

## СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МОТИВАЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ SPORTS PSYCHOLOGY: MOTIVATION IN TRAINING ATHLETES

**М. В. Алферов**, студент

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

Уральский институт ГПС МЧС России  
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

В работе рассмотрены особенности мотивации к спортивной деятельности, проблемы формирования мотивации, различные виды мотивации. Сделаны выводы о наиболее значимых в рамках подготовки спортсменов аспектах.

**Ключевые слова:** мотивация, спорт, спортивная мотивация, тренировочный процесс, спортивная деятельность, спортсмены.

### **Summary**

The article considers the features of motivation for sports activities, the problems of motivation formation, various types of motivation. Conclusions are drawn about the most significant aspects in the training of athletes.

**Keywords:** motivation, sports, sports motivation, training process, sports activities, athletes.

**Цель работы:** изучить основные виды мотивации к спортивной деятельности.

**Задачи:** сформулировать выводы о наиболее значимых в рамках подготовки спортсменов аспектах.

### **Результаты исследования**

Спортивная деятельность является сложным комплексом различных видов активности, сопряженных с личностными качествами, способностями, свойствами и психофизиологическими ресурсами, цель которой достижение высоких результатов, связанных с преодолением себя, самоорганизацией, преодолением кризисных ситуаций, ситуаций конкуренции [4]. Мотивационная сфера спортсмена является необходимым условием успешной реализации спортивной деятельности, становления и сохранения интенсивности ежедневных физических нагрузок. Мотивация не только закладывает профессиональные психологические качества спортсмена, но и способствует формированию личностных особенностей, важных в повседневной жизни [3]. Как профессиональный, так и любительский спорт невозможен без сформированной мотивационной структуры личности спортсмена. Работа тренера во многом определяется особенностями содержания мотивации тренируемого спортсмена [4].

В настоящее время наличие современной материально-технической базы для деятельности спортсменов и существующие исследования психологической стороны спортивной деятельности создают благополучный фон для формирования устойчивой мотивации к спорту.

Как указывают А. А. Дятлова с соавторами, проблема мотивации в психологии является достаточно исследованным феноменом, однако остается весьма актуальной [4], это относится и к проблеме мотивации в спорте.

Мотивация может быть понята как совокупность мотивов, под которыми в отечественной психологии понимается 1) материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок, смысл которых состоит в том, что с помощью мотива удовлетворяются определенные потребности субъекта; 2) психический образ данного предмета. В зарубежной психологии мотивация – это нечто внутри субъекта (потребность, идея, органическое состояние или эмоция), побуждающие его к действию [1].

По Р. А. Пилюяну, спортивная мотивация – это состояние личности, формирующееся в результате соотнесения спортсменом своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности [6]. Понимание особенностей мотивационной сферы и её направленности позволяет тренеру грамотно подбирать подход к организации тренировочного процесса. По направленности выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию. Поскольку спортивная деятельность всегда сопряжена с соревнованием, «без соревнования нет спорта» [7], к внутренним мотивам этого вида деятельности можно отнести мотивы самоопределения и самосовершенствования, стремление получить одобрение других людей, стремление получить высокий социальный статус [8]. По ориентации мотивации, относительно личности спортсмена и ситуации выделяются следующие ее виды – личностная, ситуативная, комбинированная [там же]. Формирование всей мотивационно-потребностной сферы начинается с внешних мотивационных компонентов, уже потом объектные причины трансформируются в субъективные – внутренние. Отсюда следует важное условие – поддержка и заинтересованность в спортивных достижениях близкого окружения [2]. Психологическая адаптация к многократным повторениям тренировочных упражнений несет за собой формирование мотивационного фона. Спортивная деятельность сопровождается накоплением «запаса прочности» в организме не только физической, но и психологической, что является одним из проявлений мотивации [5].

### **Выводы**

Поддержание позитивного мотивационного состояния – основа профессиональной деятельности спортсмена. Но и любительский спорт не обходится без этого важного компонента. Мотивация, в том числе и в рамках спортивной деятельности, является комплексным явлением. При подготовке спортсменов в равной мере важно учитывать, как внешнюю, так и внутреннюю мотивацию. В рамках первой важно обращать внимание на получение поддержки от ближайшего окружения. В рамках второй – на адаптацию к многократным повторениям упражнений с одной стороны, и на необходимость разнообразия тренировок, с другой. Кроме того, в области формирования внутренней мотивации значимо обращать внимание на визуальную и в целом сенсорную стимуляцию идеомоторных актов тренировок.

### **Библиографический список**

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 811 с.
2. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации [Электронный ресурс] // ОНВ. 2014. № 1 (125). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniyesportivnoy-motivatsii>.

3. *Григорович Л. А.* Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов вузов / Л. А. Григорович, Т. Д. Марцинковская. М: Гардарики, 2001. 475 с.
4. *Дятлова А. А.* Характеристики мотивации спортивной деятельности [Электронный ресурс] / А. А. Дятлова, Ю. М. Ротэряну, В. С. Чернявская // МНКО. 2013. № 6 (43). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-motivatsii-sportivnoy-deyatelnosti>.
5. *Ильин Е. П.* Психология спорта. СПб.: Питер, 2012.
6. *Пилюян Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт. 1984. 104 с.
7. *Польшина Г. И.* Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. № 3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-naetape-nachalnoy-sportivnoy-podgotovki>.
8. *Тимофеев С. В.* Особенности мотивации студенческого спорта [Электронный ресурс] // Статья в сборнике трудов конференции 2018 (281). Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37125358>.