

УДК 159.947.5

МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ СИТУАЦІЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Власов А.П.¹, Лукашук В.В.¹, Сидорук В.В.²

1Львівський державний університет фізичної культури,

2Державна служба молоді та спорту України

Анотації. У статті запропоновано використовувати в практичній діяльності спортсменів високого класу комбіновану особистісно-ситуаційну модель, яка сприяє процесу формування у спортсменів мотивації досягнення успіху, що особливо важливо для досягнення високих результатів і майбутніх перемог. Доведено, що на тренуванні з мотивацією лучники під час «контрольної» стрільби виконують завдання краще, ніж без неї. Показник «середня стріла» при цьому зростає на 4 % у спортсменів, і на 2 % – у спортсменок. Сформульовано рекомендації для тренерів щодо створення ефективної мотивації спортсменів.

Ключові слова: мотив, мотивація, стрільба з лука.

Постановка проблеми. Розуміння мотиваційної сфери дуже важливе при підготовці спортсменів. Знання тренера про особливостей мотиваційних станів кожного зі своїх учнів займає важливе місце у його професійному зростанні. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувань і змагань, регулює зміст активності та використання різних засобів для досягнення бажаних результатів [1].

Особливо важливо формувати мотивацію досягнення успіху у спортсменів високого класу, позаяк у сучасному спорті високих досягнень суттєво зросла майстерність спортсменів. Якщо років 20 тому встановлені рекорди могли протриматися декілька років і рівень підготовки спортсменів значно відрізнявся від сучасного, то тепер, ця відмінність практично відсутня. Зараз спортсмени виступають на змаганнях з приблизно однаково високим рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таким чином, для того, щоб спортсмен досяг високих результатів і перемагав, дуже важливо під час тренувального процесу формувати у нього мотивацію досягнення успіху. Для цього необхідно визначити, які саме мотиви домінують для спортсменів, і які конкретні чинники сприятимуть формуванню мотивації досягнення успіху.

Отже, мотивація — це широке поняття, що охоплює складний процес керування напрямами й інтенсивністю зусиль. Мотивація є ключовою змінною оволодіння спортивними навичками, умінням їх демонструвати [2]. Мотиви — це динамічні свідомі чи несвідомі спонуки активності,

від яких залежить спрямованість поведінки, і які пов'язані з об'єктами, що відповідають певним потребам, але відносно незалежні від них. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це пояснюється фізичною і психічною напруженістю [3].

Аналіз сучасних досліджень і публікацій. Слід зазначити, що проблеми мотивації вивчені недостатньо, відсутні єдність і чіткість у визначенні природи цього явища, що наклало відбиток і на методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися упорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв (таблиця 1).

Як показує аналіз літературних джерел, упродовж спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена міняється, і на кожному етапі спортивної кар'єри домінують різні мотиви [4].

Що стосується мотивів рівня вищої спортивної майстерності, то вони підпорядковані головному серед них - досягненню успіху у спорті. Не можна забувати про те, що спортсмен унаслідок багаторічних тренувань і участі в змаганнях звик до великих фізичних і психічних навантажень. Саме тому йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У різних видах спорту за багатовікову історію розвитку сформувались об'єктивні критерії, якими людство вимірює рівень досягнень спортсменів (рекорди, титули, рейтинги тощо). Внаслідок цього у великому спорті спортсмен одержує оцінку власного значення, власного внеску в престиж держави, нації, бере участь у вирішенні завдань суспільного розвитку. Це робить будь-яке, навіть дуже індивідуалістично орієнтоване, спортивне досягнення соціально значимим. Через за-

Таблиця 1

Класифікація мотивів спортивної діяльності

За спрямованістю на процес або результат діяльності	За ступенем стійкості	За зв'язком із завданнями спортивної діяльності	За місцем в системі "інші Я"	За установою, яка домінує
процесуальні (інтерес, задоволення тощо)	ситуативні (короткочасні, такі, що минають)	змістовні (прямо пов'язані з метою)	індивідуальні (мотиви особистого самоствердження)	мотивація досягнення успіху (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику)
результативні (очікування нагороди, позитивні соц. наслідки перемоги)	стійкі (довготривалі, часто багаторічні)	стимули (спонукаючі до діяльності, наприклад матеріальні стимули)	групові (патріотизм, чеса боротьба на змаганнях тощо)	мотивація уникнення невдачі

соби масової інформації та комунікації прихильниками або супротивниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набирають чіткого соціального забарвлення. Високі досягнення в багатьох видах спорту виражаються у матеріальному призовому фонді й інших привілеях. Ця обставина максимально загострює спортивну боротьбу і відповідно впливає на мотиви особистості в спорті (і не тільки на етапі вищої спортивної майстерності).

