

Публикация на тему :

«[Мотивация у спортсменов подросткового возраста](#)»

# Мотивация подростков

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени.

Причины, по которым подросток занимается определенным видом спорта, могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен подросткового возраста становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании.

## Классификация мотивации подростков

Для описания мотивов спортивной деятельности Дж. Кретти предлагает три параметра для классификации мотивов.

1. Мотивы осознаваемые и неосознаваемые.
2. Мотивы, источником которых являются физиологические, психологические, социальные потребности.
3. Группа мотивов, формирующаяся под воздействием прошлого опыта, недавнего прошлого опыта, непосредственным опытом деятельности и общения с другими людьми.

**Первую группу мотивов** можно представить в виде континуума, на одном полюсе которого находятся неосознаваемые, на другой - представлены явные мотивы, которые легко осознаются и оцениваются самим человеком.

**Вторая группа мотивов**, представлена в ряде схем иерархии потребностей и мотивации, в частности схемы А.Маслоу. Например, представитель психодинамического направления Г.Мюррей выделил ряд «психогенных потребностей» и противопоставил их основным биологическим или «висцерогенным потребностям». Эти потребности могут отражаться в различных поведенческих моделях, характерных для спортсменов

**И третья группа мотивов** иллюстрирует тот факт, что причины выбора спортсменом того или иного вида спорта и степень достигаемого мастерства могут зависеть от опыта, ситуаций или общения с другими людьми. Мотивы, побуждающие спортсмена заниматься определенным видом спорта, формируются под воздействием, как прошлого, так и настоящего опыта, который влияет на сознание спортсмена.

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена-подростка затрудняется не только сложностью имеющейся у него системы ценностей, но также и возможностью влияния его прошлого опыта на формирование отношений к успеху, спорту, труду, авторитетам. По мере того как становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Потребность в достижении успеха проходит, по крайней мере, три стадии развития по мере созревания ребенка. Сначала, до шести лет, он, выполняя двигательные задачи, воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Позже происходит постепенное уравнивание автономных и социальных потребностей.

Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Подростки, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции.

При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен подросткового возраста предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избегание неудач - задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, - падает.

Мотивированные на достижение успеха подростки в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение