

Трифанов Евгений Юрьевич

Аспирант, доцент кафедры физического воспитания Новосибирского государственного педагогического университета, amik81@mail.ru, Новосибирск

Агавелян Рубен Оганесович

Доктор психологических наук, профессор, директор Института детства Новосибирского государственного педагогического университета, ruben_h_ag@mail.ru, Новосибирск

Рюмина Татьяна Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Новосибирского государственного педагогического университета, abt@ngs.ru, Новосибирск

**МОТИВАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Аннотация. В статье нами была предпринята попытка исследования мотивационного компонента при подготовке легкоатлетов к соревнованию, так как в условиях современного спорта высших достижений, спортсмены имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, тем самым возрастает значимость психической готовности к соревнованию. Было проанализировано соотношение мотива достижения успеха и избегание неудач в контексте баланса этих двух противопоставлений. Рассмотрены понятия подготовки и готовности к соревновательной деятельности как психолого-педагогического явления. По результатам исследования нами были предложены психолого-педагогические рекомендации в качестве элементов психологической службы в Новосибирском государственном педагогическом университете.

Ключевые слова: мотивация к успеху; мотивация к избеганию неудач; готовность к риску; уверенность в себе; мотивация успеха.

Trifanov Evgeny Yurievich

Graduate Student, Associate Professor, Novosibirsk State Pedagogical University, amik81@mail.ru, Novosibirsk

Agavelyan Ruben Oganosovich

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Director of the Institute of Childhood Novosibirsk State Pedagogical University, ruben_h_ag@mail.ru, Novosibirsk

Rumina Tatiana Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of the Novosibirsk State Pedagogical University, abt@ngs.ru, Novosibirsk

**MOTIVATIONAL COMPONENT OF PREPARATION
OF ATHLETES FOR COMPETITIONS**

Abstract. In this article we have attempted to study the motivational component in the preparation of athletes for competition, since in today's high performance sport, athletes have about the same level of physical, technical and tactical training, thus increasing the importance of mental readiness for competition. We analyzed the ratio of motive for success and avoiding failure in the context of the balance of these two oppositions. The concepts of training and preparedness of competitive activity as psycho-pedagogical phenomenon. The study we proposed psycho-educational recommendations as elements of psychological services at the Novosibirsk State Pedagogical University.

Keywords: motivation to succeed; motivation for avoiding failure; willingness to take risks; confidence; motivation for success.

В последнее время исследователи психолого-педагогических проблем все больше внимания уделяют задачам, направленным на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов, а также регуляции эмоциональных состояний во время осуществления спортивной деятельности [2; 5; 6].

В зарубежной психологии спорта связь между желанием достигнуть результат и спортивным успехом является очевидной. Некоторые психологи видят достижения в спорте как врожденное качество, тогда как другие видят его как приобретенный опыт. Некоторые полагают, что наиболее важным фактором должна быть мотивация успеха, тогда как другие подчеркивают важность мотивации избегания неудач [8].

Теория Atkinson «мотивация успеха» состояла в том, чтобы объяснить, почему некоторые люди более мотивированы на результат, чем другие. Волнение, свойственное спортсменам, мотивирует на результат. Действие против этого свойственного волнения, однако, является поводом, чтобы избежать неудачи. Когда спортсмены сталкиваются с задачей, такой как соревнование, они сталкиваются с поводом преодоления неудачи. Они мотивированы, чтобы добиться успеха, и также, чтобы избежать неудачи. Индивидуальное решение каждого спортсмена участвовать в соревновании определяется относительной силой этих двух факторов [7].

Для некоторых из нас добиться успеха гораздо важнее, чем избежать неудачи, и мы устремлены к высокому результату. Для других страх перед неудачей является более важным фактором, и они были бы менее результативны в достижении результата. Эта черта личности не является единственным фактором, который затрагивает мотивацию. Таким образом, даже если спортсмены будут менее мотивированы на результат, если вероятность успеха будет высока, и награда за результат является высокой, то, вероятно, мотивация будет тоже высока [4].

Одним из очень важных разделов работы психолога является психологическая подготовка к соревнованиям. Казалось бы, не только психологические, но и педагогические ее аспекты должны интенсивно разрабатываться специалистами по теории и методике спортивной тренировки,

также как и тренерами спортивных команд хотя бы в порядке обобщения личного опыта или опыта реализации рекомендаций, вытекающих из психологических исследований.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте [5].

Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов, характерный для мирового спорта, показывает недостаточность трех видов подготовки (физической, технической, тактической). Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него не достаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки спортсмена – психологической [5; 6].

Для анализа реальной психологической ситуации в аспекте проблемы исследования нами были выбрана методика диагностики личности на мотивацию к успеху и избегание неудач Т. Элерса. Методы статистической обработки в программе *Psychometric Expert*.

Опросник личностный, предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которое испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом [3].

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса определяет, насколько сильно испытуемые ориентированы на защиту, то есть к стратегии избегания неудач [3].

Личность, у которой преобладает мотив избегания неудач, предпочитает малый

или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У личности, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями. И она чаще попадает в подобные неприятности. Доминирование у человека мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести такого человека в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения. Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготеют к выполняемой работе. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт [1].

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боятся неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска [1, 2].

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

Исследование проводилось на базе Новосибирского государственного педагогического университета с членами сборной команды России, Новосибирской области и НГПУ по легкой атлетике. В исследовании приняли участие 24 квалифицированных легкоатлета в возрасте от 18 до 24 лет.