Метою роботи є вивчення впливу мотивації на результати стрільби спортсменів-професіоналів під час навчально-тренувальних зборів.

Методика дослідження. Звертаючи увагу на методику дослідження мотиваційної сфери особи, науковці відзначають декілька моментів, що визначають труднощі в їх вивченні. Перший момент — невідповідність ступеня мотиваційної напруженості її ефективності. Висока напруженість не завжди співпадає з високою ефективністю. Другий момент — ставлення випробовуваних до діяльності, що виконується під час тестування. Ефективне проведення тестування стає можливим тільки за наявності в усіх обстежуваних позитивного ставлення до конкретного завдання, коли є прагнення досягти максимального результату, об'єктивно виконуючи завдання. Разом з цим можна відзначити й інші труднощі.

Виникає потреба створити методики, які дозволяли б моделювати ситуації, що вимагають прояву того або іншого мотиваційного полюса.

Проблемою методів вивчення мотивації спортивної діяльності займалися: Е.С. Кузьмін, А.Д. Суханов, Р.А. Пілоян, Д.Я. Богданова, І.П. Вовків, Ю.А. Коломейцев та інші учені. Неповна розробленість проблеми мотивації досягнення успіху і уникнення невдач у спортсменів, відсутність єдності і чіткості визначення природи цього явища наклали відбиток і на методики його дослідження. Р.А. Пілоян виділив три групи методів, вживаних для дослідження мотивації спортсменів. До першої групи належать так звані проектні тести.

Суть їх полягає в тому, що спортсменові пропонують зображення різних життєвих ситуацій і просять розповісти, як він їх розуміє. Таким чином, із відповідей судять про його мотиви й інтереси [5]. Проектні тести широко використовуються психологами-клініцистами.

Друга група методів, що використовуються для вивчення мотивації спортсменів, пов'язана з різними модифікаціями методу анкетування і бесід. Прикладом може бути спеціальний опитувальник, розроблений Б.Д. Кретті [6], в якому спортсменові пропонується за допомогою десятибальної шкали оцінити різні чинники, що допомагають йому добре тренуватися. Цим же методом дослідники користуються при з'ясуванні мотивів вибору того або іншого виду спорту. У подібних опитувальниках думка про розвиненість тієї або іншої мотиваційної якості вноситься по частоті прояву цієї якості в різних ситуаціях, тобто як поводить (або як вів) людина в тій або іншій уявній ситуації.

І, нарешті, до третьої групи методів, вживаних при вивченні мотивації спортсменів, може бути віднесений спосіб опосередкованої оцінки сили спонуки. Даний метод визначає силу морального мотиву (відчуття колективізму) через оцінку ефективності дій спортсменів. Отримані в ході цього дослідження результати, показують ефективність використання опосередкованої оцінки, але помітна і певна обмеженість цього підходу. У багатьох випадках оцінки психічної сфери людини відповідають істині, але часто бувають і помилковими. Причина цих помилок криється, перш за все, в тому, що у спостерігача (спортивного психолога, тренера) переважно створюється загальна думка про розвиток мотиваційних якостей у людини. Дослідника ж цікавлять конкретні мотиваційні прояви (якості).

Дійсно, за ефективністю окремих дій спортсмена і діяльності в цілому можна опосередковано судити про його мотивацію. Проте, якщо ми захочемо глибше заглянути в структуру мотивації спортсмена і з'ясувати, що ж в ній є ведучим, то відчуємо недостатність цього методичного прийому.

Суб'єктивний підхід оцінки мотиваційної сфери буває продуктивним, якщо той, що оцінює, добре знає оцінюваного, спілкується з ним вже декілька років і бачив його поведінку в різних ситуаціях. Тому дати оцінку мотивації іншої людини може не кожен. Звідси витікає, що основну увагу треба приділяти розробці об'єктивних експериментальних методів діагностики ступеня розвитку мотиваційних якостей. Існують і експериментальні методи, вживані для глибшого і адекватнішого вивчення особи спортсмена. Природні експериментальні методи в даний час знайшли широке застосування в психологічних дослідженнях. Організуючи експеримент, дослідник не чекає, а сам викликає явища, що цікавлять його. Перевага експерименту перед іншими методами полягає ще і в тому, що в експериментальному дослідженні є можливість точно враховувати вплив умов на психічні явища, розкривати причини явищ, повторювати досвід і накопичувати необхідні факти [3]. На наш погляд, при вивченні мотивації досягнення успіху і уникнення невдачі спортсменів доцільно використовувати наступні методи: 1) метод спостереження, який дає якнайповнішу характеристику мотивації суб'єкта; 2) експериментальні методи (природні і лабораторні); 3) психодіагностичні методи, що і були використані у нашому дослідженні.

Вимога регулярної та обов'язкової реалізації тренувальної програми і змагальних установок пов'язана з вихованням у спортсмена звичок до систематичності зусиль і наполегливості під час їх додання, вміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети. Систематичне ускладнення навчально-тренувального процесу включає в себе різні засоби - введення додаткових завдань, прове-

дення тренувальних занять в ускладнених умовах, збільшення ступенів ризику, введення збурюючих сенсорно-емоційних факторів, ускладнення змагальних впливів та ін. Успіх цієї справи можливий лише тоді, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання спортивної підготовки, розуміє, що досягнення спортивних результатів неможливе без подолання щораз більших труднощів, вірить у тренера і в обрану методику підготовки.

Результати дослідження і їх обговорення.

Дослідження проведені із 12 спортсменами членами збірної команди України зі стрільби з лука під час тренувань, які проводились на відкритому повітрі. Стрілецька вправа виконувалась на дистанції 50 м. і складалась із 36 пострілів. Суть педагогічного експерименту, який проводився у цей ж день, полягала у наступному. По завершенні стрільби тренером по її результатам відбувалось нарахування кількості набраних лучником «штрафних» пострілів по схемі: за влучання у «10» штрафні постріли не нарахувуються; у «9» нараховується 1 додатковий постріл; у «8» — 2; у «7» — 3 додаткових постріли. Під час стрільби зі штрафними пострілами, продовжувалось нарахування додаткових пострілів по вище вказаній схемі. Перед спортсменами-професіоналами тренером було поставлено завдання: відстріляти серію пострілів найшвидше і найякісніше, тобто досягти успіху. Тренувальне завдання з мотивацією проводилась до повного виконання вправи і для його здійснення спортсмени зробили різну кількість пострілів. Так у нижче представлених результатах для відробки штрафних першим та другим лучником (рис.1) здійснено 64 і 47 пострілів, а у лучниць (рис.2)

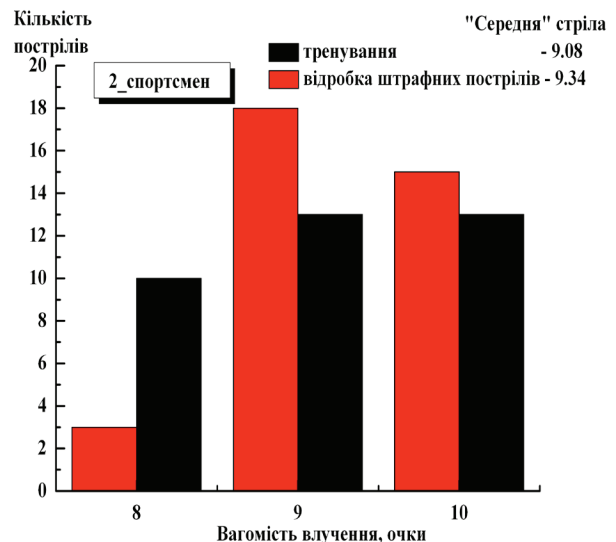
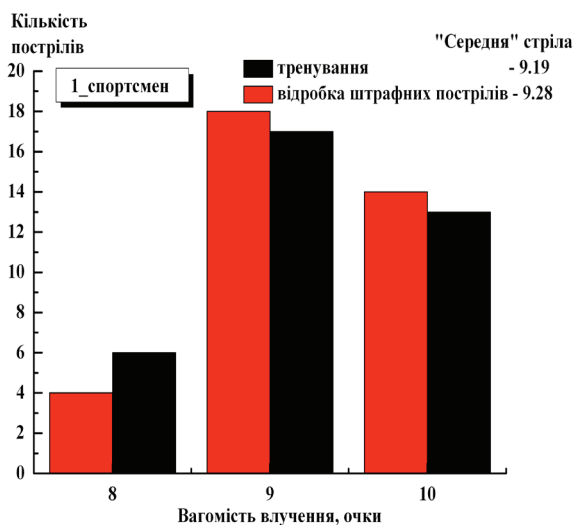


Рис.1. Результати стрільби лучниками національної збірної України з відсутністю і наявністю мотивації.

