**ЛЕКЦИЯ 04. МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Мотив**– это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны *основанием*(обоснованием для самого себя) действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – *побуждением*к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

2.1. Мотивы выбора вида спорта и занятий им на разных этапах спортивной карьеры

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры.

**На начальном этапе**мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

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

2. 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).

...

*Мировая рекордсменка по плаванию 70-х годов XX века Линн Гаутчи писала: «В школе я себя чувствовала глупой и комплексовала по поводу своей внешности, которую считала не очень привлекательной. Поэтому бассейн был тем местом, где я получала основу для самоуважения. Там я была звездой, и никто не смел обидеть меня. В бассейне я обретала блеск и красоту. К тому же я по-настоящему любила плавание» (Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 110).*

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

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые причины 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, то есть 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 объединяющая их потребность в общении (см.: *Келишев И. Г.*Динамика мотивов и интересов в спорте // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. М., 1972).

На начальном этапе материальные потребности еще не являются побудителем для занятий спортом. 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. Однако материальный мотив может иметься у родителей, которые, в связи с сильной коммерциализацией спорта в последние десятилетия, направляют своих детей в спорт, чтобы жить за счет их побед и заработанных ими денег, а также чтобы самоутвердиться за счет их успехов и славы. Материальный мотив занятий спортом внушается детям не только родителями, но и средствами массовой информации, где постоянно обсуждаются вопросы о заработках спортсменов-профессионалов, о денежных призах, выдаваемых победителям соревнований, и т. д.

...

*Линн Гаутчи тренирует детей, которых толкнули в плавание их родители с тем, чтобы жить за счет их побед. Она обычно приглашает таких ребят в свой офис для задушевного разговора: «Ты можешь плавать как для своих родителей, так и для себя. Если ты будешь плавать для своих родителей, то, скорее всего, потерпишь неудачу и никогда не оправдаешь их ожиданий. Но если ты будешь плавать для себя и делать это со страстью, то тебя ждут победы» (Ангерлейдер С. В поисках успеха (уроки побед). СПб., 1999. С. 112).*

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 мечту активную, действенную.

На начальном этапе занятий спортом наблюдается, в основном у детей, диффузность интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п.

...

*В ходе одного социологического исследования выявилось, что в Северодонецке большое число мужчин изъявили желание заниматься борьбой дзюдо. Оказалось, что за несколько дней до анкетирования на экранах городских кинотеатров с большим успехом демонстрировался эффектный японский фильм «Гений дзюдо».*

Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, – другим, то есть «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, однако, 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. 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 неведомыми. Следовательно, они не знают, чем вызвать отклик или, образно говоря, «колебание струны в душе» своих учеников.

Однако не только социальные факторы приводят к выбору какого-то вида спорта. Имеются и внутренние факторы, влияющие на этот процесс, и одним из них является склонность человека к тому или иному виду деятельности, которая определяется типологическими особенностями свойств нервной системы и темперамента.

Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от деятельности того или иного характера. Если спросить, почему человек предпочитает какой-то вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравится», без раскрытия конкретных причин, почему нравится.

...

*Когда известного в свое время волейболиста Мондзолевского спросили, за что он любит волейбол, он сказал: «Я не могу ответить сразу. Это сложный вопрос. Видимо, в этом виде спорта мне с наибольшим успехом удалось выразить себя, свой характер, свое я».*

Тренеру и психологу, однако, важно знать, насколько устойчив и связан с природными особенностями выбор людьми того или иного вида спорта. Ведь это безотчетное стремление (склонность) связано с наличием у человека определенной структуры (набора) типологических особенностей проявления свойств нервной системы (подробное обсудим этот вопрос в главе 7).

Ф. Б. Березин и Р. В. Рожанец выявили пять типов личностей студентов-спортсменов, и каждому типу была присуща склонность к выбору определенного вида спорта. Студенты, обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью, чаще всего выбирали игровые виды спорта. Те, кто стремился быть в центре внимания, хотел признания, имел склонность к театральности поведения, выбирали художественную гимнастику, акробатику, фигурное катание, конный спорт. Склонные к формированию аффективно насыщенных и очень прочных установок, возникающих подчас без достаточного логического обоснования, непримиримые, категоричные и обидчивые, то есть агрессивные, предпочитали единоборства: бокс, самбо, фехтование. Студенты, особенностью которых было наличие оригинальности в принятии решений, стремление руководствоваться собственными критериями оценки ситуации и игнорировать критерии, предложенные извне, замкнутые, предпочитали индивидуальные виды спорта, в частности шахматы. Наконец, студенты, для которых были характерны тщательность, ответственность и обязательность при выполнении любой деятельности, робость, склонность к сомнениям, предпочитали стрельбу и теннис (см.: *Березин Ф. Б., Рожанец Р. В.*Особенности личности и спортивная деятельность студентов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1973. Вып. 2).

