

РЕКОМЕНДАЦИИ

Формирование мотивации к занятиям физической культуры и спортом

Мотивация и социальные установки

Средства массовой информации всегда представляют спорт как поле, где доминируют мужчины. В ряде исследований было установлено, что женщины- спортсмены незначительно представлены в СМИ. Обоснованием этого может быть то, что главным образом признанными видами спорта в стране являются мужские виды спорта.

Многие уверены в том, что такой вид спорта, как борьба - это исключительно мужская прерогатива, поэтому женщины с небольшой охотой идут в секции по вольной борьбе. Как привлечь девочек к этому виду спорта?

Одним из условий развития любого вида спорта является грамотный подход к его популяризации. Важно стимулировать интерес, демонстрировать подрастающему поколению как можно больше позитивных примеров, создать такие условия, чтобы школьникам было выгодно быть здоровым и успешным.

Осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт — не исключение. Мотивацию можно представить как остронаправленное воздействие на чувства и эмоции человека, которые в конечном итоге формируют призыв к действию.

Чтобы мотивировать и себя, и другого человека, особенно ребенка, правильно, нужно понимать, что это явление из себя представляет, и как работает. Совершать любые действия нас побуждают мотивы. Они могут быть самые разные: желание получить материальную вещь или самоутвердиться, моральный долг, интерес к самому процессу и так далее. Мотивацией психологи называют совокупность этих мотивов плюс какие-либо внешние факторы, например, влияние другого человека или жизненные условия.

Самыми распространенными мотивами, побуждающими человека заниматься спортом, являются:

- стремление к физическому и моральному совершенству — спорт развивает тело, укрепляет организм, воспитывает характер;
- стремление к самоутверждению — спорт дает возможность стать лидером, снискать уважение окружающих, получать похвалу и признание, а также иметь успех у другого пола;
- социальные факторы — мода на здоровый образ жизни, престиж спорта в городе, стране, мире, много друзей-спортсменов, семейные традиции;
- стремление к удовлетворению духовных потребностей — спорт дарит новые впечатления, позволяет почувствовать себя частью чего-то большего, дает больше возможностей для общения со сверстниками и авторитетными фигурами, посетить различные регионы России, а может даже и другие страны.

Основной задачей для реализации проекта «Преодолей себя» стала

деятельность по формированию мотивов к занятиям борьбой. Конечно, сформировать мотивы за столь короткий срок невозможно, но заложить семя - реально.

Поэтому в проекте сделаны акценты на следующих социальных установках:

1. Независимо, от того, где ты родился и вырос, кто твои родители, и какой социальный статус твоей семьи, спорт, а именно борьба может стать для тебя каналом социальной мобильности в более успешную жизнь.

Социальная мобильность (или социальный лифт) - это перемещение отдельных людей и групп в социальной структуре общества, изменение их социального статуса.

Определение данному понятию было дано Питиримом Сорокиным. При этом Сорокиным было просчитано, в каких случаях данные перемещения позволят человеку расти в этой жизни. Теория получилась весьма убедительной, так как была списана с натуры - индивида, являющегося выходцем из семьи пьяницы- ремесленника, проживавшей в маленькой деревеньке на российском севере.

По теории Сорокина, абсолютно разными для каждого человека могут быть социальные лифты. Виды каналов мобильности населения включают в свой перечень следующие элементы: армия, церковь, образование (школа), семья, бизнес (собственность).

В современном мире к каналам мобильности добавилась государственная служба, спорт, политика, а также искусство. Каждый человек, желающий изменить свой статус, должен найти свой социальный лифт. Это позволит запустить весь механизм восхождения и начать движение.

Для подрастающего поколения, с твёрдой волей, амбициями и надлежащим здоровьем, путь вверх - к общественному признанию часто лежит через спорт, который является наиболее объективным мерилем таланта, характера, дисциплины, умения преодолевать боль, усталость, неудачи и внутренние комплексы. Спорт, в отличие от других социальных лифтов, является интуитивно понятным и предсказуемым на годы вперёд.

Социологические опросы лета 2020 года показывают, что спорт для подрастающего поколения — главный социальный лифт, — такого мнения придерживается 97% молодых людей.

Молодой человек или школьник, выбравший для себя карьеру спортсмена, действует так ещё и из внутренних мотивов - из-за любви к спорту, склонности к достижениям, из-за желания стать сильным и уважаемым

человеком. Внутренняя мотивация является превосходным стимулом в движении вверх; занимаясь любимым делом, человек с большей вероятностью достигнет высоких результатов.

Молодые люди уже с юности осознают, что многие известные атлеты после завершения спортивной карьеры становятся депутатами, политиками, главами спортивных федераций, известными тренерами, звёздами тележурналистики. Примеров тому великое множество.

«Спорт является социальным лифтом. Поэтому для детей, которые живут в неблагополучных семьях, в деревнях, селах, спорт — это возможность выбиться из этого социального круга», — делится своим мнением чемпион мира по боксу Григорий Дрозд.