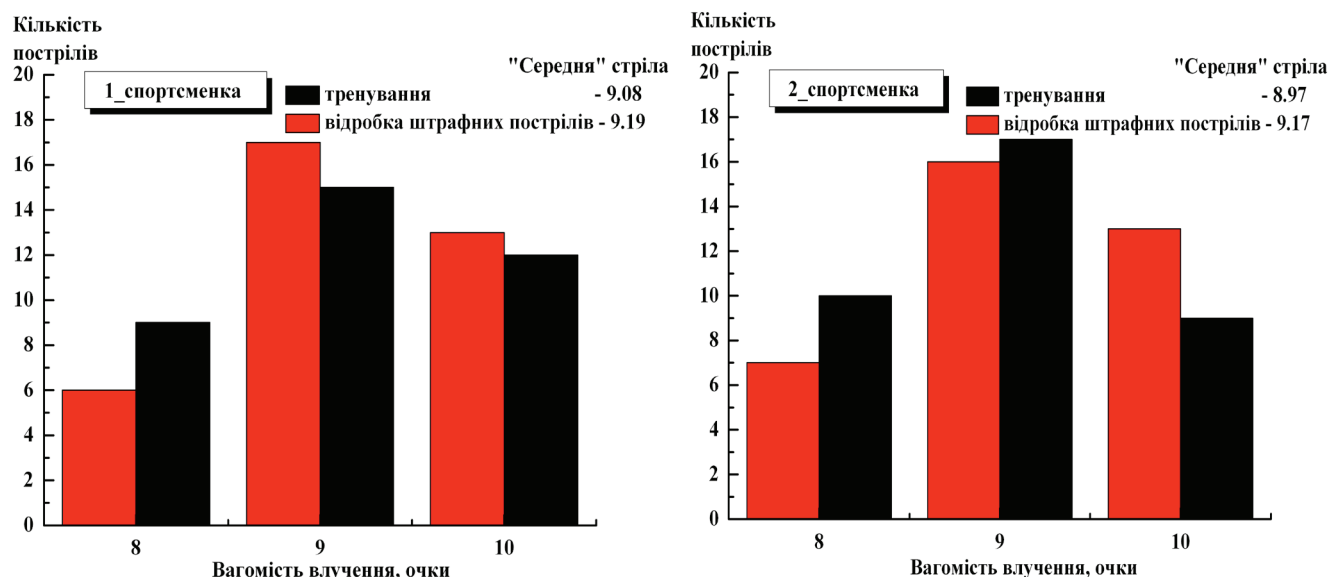


Рис. 2. Результати стрільби лучницями національної збірної України з відсутністю і наявністю мотивації

відповідно 44 і 56. Тому нижче ми розглядаємо результати стрільби, які пропорційно приведені до 36 пострілів. На рисунках 1 і 2 видно якість виконання спортсменами стрілецької вправи без і з наявністю мотивації і вказано відповідні значення показника «середня стріла». Показник «середня стріла» це усереднене на один постріл значення набраних очок у виконанні лучником вправи і використовується для порівняння влучності у цьому виді спорту через наявність неоднакової кількості пострілів у різних видах змагальної програми. Проведені порівняння показали, що на тренуванні з мотивацією показник «середня стріла» зростає та серія пострілів з лука була виконана влучніше. Зокрема, для спортсменів-чоловіків показник «середня стріла» зростає на 4 %, а для спортсменок — на 2 %. Серію пострілів з лука спортсмени-чоловіки виконують з мотивацією влучніше порівняно з жінками. Це можна пояснити тим, що мотивація на досягнення успіху в спортсменів-чоловіків розвинена краще.

У всіх спортсменів була орієнтація на виконання завдання тренера, а не на досягнення результату. На думку спортивних психологів, орієнтація на завдання частіше, ніж орієнтація на результат, приводить до інтенсивнішої роботи, наполегливості перед можливими невдачами і оптимальним результатом. Ця орієнтація може «захистити» спортсмена від розчарування, розладу і відсутності мотивації, коли його результати перевершують інші (що він не може контролювати). Спортсмени з орієнтацією на завдання вибирають реальні цілі, а також суперників, з якими можна змагатися. Вони не бояться невдачі, і оскільки їх сприйнятливості ґрунтується на власних результатах, їм легко

бути упевненими в собі і демонструвати високу компетентність, чим спортсменам, орієнтованим на результат. Цільова орієнтація на результат припускає порівняння себе з іншими і досягнення переваги над іншими, тоді як цільова орієнтація на завдання припускає порівняння свого виступу з попередніми і варіанти його покращення.