В результате оценки методики Т. Элерса на мотивацию к успеху были получены следующие данные: испытуемые достаточно упорны, целеустремленны, хотя нельзя сказать, что полностью подчиняют

свои интересы стремлению достичь цели. Способны ориентироваться на успех и добиваться успеха в своей деятельности, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей, при этом всегда оценивают вероятность неудачи, которую рассматривают как нежелательное событие. Способны к мобилизации и сосредоточенности внимания на достижение поставленных целей, однако вероятность неудачи вызывают сомнения и колебания. Внешние негативные оценки и критика им не безразличны, поэтому, если шансы на успех не очень велики, стараются переключиться на что-либо другое. Могут успешно справляться с работой, не требующей значительных организаторских усилий. Иногда им может не хватать настойчивости. Видимо, намеченные цели соотносят со своими возможностями и стараются так распределить силы, чтобы в случае неудачи иметь путь к отступлению. В целом уверены в себе, и лишь крупные неудачи могут несколько поколебать эту уверенность. Так как серьезные неудачи в деятельности могут поколебать уверенность в себе, они стараются тщательно взвешивать шансы, испытывая некоторую тревогу перед возможной неудачей.

Анализируя полученные данные методики диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса, можно сделать следующие выводы:

а) как правило, испытуемые ориентированы на успех, верят в возможность добиться успеха. Способны к мобилизации всех своих ресурсов и сосредоточенности внимания на достижении поставленных целей;

б) амбициозны, трудолюбивы, любят состязательность во всем, стремятся к повышению своего статуса, целеустремленны и настойчивы. Им присуща потребность изобретать новые приемы работы в исполнении самых обычных дел, характерно творческое отношение к любому виду деятельности;

в) обычно уверены и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Устойчивы к ситуации неопределенности, не склонны избегать риска;

г) могут успешно справляться с большей частью организационной и руководящей де-



Рисунок – Методика диагностики личности на мотивацию

Примечание: ■ – мотивация избегания неудач ■ – мотивация успеха

тельности. Хорошо работают в коллективе, готовы принять помощь и помогать другим, чтобы совместно испытать радость успеха и удовлетворение от конечного результата деятельности;

д) уверены в себе, и неудачи редко могут поколебать эту уверенность. Неудачи в деятельности редко переносят на оценку себя как личности, поэтому внешние негативные оценки для них малозначимы. Способны испытывать удовольствие от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что умеренно высокий уровень мотивации определяет низкую готовность к риску, при этом надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Полученные результаты в ходе настоящего исследования позволяют дать ряд рекомендаций преподавателям, тренерам и спортсменам по реализации на практике мероприятий повышения уровня мотивации у квалифицированных легкоатлетов, включающие в себя: психорегулирующую тренировку с использованием словесных формул, вызывающих мышечное расслабление, ярких образных представлений, воздействующих на психическое состояние и упражнений, направленных на мобилизацию; психотехнические упражнения, направленные на развитие воображения, способности концентрации внимания, повышение помехоустойчивости; групповые и индивидуальные беседы, способствующие

формированию у спортсменов интереса к предстоящим занятиям совершенствования навыков формирования предстартового состояния, повышению объема знаний о предсоревновательной подготовке и ее значении в спортивной деятельности.

В выборе и применении конкретных приемов регуляции эмоциональных состояний большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена. Необходимо учитывать особенности опыта его выступлений в соревнованиях, подготовленности и тренированности, развития волевых качеств, индивидуальные недостатки и преимущества в проявлении силы воли, а также другие характерные особенности спортсмена (ответственность, добросовестность, общительность, самолюбие).

При выборе конкретных приемов отвлечения, успокоения, подбадривания необходимо соотносить эти приемы с интересами, вкусами, склонностями данного спортсмена. Чрезвычайно важно применяемые приемы согласовывать с индивидуально-типологическими свойствами нервной системы спортсменов.

Все рассмотренные методы психорегуляции могут еще детализироваться. Однако совершенно очевидно, что решение любой из стоящих перед психорегуляцией задач будет значительно эффективнее при комбинировании средств воздействия.

Причем речь идет не о механическом наборе методов, а о подборе методов, дополняющих друг друга. Комбинация средств воздействия определяется рядом ли-

митирующих факторов, среди которых можно выделить этап подготовки, обученность спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции, их установки на методы психорегуляции, особенность выраженности акцентированных черт характера, специфику психической самозащиты, особенность мотивации и средств ее саморегуляции.

Так же рекомендуется специализированная помощь спортивных психологов, реализуемая в качестве элементов психологической службы в НГПУ, которая будет способствовать повышению объема теоретических знаний, возможностей психической саморегуляции, средств и приемов достижения оптимального результата на соревнованиях.

Библиографический список

1. *Гримак Л. П.* Общение с собой: Начала психологии активности. – 4-е изд. – М.: Либроком,

2013. – 336 с.

2. *Ильин Е. П.* Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.

3. *Карелин А. А.* Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.

4. *Леви В. Л.* Вагон удачи. – М.: Метафора, 2003. – 189 с.

5. *Сопов В. Ф.* Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие. – М, Москомспорт. – 2010. – 116 с.

6. *Трифанов Е. Ю., Агавелян Р. О., Рюмина Т. В.* Образ спорта в локусе социально-культурных векторов массового сознания // Материалы 8 международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 213 – 216.

7. *Atkinson J. W.* An introduction to motivation / J W Atkinson. – NY.: Van Nostrand, 2004. – 128 p.

8. *Jarvis M.* Sport psychology: a student's handbook / Matt Jarvis. – NY.: Routledge, 2006. – 239 p.