А сам российский президент не скрывает: именно спорт для него до сих пор является источником энергии и оптимизма.

Но даже если юноша или девушка и не становятся чемпионами континента или Олимпиад, то всё равно спорт становится хорошим подспорьем для закалки души и тела, обретения дружеских и деловых связей, укрепления здоровья и силы воли. Спорт — это не только достижения и лавры победителей, но и повседневные упорные тренировки, борьба с собой, болью, усталостью, унынием. Без спорта молодому человеку трудно правильно оценить свои способности и таланты, своё место в обществе. То же самое можно сказать и об отношении к окружающим — через призму соперничества и повседневного соревнования лучше ощущаются достижения других, формируется уважение и ценности, характерные только для посвящённых.

Наконец, следует отметить и тот факт, что люди, выбравшие спорт для восхождения вверх, общаются, по преимуществу, с людьми такими же целеустремлёнными и близкими им по духу. Не имея вредных привычек, которые мешают достижению высоких спортивных результатов, атлеты представляют собой более качественный человеческий капитал, чем те молодые люди, что пробуют наркотики, алкоголь, сигареты, проводят время в ночных посиделках.

2. Спортивные успехи известных спортсменов — отличная мотивация для начинающих спортсменов.

Личный пример важен в любом аспекте воспитания, и спорт — не исключение. Очевидно, что увещевания о пользе спорта успешных спортсменов действуют даже на маленького ребенка. А еще лучше, если среди спортивных звезд ребенок найдет кумира и, глядя на него, будет стремиться достичь таких же высоких результатов. Подкрепление аргументов интересными книгами и фильмами о спорте и о великих спортсменах — очень

вдохновляют и заряжают на успех.

В физкультурно-спортивной деятельности каждого субъекта, в присутствии на общественной арене успешных спортсменов заложен огромный потенциал. При этом очень важно отношение общественности к миссиям спорта и его миссионерам: чемпионам олимпийских игр, мира, Европы. Мировое сообщество признает уникальные способности талантливых людей, доказавших всему миру, что титаническим трудом, целеустремленностью и силой воли, на протяжении многих лет отдавая себя полностью достижению поставленной цели, можно добиться многого. Победители состязаний приводят в восторг человечество, с гуманистической точки зрения духовно и нравственно обогащают подрастающее поколение и способствуют вовлечению детей в физкультурно-спортивную деятельность. В конкретных людях, в известных спортсменах кроется огромный потенциал для решения задач привлечения подрастающего поколения к систематическим занятиям спортом.

Представляется, что при правильном воздействии имиджа известных спортсменов на подрастающее поколение возможен положительный эффект в области общественного признания не только отдельных личностей, имеющих отношение к спорту, но и физкультурно-спортивного движения в целом.

3. *Использование спортивных слоганов и мотивирующих цитат*

Различные девизы и слоганы пришли в бизнес из военной и спортивной сфер — отсюда, где всегда был силен дух соперничества. И сейчас лозунги и девизы играют намного более значимую роль в спорте, чем в маркетинге. Они поддерживают спортивный дух команды, настраивают на достижение целей, а болельщикам облегчают поддержку кумиров на стадионах. Поскольку современный профессиональный спорт неотделим от бизнеса и маркетинга, слоганы в нем выполняют как спортивные, так и маркетинговые задачи.

Знаменитый девиз олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» является одним из самых удачных примеров слоганов про спорт. В нем сочетаются все черты, которые отличают хороший девиз для спортивной команды или события.

Точно так же удачные личные слоганы знаменитых людей подчеркивают их выдающиеся качества и указывают на высшие достижения.

Высказывания спортсмена - это его визитная карточка. По ним можно узнать о переживаниях, чувствах, сложностях, о преодолении трудностей, встречавшихся на жизненном пути. Читая различные цитаты, мы вольно или невольно черпаем его опыт и знания. Со временем приходит осознание того, что спортсмены такие же люди, как и мы. Что мы тоже можем достичь

поставленных целей, нужно лишь идти навстречу своей мечте. В каждом высказывании спортсмена кроется его секрет успеха. В их словах можно выделить черту, которая помогла им оставаться верным своей мечте и бороться до последнего. Главные качества спортсмена это: упорство, нацеленность на результат, уверенность в себе и своих силах, лидерские качества, профессионализм в своем деле.

Мотивирующие цитаты будут полезными для всех, поскольку они являются вспомогательным рычагом, позволяющим собрать все свои силы и мысли, и направить их на достижение поставленного результата. Отбросить все отговорки, сомнения, лень и начать усердно работать над собой. Ведь не зависимо от того, какой деятельностью Вы занимаетесь, главным соперником был, есть и будет Вы сам. Каждый день, совершенствуясь и становясь лучше, Вы можете составить конкуренцию любому.