Одну з основних ролей у діяльності спортсмена відіграє тренер, головна функція якого — це організація взаємодії зі своїм учнем. Спортсмен повинен брати участь в обговоренні питань майбутніх тренувань, відпочинку, разом необхідно ставити найближчі і перспективні цілі.

Управління процесом підготовки висококласного спортсмена повинне вестися в трьох напрямках: конструктивно-організаційному, куди входить організація і методика навчально-тренувального процесу; комунікативному (управління системою спілкування); діагностичі (планування навчально-тренувального процесу на основі прогнозованого результату).

Тренер — це один з могутніх чинників, які впливають на успішність і результативність діяльності спортсменів. Оптимізм у всіх випадках, в будь-яких тренувальних ситуаціях і змаганнях; емоційний самоконтроль; уміння бути гнучким і багатоплановим в спілкуванні із спортсменами, бути в потрібний момент і м'яким і жорстким; щира і глибока віра в учня, в його здатності і можливості досягти великого успіху в спорті — це деякі з якостей, якими так важливо, що б володів тренер, і не забував їх розвивати.

Висновок. В результаті дослідження було встановлено, що у всіх спортсменів, які приймали

участь у експерименті спостерігається покращення результатів. Більшості спортсменів подобається змагатися з рівними суперниками або виконувати завдання, які не відрізняються великою легкістю.

Серед моделей мотивації найбільш ефективною для використання в практичній діяльності є комбінована особистісно-ситуаційна модель. На підставі цієї моделі можна виділити п'ять основних рекомендацій тренерам для створення ефективної мотивації:

- мотивація відбувається як за рахунок ситуаційних чинників, так і за рахунок особливостей характеру спортсмена;
- враховувати існування безлічі мотивів і вибирати саме ті, що спонукають до вищих результатів;
- змінювати навколишні умови, щоб підвищити мотивацію;
- усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі;
- необхідно адекватно реагувати на свою поведінку, щоб передбачити можливу небезпечну мотивацію спортсменів.

Щоб отримати реальне уявлення про мотивацію, необхідно також усвідомити немотиваційний вплив таких факторів на спортивну діяльність і поведінку, як травми спортсменів, зустрічі з більш сильни-

ми суперниками, перетренування спортсменів або нездатність засвоїти нові елементи. Велику роль відіграють також біомеханічні, фізіологічні, соціологічні, медичні та техніко-тактичні чинники, а також вміння визначати можливість швидкої зміни мотиваційних факторів.

Список літератури

1. *Пилюн Р.А.* Мотивация спортивной деятельности: / Пилюн Р.А. — М.: ФиС, 1984. — 108 с.
2. *Мельников М.В.* Психология: учебник для институтов физической культуры / М.В. Мельников. — М.: «Физкультура и спорт», 1987. — 336 с.
3. *Хекхаузен Х.* Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. СПб.: Речь, 2001. — 99 с.
4. *Уэйнберг Р.С.* Спортивная психология: учебник для вузов /Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — М.: Физкультура и спорт, 2005. — 338 с.
5. *Станбулова Н.В.* Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н.В. Станбулова—М.: 2005. — 63с.
6. *Кретти Брейент.* Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.— М.: Физкультура и спорт, 1978 — 237 с.

Надійшла до редакції 16.01.2012 р.

Власов А.П., Лукашук В.В., Сидорук В.В. Моделирование мотивационных ситуаций в спорте высших достижений. В статье предложено использовать в практической деятельности спортсменов высокого класса комбинированную личностно-ситуационную модель. Особенно важно для достижения высоких результатов и победы во время тренировочного процесса формировать у спортсменов мотивацию достижения успеха. Доказано, что на тренировке с мотивацией лучники во время «контрольной» стрельбы выполняют задание лучше, чем без нее. Показатель «средняя стрела» при этом растет на 4 % у спортсменов, и на 2 % – у спортсменок. Сформулированы рекомендации для тренеров для создания эффективной мотивации спортсменов.

Ключевые слова: мотив, мотивация, стрельба из лука.

Vlasov A.P., Lukashuk V.V., Sydoruk V.V. Motivational design in sports.

Combined person-situation modeling is offered for use in practical activities of high-profile sportsmen. Motivation for success is of paramount importance in the training process. It is statistically shown that sportsmen with improved motivation perform better. An «average arrow» coefficient was shown to improve by 4 % for sportsmen, and by 2 % – for sportswomen. The recommendations are given to the trainer for fostering effective motivation of athletes.

Keywords: motive, motivation, archery.