Эти данные подтверждают мнение ряда ученых, что склонности могут свидетельствовать о наличии у человека способностей к тому виду деятельности, к которому человек тяготеет. Но это мнение имеет право на существование при условии, что человек правильно представляет себе психологическую сущность данной деятельности, понимает те требования, которые данный вид деятельности предъявляет человеку. В противном случае склонности не будут соответствовать способностям.

...

*Студентки с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу (то есть с малой потребностью в двигательной активности) выбирали в качестве предпочитаемых видов спорта плавание и бадминтон. Очевидно, они и понятия не имели, какие нагрузки связаны с занятиями этими видами спорта, принимая плавание за купание, а игру в бадминтон представляли себе такой, какой часто приходится видеть во дворах – стоять и махать ракеткой. Или другой пример: мне часто приходилось наблюдать, что девочки с подвижностью нервных процессов выбирают для занятий художественную гимнастику, видя в ней динамичную, изменчивую деятельность, выполняемую под музыку (что-то вроде хореографии, балета). В действительности же разучивание упражнений, как и в хореографии, – довольно монотонный процесс, требующий инертности нервных процессов. Неудивительно, что до высшего уровня мастерства доходят лишь немногие гимнастки, имеющие подвижность нервных процессов. <.> В моей практике был поразительный случай. Как-то я обследовал группу художниц-новичков и обнаружил среди них только одну девочку с инертностью нервных процессов. Когда я попросил тренера назвать перспективных девочек, она сказала, что в этой группе есть только одна и показала на ту, у которой имелась инертность нервных процессов.*

В связи с этим возникает необходимость психологического консультирования детей и родителей при выборе вида спорта, ведь несоответствие природных данных ребенка избираемому виду спорта в конце концов приведет к разочарованию, поскольку он не будет получать удовлетворения ни от процесса занятий, ни от достигаемых результатов. При таком консультировании необходимо выявление склонностей и способностей ребенка, в чем может помочь диагностика имеющихся у ребенка типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Правда, трудность такой диагностики состоит в том, что с возрастом типология несколько изменяется, особенно в период полового созревания.

Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности, [4] которая, в свою очередь, определяется наличием у спортсмена того или иного психологического пола: маскулинности, фемининности или андрогинности (промежуточного пола, которому присущи особенности как первого, так и второго пола): агрессивность выше у маскулинных, чем у андрогинных и особенно фемининных субъектов. [5]

Выбор вида спорта может быть связан не только с положительным побуждением («хочу заниматься тем-то»), но и с отрицательным отношением к чему-то («я не хочу заниматься прыжками в воду, потому что боюсь прыгать с большой высоты»). Это тоже может приводить к расхождению склонностей и способностей: физически и психомоторно ребенок подходит для занятий прыжками в воду, а психологически – нет.

**На стадии специализации**у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, 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, то есть 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 (см.: *Палайма Ю. Ю.*Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8). 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 потребительское отношение к спорту.

**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 обеспечение своего материального благополучия.

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 – мощные мотивы спортивной деятельности (см.: *Кретти Б. Дж.*Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978).

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 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 долгим и мучительным процессом.

Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67 %), у женщин – вступление в брак, рождение ребенка (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 имеют 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 психологи В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода (см.: Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 1973), представили графически обобщенную динамику мотивации спортивной деятельности (рис. 2.1) и 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.

Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность 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.

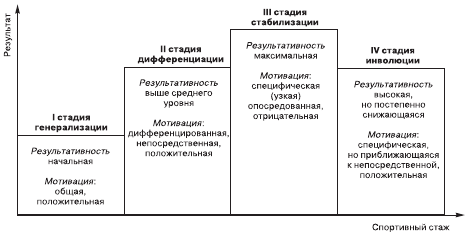


Рис. 2.1. Примерная схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности

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

На четвертой 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. Пилояна, показавшего, что соотношение между духовными потребностями (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и материальными с возрастом и соответственно со спортивным стажем существенно изменяется (рис. 2.2). У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными, в конце же спортивной карьеры материальные потребности начинают превалировать. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления (см.: *Пилоян Р. А.*Мотивация спортивной деятельности. М.: Фис, 1984).

