

баллов, личные достижения – 19 баллов, здоровье – 8 баллов, негативные эмоции – 14 баллов у 2 (3,2%).

Сопоставительный анализ показал, что на качество жизни в большей степени влияет личностная тревожность – это напряженные взаимоотношения с друзьями, коллегами, недовольство работой, несущественная поддержка близких людей, ухудшение здоровья.

Оценка значимости различий по t-критерию Стьюдента показала, что между студентами с низким, умеренным и высоким уровнем личностной и реактивной тревожности имеются статистически значимые различия по уровню индекса качества жизни.

Выводы:

1. Результаты исследования показали, что качество жизни является не только социальной, но и психологической проблемой.

2. С повышением уровня личностной тревожности снижается индекс качества жизни из-за напряженных взаимоотношений с друзьями, коллегами, недовольства работой, несущественной поддержки близких людей, ухудшения здоровья. Когда как реактивная тревожность влияет на качество жизни из-за негативных эмоций вследствие хронической нестабильности, неудовлетворенности жизнью.

Список литературы:

1. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов - Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 688с.

2. Столяренко Л. Д. Психология: учебник для вузов / Л. Д. Столяренко – СПб.: Питер, 2010. – 416 с.

3. Фетискин Н. П. Социально – психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 490 с.

УДК 159.9.072.433

**Маркова К.С., Мухитдинов А.А., Бызов Е.А.
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: МОТИВАЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ
СПОРТСМЕНОВ**

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Markova K.S., Mukhitdinov A.A., Bizov E.A.
SPORTS PSYCHOLOGY; MOTIVATION IN TRAINING ATHLETES**
Department of clinical psychology and pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: ardor.dur@list.ru

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.

Annotation. 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.

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

Key words: motivation, sports, sports motivation, training process, sports activities, athletes.

Введение

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.

Цель исследования – выявить основные тенденции формирования мотивации спортивной деятельности у спортсменов.

Материалы и методы исследования

При выполнении данной работы были использованы труды отечественных ученых в области спортивной, возрастной и педагогической психологии. При проведении исследования были применены такие методы, как теоретический анализ и синтез, обобщение психологической информации.

Результаты исследования и их обсуждение

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» [4], к внутренним мотивам этого вида деятельности можно отнести мотивы самоопределения и самоусовершенствования, 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]. Принципиальное различие в делении мотивации по направленности и по ориентации заключается в первую очередь в том, что вторая классификация исключает предмет деятельности из рассмотрения.

В спортивной карьере выделяются четыре стадии профессионального развития: начальная, стадия специализации, стадия спортивного мастерства и стадия завершения активного выступления на соревнованиях [4].

Формирование всей мотивационно-потребностной сферы начинается с внешних мотивационных компонентов, уже потом объектные причины трансформируется 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].

Одним из важных факторов в формировании мотивации является нетривиальность тренировок, то есть их разнообразие, комбинирование индивидуальных занятий с групповыми. Это обеспечивает формирование положительного эмоционального отношения к тяжелой физической нагрузке. [7].

Стимуляция идеомоторного акта визуальным контентом также способствует мотивации. Поэтому важно наблюдать за ходом идеомоторного осуществления своего вида спортивной деятельности. Это не только повторение за тренером, но и визуальная стимуляция в виде грамотных телепередач, изучение теории своего вида спорта [2].

Поддержание позитивного мотивационного состояния – основа профессиональной деятельности спортсмена. Но и любительский спорт не обходится без этого важного компонента.

Выводы:

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.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с.
2. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации / Е.Г. Бабушкин // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivnoy-motivatsii> (дата обращения: 25.03.2020).
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 / А. А. Дятлова, Ю. М. Ротэрян, В. С. Чернявская // МНКО. 2013. №6 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristiki-motivatsii-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 10.03.2020).
5. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин – Издательский дом "Питер", 2012.
6. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Пилюян Р. А. // Физкультура и спорт - 1984. - 104 с.
7. Польшина Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г. И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2007. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 25.03.2020).
8. Тимофеев С. В. Особенности мотивации студенческого спорта / С. В. Тимофеев // Статья в сборнике трудов конференции 2018 (281) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37125358> (дата обращения: 10.03.2020)