень готовности (мы выделяем их три – селективный, квазистационарный, интегративно-синергетический), тем более эффективно осуществляется выполнение деятельности. Так, селективный уровень характеризуется неготовностью спортсмена активно, ориентированно, автономно адаптироваться к выполнению деятельности в напряженных условиях. Если его действия постоянно контролируются кем-то (тренером, товарищами по команде или соперником), это говорит о неполной готовности (не высоком уровне) к эффективным действиям. Квазистационарный уровень характеризуется частичной или удовлетворительной готовностью, но успешность действий здесь еще определяется внешними условиями, привычностью ситуаций, то есть неполной готовностью активно,

ориентированно и автономно регулировать и контролировать собственные действия и, в целом, эффективную деятельность.

Интегративно-синергетический уровень: личность, находящаяся на данном уровне, легко адаптируется к новым условиям жизни и деятельности, достаточно оперативна и адекватно ориентируется в ситуации, быстро вырабатывает стратегию деятельности, осмысленно связывает противоречие в действиях, закономерно находит индивидуальные способы выполнения эффективных действий в определенных ситуациях, способна наращивать сильные и компенсировать слабые стороны, позитивный дух победителя. Ощущение спортсменами собственной компетентности – это существенный признак, фактор повышения готовности и развития силы внутренней мотивации.

Таким образом, тренировочные ситуации, которые предоставляют спортсменам автономии, уверенность в себе, поддерживают их проактивность и ориентированность, усиливают внутреннюю мотивацию. А ситуации и условия, которые контролируют, подчеркивают неготовность к самостоятельной деятельности, не предоставляют объективной и адекватной информации о правильности и эффективности собственных способов выполнения эффективных действий, ослабляют внутреннюю мотивацию. Изучение мотивации позволяет объяснить не только выбор между различными возможными действиями, но и между вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления; кроме того, ею объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов.

В данном случае мы сталкиваемся с проблемой многообразия влияний мотивационной компетентности на наблюдаемую деятельность и ее результаты. Конечно, мотивацией все особенности, структурные компоненты, функциональные возможности объяснить невозможно. От основной стратегии исследования управления мотивационным процессом зависит как и в каком направлении будут использованы взаимосвязи, механизмы, структурно-функциональные компоненты и возможности спортсмена в разных условиях спортивной подготовки.

Таким образом, мотивация – это психологический процесс, в котором сочетаются два качественных значения:

- мотив, который причинно обуславливает конкретность, опредмеченность, целенаправленность действий;

- компетентность как готовность индивида действовать в определенном направлении, прикладывая достаточные усилия в течение необходимого времени, и использовать различные взаимосвязи, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена под воздействием совокупности внутренних и внешних факторов, формирующих его проактивность, ориентированность, автономность.

Выводы. Специалисту, тренеру-педагогу, практическому психологу, желающему воздействовать на уровень мотивационной компетентности спортсменов, можно рекомендовать руководствоваться поэтапно мотивирования к эффективной деятельности на основе:

- оценки потребностей, определяющих их инициацию к деятельности, отношение к планируемому ближайшим целям и поставленным задачам;

- определения мотиваторов, которые образуют мотивационное ядро и, в целом, влияют на механизм мотивационного процесса спортсменов, составление индивидуального или группового мотивационного профиля;

- определения целей (направлений) действия – что именно и какими средствами нужно и можно удовлетворить, в какой мере добиться того, что необходимо, и то, что можно реально получить;

- выявления уровня готовности к напряженной деятельности, степень проактивности, ориентированности и автономности в достижении конечных результатов;

- реализации действия – процесс деятельности оказывает влияние на мотивацию, на этом этапе может происходить корректировка целей;

- воздействия на мотивацию с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсмена или особенностей групповых процессов (совместимости, сплоченности, конфликтов, лидерства, оптимизации формальных и неформальных отношений);

- оценки эффективности выбранных мер воздействия и их корректировки с учетом обратной связи ожидаемых и полученных результатов на определенном этапе подготовки – насколько выполнение действий обеспечило ожидаемый результат. В зависимости от этого происходит изменение уровня

мотивации к действию, получение вознаграждения за реализацию эффективных действий и достижения конкретных результатов;

• смены предмета потребности. Спортсмен или прекращает деятельность до возникновения новой потребности, или продол-

жает искать возможности и осуществлять действия по удовлетворению предмета потребности.

■ Литература

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2003. — 508 с.
2. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / [сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова]. — М.: Сов. спорт, 2005. — 268 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / [сост. и общ. ред. И. П. Волкова]. — СПб.: Питер, 2002. — 380 с.
4. Хеккхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хеккхаузен. — СПб.: Питер; [2-е изд.]. — М.: Смысл, 2003. — 860 с.
5. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. — Сургут: РИО СурГПУ, 2007. — 201 с.
6. Krylov A. A. Some problems of psychology of sports in the modern world. / A. A. Krylov // The bulletin of the Baltic Pedagogical Academy. — 2009. — Vol. 14. — P. 46–49.
7. Kuzmin M. A. Interrelation of objective and subjective criteria of sportsmen's adaptedness to competitive activity / M. A. Kuzmin // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. — 2011. — Vol. 78, N 8. — P. 107–110.
8. Nikolaev A. N. Technique of an estimation of motives of sports activity / A. N. Nikolaev // Psychological bases of pedagogical activity: Materials of 30th scientific conference. — 2003. — Vol. 7. — P. 55–58.
9. Vallerand R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport / R. I. Vallerand, S. Perreault // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. by D. Smith, M. Bar-Eli. — Champaign, 2007. — P. 155–164.

■ References

1. Iliin E. P. Motivation and motives / E. P. Iliin. — St. Petersburg: Piter, 2003. — 508 p.
2. Sports psychology in works of foreign experts / chrestomathy / [compiled by I. P. Volkov, N. S. Tsikunova]. — Moscow: Soviet Sport, 2005. — 268 p.
3. Sports psychology in works of domestic experts / [compiled and edited by I. P. Volkov]. — St. Petersburg: Piter, 2002. — 380 p.
4. Khekkhauzen Kh. Motivation and action / Kh. Heckhausen —. — St. Petersburg: Piter; [2nd ed.]. — Moscow: Smysl, 2003. — 860 p.
5. Yakovlev B. P. Psychic loads in sport of the highest achievements. — Surgut: RIO SurGPU, 2007. — 201 p.
6. Krylov A. A. Some problems of psychology of sports in the modern world / A. A. Krylov // The bulletin of the Baltic Pedagogical Academy. — 2009. — Vol. 14. — P. 46–49.
7. Kuzmin M. A. Interrelation of objective and subjective criteria of sportsmen's adaptedness to competitive activity / M. A. Kuzmin // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. — 2011. — Vol. 78, No. 8. — P. 107–110.
8. Nikolaev A. N. Technique of an estimation of motives of sports activity / A. N. Nikolaev // Psychological bases of pedagogical activity: Materials of 30th scientific conference. — 2003. — Vol. 7. — P. 55–58.
9. Vallerand R. J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport / R. I. Vallerand, S. Perreault // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. by D. Smith, M. Bar-Eli. — Champaign, 2007. — P. 155–164.

ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО – Югры», Сургут, Россия
boris_yakovlev@mail.ru

Поступила 18.03.14