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. 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 (см.: *Шаболтас А. В.*Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. … канд. наук. СПб., 1998).



Рис. 2.2. Динамика духовных и материальных потребностей борцов разного возраста (по Р. А.Пилояну)

Этот же автор 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.

2.2. Целеполагание (постановка спортивных целей). Уровень притязаний

Целеполагание, то есть постановка конкретных целей на данное соревнование или на целый сезон, связано с таким психологическим феноменом, как уровень притязаний. Уровень притязаний – это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен. Если спортсмены ставят перед собой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о неадекватном завышенном уровне притязаний, если цель ставится ниже возможностей спортсменов, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов.

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.

...

Групповые цели обычно представляют собой результат сочетания различных факторов, включая и решение тренера, а также мнение отдельных членов команды. Поэтому тренер должен помогать команде выявлять свои действительные возможности с учетом реальных условий и скорректировать соответствующим образом свой уровень притязаний. Ничто так не деморализует команду, как наличие влиятельного, авторитетного лидера (обычно в лице тренера), который ставит сложные и нереальные цели. Такие действия при формировании групповых целей обычно вызывают в команде обратный эффект.

Некоторые могут сказать, что это отдает пораженчеством, однако тренер, который вместе с командой ставит реальные цели, не обязательно должен предполагать при этом выигрыш, скорее всего он сформирует в команде положительные установки. Члены команды, воспринимая его указания и обсуждая их между собой, поймут, что уровень притязаний тренера реален и, следовательно, достижим. С другой стороны, нереальные цели, предлагаемые капитаном или тренером команды, могут привести к снижению уровня притязаний в команде.

Кретти Б. Дж.

Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 196–197

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 них 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.

...

Данные, полученные в исследовании Клейна и Кристиансена на баскетбольных командах, подтверждают предположение о том, что группы с одинаковым уровнем притязаний выступают не так успешно, как команды, в которых у игроков различные уровни притязаний. В последнем случае игроки с более низким уровнем притязаний больше полагаются (то есть дают чаще передачи) на игроков с более высокой потребностью в достижении цели (которые могут забросить мяч в корзину). В командах, где большинство игроков имеют высокий уровень притязаний, внутри-групповые конфликты могут возникать чаще. По Клейну и Кристиансену, 16 из 19 команд, члены которых имели смешанный уровень притязаний, получили более высокую оценку экспертов, тогда как из 16 команд с одинаковым уровнем притязаний у игроков только 3 оценивались так же высоко.

Кретти Б. Дж.

Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. С. 198

2.3. Индивидуальные особенности спортивных мотивов

По доминирующему мотиву можно выделить две группы спортсменов – коллективистов и индивидуалистов. У коллективистов доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Они характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. У индивидуалистов ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов. Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты, наоборот, – в личных соревнованиях.

При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотив. 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.

Показано, что спортсмены со спортивно-деловыми мотивами проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминируют личностно-престижные мотивы, чрезмерно ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Мотив достижения. Спортивные достижения и отношение к занятиям спортом связаны с мотивом достижения. Например, гимнастки, имевшие высокий уровень мотива достижения успеха, имели хорошо осознанные цели, они не только стремились достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладали хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, было характерно отсутствие четко поставленных целей; в связи с этим у них преобладали более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий, и т. д. У высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Мотив избегания неудачи. Наряду с мотивом достижения успеха выделяют мотив избегания неудачи. У одних людей может превалировать мотив достижения успеха, у других – мотив избегания неудачи. У спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой – предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности (см.: Калинин Е. А., Кирюшин Ю. Я. Исследование особенностей мотивации достижения у высококвалифицированных спортсменов // Вопросы спортивной психогигиены. М., 1975. Вып. 3).

2.4. Половые различия в спортивной мотивации

На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический пол спортсменов.

Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме того, потребность в двигательной активности у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола (табл. 2.1).

Таблица 2.1

Среднесуточная двигательная активность (в км) лиц мужского и женского пола в летнее время (по данным Р. А. Ахундова, Д. М. Шептицкого, Ю. Н. Чусова и В. А. Сковородко)



Е. А. Сидоровым отмечена та же тенденция: на уроках физкультуры во всех классах (с 1-го по 10-й) высокоактивных было больше среди мальчиков, а низкоактивных в ряде классов было больше среди девочек (см.: *Сидоров Е. А.*Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. … канд наук. М., 1984).

Все это приводит к тому, что независимо от возраста стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола. При этом девочки чаще занимаются в спортивных школьных кружках, а мальчики – в спортивных клубах.

*Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов.*Для женщин по сравнению с мужчинами большую значимость имеют передачи по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, средства наглядной агитации, посещение университетов здоровья. Для мужчин более весомыми по сравнению с женщинами являются просмотры художественных и документальных фильмов спортивной тематики, чтение книг о выдающихся спортсменах, хорошо поставленная физкультурная работа в учебном заведении, армии, желание стать чемпионом, рекордсменом, пример товарищей, показ хороших результатов в период учебы в школе, просмотр массовых спортивных выступлений.

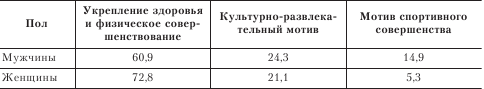
По данным Е. П. Щербакова, наибольшее влияние на приход в спорт детей оказывают учителя физической культуры (28,8 % случаев) и родители (21,9 %). Товарищи оказали влияние в 15,7 % случаев. Остальные факторы (понравилось, увидел выступления спортсменов, литература, искусство) имеют значительно меньшее значение (см.: *Щербаков Е. П.*Исследование интереса к спорту у школьников 2-10-х классов и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: Автореф. дис. … канд. наук. М., 1970).

Этим же ученым показано, что занятия спортом привлекают мальчиков в основном как средство развития физических качеств (в первую очередь силы, затем по убывающей – выносливости, ловкости, быстроты), а девочек – как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, гибкости, ловкости. Мальчиков эти качества привлекают значительно реже.

И. И. Щербаков выявил различия в мотивах занятий физическими упражнениями взрослых мужчин и женщин (табл. 2.2).

*Таблица 2.2*

**Мотивы занятий физической культурой (процент случаев)**



Как видно из таблицы, для женщин более значимо укрепление с помощью физических упражнений здоровья, а для мужчин – спортивное совершенствование.

Для девушек более значимы мотивы *социально-эмоциональный*(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.

Имеются некоторые различия в проявлении лицами мужского и женского пола интереса к различным видам спорта (табл. 2.3).

Эти данные были получены в 70-х годах прошлого века. Сейчас появилось много новых видов спорта, и вероятно, приоритеты детей несколько сместились. И все же основные тенденции скорее всего сохранились. А они таковы, что мальчики на первые места ставят спортивные игры, затем идут единоборства, а циклические виды спорта занимают предпоследнее место (на последнем такие «скучные» виды, как тяжелая атлетика и стрельба). У девочек заметен приоритет эстетических видов спорта (фигурное катание, спортивная гимнастика; странно, что художественная гимнастика к приоритетным девочками не отнесена).

Таблица 2.3

Любимые виды спорта (в порядке убывания) у мальчиков и девочек

В последние годы резко возрос интерес женщин к таким «женским» видам спорта, как аэробика и ее разновидности (степ, слайд, фанк), калланетика, шейпинг. В то же время заметный интерес девочки и девушки проявляют и к восточным единоборствам.

Виды спорта принято делить на «мужские» и «женские». Такое деление само по себе уже может влиять на его выбор у мальчиков и девочек (желание соответствовать мужскому и женскому стереотипу).

Многие девушки и женщины стремятся освоить «мужские» виды спорта из-за желания доказать свое социальное равноправие с мужчинами и свою биологическую полноценность. В настоящее время женщины занимаются тяжелой атлетикой, разными видами борьбы, хоккеем с шайбой, футболом, регби, прыжками на лыжах с трамплина, тройным прыжком и прыжками с шестом, метанием молота, культуризмом. При этом наблюдается явное пренебрежение некоторых лиц женского пола (особенно юных) своим здоровьем.

Сравнение выраженности маскулинности и фемининности среди представителей «мужских» и «женских» видов спорта, проведенное С. В. Афиногеновой, показало, что среди лиц мужского пола, занимающихся «мужскими» видами спорта (бокс, футбол, тяжелая атлетика, борьба, метания), превалировали маскулинные спортсмены – 58,0 %, количество же лиц фемининного – 14,0 % и андрогинного типа – 28,0 % было значительно меньшим. В общем, это и неудивительно. Гораздо интереснее было сравнить выраженность психологических половых типов у спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта.

Среди спортсменок, занимающихся «женскими» видами спорта, превалировали фемининные (табл. 2.4), андрогинных было чуть больше одной трети, а маскулинных было меньше всего – 15 % (см.: *Афиногенова С. В.*Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. наук. СПб., 2007).

*Таблица 2.4*

**Выраженность психологического пола у спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта (процент случаев)**



Иным было распределение этих типов среди спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта: лица с различным психологическим полом распределись примерно в одинаковом числе процентов, при этом маскулинных стало больше в два раза, соответственно фемининных стало меньше. Таким образом, очевиден сдвиг в сторону маскулинности у спортсменок, занимающихся «мужскими» видами спорта.

**Обоснованно ли деление видов спорта на мужские и женские**

Большинство видов спорта мужчины создали для себя. В этом процессе, а также в дальнейших видоизменениях, в том числе правил соревнований, мужчины учитывали свои физические, двигательные, психические и другие особенности. По мере развития цивилизации, а вместе с ней демократизации жизни общества женщины, подражая мужчинам, начали постепенно заниматься придуманными мужчинами видами спорта. В некоторые из них были введены небольшие изменения правил, приспосабливающие их к особенностям женского организма. Занимаясь отдельными видами спорта, женщины переняли также типичные для мужчин принципы тренировки.

Сохраняя полное уважение к женщинам, нельзя не заметить, что они немного сделали для приспособления отдельных видов спорта к отличиям своего организма, а также связанных с ними систем тренировок.

Положительно оценивая растущую творческую активность женщин в спорте, нельзя не заметить их подражание мужчинам. Оно выражается в том, что женщины начали заниматься видами спорта, которыми до сих пор занимались только мужчины (например, борьба, бокс, кикбоксинг, культуризм, тяжелая атлетика, хоккей с шайбой, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки с шестом). Конечно, некоторыми из них они могут заниматься. Но всеми ли?

Некоторых поражает соревнование женщин с мужчинами. Они восхищаются тем, что разница рекордных результатов мужчин и женщин уменьшается. <…> Меня беспокоит это соперничество, и я задаю вопрос: кому оно нужно? Каковы будут его последствия для женщин? Отдают ли женщины себе отчет, какую цену они могут заплатить за эти своеобразные эксперименты на собственном организме?

В конце концов, не имеет большого значения, если немногочисленная группа взрослых женщин, зная об опасностях, по разным причинам начинает интенсивную тренировку, например по боксу, борьбе или тяжелой атлетике. Некоторые утверждают, что это их личное дело, они взрослые и знают, какому риску себя подвергают. Однако я имею в виду более важную проблему. Частые восторженные сообщения в средствах массовой информации (по телевидению, радио) о том, что женщины занимаются так называемыми мужскими видами спорта, создают предмет для подражания. Взрослые женщины, занимающиеся боксом или тяжелой атлетикой, могут быть и, наверное, становятся образцом для других, часто очень молодых девушек, которые, начиная систематические занятия, не отдают себе отчета в том, какому риску они себя подвергают. Недавно польские журналисты восхваляли результаты 13-летней девочки по тяжелой атлетике, которые значительно превосходили результаты мальчиков – ее ровесников. Может ли это быть причиной восхищения? Ведь эта девочка систематически занимается этим видом спорта не первый год. А еще недавно говорилось о том, что мальчики могут заниматься этим видом с 16 лет. Понимает ли отец этой девочки, тренер по тяжелой атлетике, какой опасности он подвергает свою дочь?

Существует проблема достаточной информации о возможных опасностях… Некоторые утверждают, что взрослые женщины хорошо знают, какому риску они подвергаются. Правда ли это? Я в этом сомневаюсь. В качестве примера приведу случай с 34-летней культуристкой З. Ворвик, чемпионкой Европы и Англии, которая доверилась своему тренеру и слишком поздно узнала, что благодаря употреблению стимулирующих средств ей осталось жить только один год. Тестостерон, который она принимала, оказался убийственным для ее организма: у нее обширная язва желудка, в большой степени повреждена печень и глубокая аритмия сердца. Интересно высказывание этой выдающейся культуристки: «Я не являюсь единичным случаем в Европе. Только в последние два года похожая судьба, закончившаяся смертью, постигла 6 девушек, которым также, как и мне, снилась большая слава в культуризме, и они тоже употребляли стимулирующие средства».

Обязанностью специалистов по физической культуре является спасение тех, кого еще можно спасти, то есть детей и молодежь, благодаря добросовестной информации о возможных опасностях, которые несет в себе тренировка женщин и девушек в определенных видах спорта.

*Староста В.*Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские // Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 55–56

Пожалуй, наибольшая неопределенность и субъективизм в дебатах за и против неограниченного проникновения женщин в «мужские» виды спорта допускается тогда, когда затрагиваются психосоциальные, этические и эстетические аспекты проблемы. Одни, например, категорически утверждают, что ни один видспортане наносит ущерба женственности спортсменок, но не приводят никаких весомых фактов для такого утверждения, не считая апелляции к феминистским эмоциям и отдельных примеров. Другие, отправляясь в основном от своих вкусовых пристрастий, обвиняют ряд видов спорта как в маскулинизирующем воздействии на женскую фигуру и психику, так и в попрании эстетических начал женского поведения.

Вот некоторые иллюстрации к сказанному. Выступая в поддержку лозунга «Хочешь быть красивой – занимайся спортом!», выдающаяся в прошлом спортсменка М. Гуммель (1974), явно наделенная от природы привлекательной внешностью, заверяет: «Представления о красоте женщины, долгое время определяемое идеалом Венеры Милосской, теперь устарели». Никаких фактологических оснований для этого Гуммель не приводит, если не считать ссылки на «личный опыт и опыт подруг». Сторонники противоположной точки зрения тоже не затрудняют себя достаточно основательной аргументацией. Чаще всего в таких случаях ограничиваются эмоциональными заявлениями, претендующими на выражение собственного мнения. И именно таким способом ряд видов спорта объявлен противопоказанным женственности, женской манере поведения и красоте. В частности, это относится к начавшемуся увлечению некоторых женщин боксом. По этому поводу президентом федерации бокса Великобритании заявлено: «Если женщина занимается боксом, – это дикость; надев боксерские перчатки, она перестает быть женщиной» (цит. по: Спорт за рубежом. 1990. № 4). Понятно, что когда женщина в пылу рукопашной схватки бьет соперницу в самые уязвимые места, или сплевывает сукровицу после полученного удара, или когда она на татами скорчивается с мучительной гримасой при болевом захвате соперницей, или на футбольном поле при угрозе ушиба мячом боязливо прикрывает руками и позой свои гениталии – все это и подобное явно вступает в противоречие с традиционными представлениями о женственности. Насколько оправданы сложившиеся представления о ней и не сменятся ли они иными критериями женственности? Убедительный ответ на это предполагает проведение серьезных исследований по антропологии, социопсихологии, этике и эстетике женского спорта. Без них здесь, скорее всего, не удастся освободиться от господства субъективно-вкусовых суждений.

*Гасанова З. А.*Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория и практика физкультуры. 1997. № 7. С. 20–21

Опрос спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта, показал некоторые различия в мотивах выбора этих видов спорта. Причиной выбора девушками «мужских» видов спорта является развитие физических качеств силы и быстроты, командный дух и общение (в спортивных играх), а «женских» видов спорта – красота фигуры и движений, укрепление здоровья (см.: *Афиногенова С. В.*Биологический и психологический пол в связи с профессиональными и спортивными интересами в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. … канд. наук. СПб., 2007).

*Причины, препятствующие регулярным занятиям физической культурой и спортом.*Женщины чаще, чем мужчины, ссылаются на отсутствие интереса, нехватку свободного времени. Мужчины же чаще называют внешние причины: нет поблизости спортивной базы, нет секции по любимому виду спорта, не организованы занятия в группах здоровья. Меньшее участие в спортивных занятиях девочки и девушки объясняют большой занятостью, учебой, необходимостью помогать родителям по дому, состоянием здоровья, а женщины – семейными обязанностями и устаревшими традициями и обычаями. Последнее особенно характерно для мусульманских семей, в которых больше половины родителей считают, что девушкам не подобает заниматься спортом и ходить в спортивной одежде.

2.5. Управление мотивацией спортсменов

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью – именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, так как от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Особенно отчетливо эта закономерность выражена у детей. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту.

...

*В одном исследовании школьникам давалось задание совершать постукивающие движения кистью руки: в одном случае – в быстром, но произвольном темпе, а в другом случае – как можно быстрее. Оказалось, что в значительном количестве случаев, при попытке постукивать максимально часто, результаты оказывались хуже, чем при выполнении движений в свободном темпе. При этом чем младше были школьники, тем чаще это наблюдалось: в 12-13-летнем возрасте ухудшение было у 50–70 % детей, а в 17-летнем – только у 29 % испытуемых.*

*Известная пловчиха, олимпийская чемпионка, говорила, что если ее ориентировать по максимуму и вообще на определенный результат, она не покажет хорошее время. Ее надо ориентировать не на секунды, а на правильное прохождение дистанции.*

Поэтому при стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса – Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое.

*Мотивационный потенциал различных видов стимуляции.*Под мотивационным потенциалом понимают силу того воздействия, которое оказывает на силу (энергетику) мотива данный стимул. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива, причем чем рутиннее, проще и однообразнее работа, тем в большей степени.

**Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание.**В отношении того, что более действенно – похвала или порицание, – единого мнения среди психологов нет.

...

*Например, как показано в исследовании П. А. Журавлева (см.: О влиянии поощрений и порицаний на волевую активность младших школьников // Материалы III научной конференции по проблемам психологии воли. Рязань, 1976), после поощрения волевое усилие увеличилось у 94 % учащихся, а после порицания – у 81 % учащихся. При этом слабое порицание увеличило волевое усилие на 92 %. Однако сильные поощрения и порицания приводили к ослаблению волевого усилия. Как видим, различия в эффективности воздействием поощрением и порицанием невелики.*

Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой – порицание. В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол (см.: *Маркелов В. В.*Типологические различия во влиянии некоторых форм педагогического воздействия на формирование двигательных навыков // Личность в системе коллективных отношений. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Курске. М., 1980).

Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен.

Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена. Следует учитывать и то, что самые худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Глобальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная глобальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная глобальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

При парциальной положительной оценке, связанной с какой-либо конкретной деятельностью, спортсмен сознает, что еще не все сделано, что успех не дает оснований для самоуспокоения; при отрицательной же парциальной оценке он не теряет уверенности в себе, не снижает силу мотива, так как понимает, что неудачу можно преодолеть, потому что для этого он обладает возможностями.

Иногда для стимулирования активности старательного, но не очень уверенного в себе спортсмена следует похвалить его и за небольшие и даже мнимые успехи.

Существенным моментом является своевременность похвалы и порицания.

О поощрении и наказании тренерами юных спортсменов см. также главу 19.

**Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор.**Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. Например, А. Ц. Пуни показал, что юноши, тренировавшиеся в беге на 100 м, при очном соревновании друг с другом улучшали результат, но наибольшее улучшение наблюдалось, если соревнования были командными. Подобные факты были получены в других исследованиях в отношении выносливости, максимального темпа движений. Даже при простой осведомленности, что в другой команде или спортивной школе люди выполняют ту же работу более эффективно, может привести к увеличению активности спортсменов (см.: *Пуни А. Ц.*Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959).

Дети и самолюбивые спортсмены в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся».

**Присутствие других людей.**Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно – значимых) людей. Однако нередко наблюдается и обратный эффект. Например, если футболист знает, что за ним наблюдает тренер сборной и решает, стоит ли брать его в команду, эффективность игры спортсмена может снизиться из-за чрезмерного старания показать себя. Здесь следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева, который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации могут выполняться хуже.

О влиянии болельщиков на эффективность деятельности спортсменов см. также главу 17.

**Влияние общественного внимания.**Психологами показано, что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями.

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными сторонами – сомнительными компаниями, вечеринками и т. п.), которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое спортивное мастерство.

С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что, желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия, из-за нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Профессиональный разбор их деятельности часто приобретает в средствах массовой информации характер эмоционального обсуждения. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации (см. следующую главу), к конфликту с окружением; спортсмен начинает стремиться к одиночеству, отказывается общаться с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований.

**Наличие перспективы, конкретной цели.**Сила мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью, и будет подкреплять его мотивационную установку (целеустремленность).

Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения цели приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

**Материальное поощрение.**Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, золотых слитков, бриллиантов, дорогих машин). В футбольном мире распространение получила практика денежного стимулирования не только игроков своей команды, но и команды, играющей с конкурентом. Последнее же является с моральной точки зрения весьма сомнительным видом стимулирования, отождествляемым в некоторых странах с подкупом.