Давайте ознакомимся с фразами, которые помогли известным людям проложить дорожку к успеху:

- Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются другие (Маргарет Тэтчер).
- Тренируйся с теми, кто сильнее. Люби того, кого нельзя. Не сдавайся там, где сдаются другие. И победишь там, где победить нельзя (Брюс Ли).
- Делай сегодня то, что другие не хотят, завтра будешь жить так, как другие не могут (Джаред Лето).
- Запомни, если тебе трудно - значит, ты идешь по верной дороге, в правильном направлении (Януш Леон Вишневский).
- Если тебе тяжело, значит, ты поднимаешься в гору. Если тебе легко, значит, ты летишь в пропасть (Генри Форд).
- Лучше начать и ошибиться, чем не начать и сожалеть всю жизнь (Александр Карелин).
- Победа в каждом из нас (Бувайсар Сайтиев).
- Не может быть в спорте победы любой ценой (Бувайсар Сайтиев).
- Победит не тот, кто сильнее, а тот, кто готов идти до конца (Федор Емельяненко).
- Спорт не воспитывает характер, а выявляет его (Браун Хейвуд).
- Мне нравится, что я делаю то, что не делают остальные, поэтому я - победитель! (Джей Катлер).
- Чемпионами не рождаются - чемпионами становятся.
- Преодолей себя - стань чемпионом! - слоган Проекта «Преодолей себя» На этих трех социальных установках строятся мероприятия Проекта.

Методики, применяемые на начальном этапе

Кроме того, для формирования мотивации к занятиям спортом были использованы следующие методики, наиболее адекватные для начального этапа спортивной подготовки: тренинг причинных схем, тренинг внутренней мотивации и тренинг мотивации достижения.

Рассмотрим **тренинг причинных схем**. Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется дефицитами собственных усилий. В этой связи программы тренинга причинных схем ориентированы:

- 1) на перестройку объяснения спортсменами (иногда будущими спортсменами, если тренинг проводится с ними) причин неуспеха;
- 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и некоторые внутренние факторы (низкие способности) «заменяются» на внутренний фактор — недостаточность усилий. Именно эта причинная схема «неуспех — недостаточность усилий» является наилучшей для формирования и сохранения мотивации в ситуации неуспеха.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение усилию, как наиболее оптимальной причине, которую можно регулировать самому юному спортсмену. Это единственная причина, находящаяся под контролем спортсмена. А еще влияние на свои усилия помогает спортсмену расширить уверенность в себе, свои способности и возможности улучшить собственные результаты. Посредством изменения причинных схем меняются представления спортсменов о природе их собственных неуспехов. Важным для изменения причинных схем является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний) спортсменов.

Тренинг внутренней мотивации базируется на идее перевода внимания спортсмена на внутри личностные субъективные основания. Внутреннюю мотивацию составляют следующие особенности субъективных состояний:

- концентрация внимания, мыслей, чувств на занятии спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;
- ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности

в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);

- ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание целей и задач, полное выполнение требований

деятельности;

- осознание правильности выполнения того, что делаешь;
- отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками и неуспехом;
- утрата обычного чувства четкого сознания себя, своего окружения
- «растворение в своем деле»;
- ощущение замедленности субъективного времени.

Характерно, что эти особенности субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц разного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние называется «ощущением потока», и возникает оно в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности), и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации. Конструктивный эмоциональный фон и оптимальное состояние готовности базируется во многом на внутренней мотивации спортсмена. И именно внутренняя мотивация спортсменов характеризуется наибольшей устойчивостью.

В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий спортом, занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от спортивных занятий, с увлечением выполняя задания тренера. Формирование спортивной мотивации во многом завязано на воздействии личного примера тренера.

Тренинг мотивации достижения строится на понимании двух противоположных мотивационных тенденций — стремление к успеху и избегания неудач. И тут ключевым моментом становится характер взаимодействия между взрослым и ребенком. Высокая мотивация достижения формируется у тех детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований к детям и умело оказывают им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту в обращении.

Формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующего:

- формирования синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудач;
- самоанализ результатов своей деятельности;
- выработка оптимальной тактики целеобразования;
- межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

В процессе занятия спортом происходит изменение в структуре мотивации. На начальном этапе преобладает тренировочная мотивация. На этапе спортивной специализации тренировочная и соревновательная мотивации выражены в одинаковой степени. На этапе спортивного совершенствования в структуре спортивной мотивации преобладает соревновательная. Учет этих тенденций является необходимым в работе тренера со спортсменами.

При изучении и формировании спортивной мотивации предметом анализа тренера и психолога должны стать такие компоненты мотивационной сферы спортсмена, как его мотивы, цели, эмоции, умение учиться спортивному искусству. Выделяют следующие типы отношений к занятиям спортом (Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин): отрицательное, безразличное, положительное - аморфное, положительное — активно-действенное. Из приведенных типов отношений положительное — активно-действенное имеет самый наименьший процент от общего числа. В то же самое время именно он считается самым действенным типом с выраженной устойчивой мотивацией спортивной деятельности, обуславливающей результативность. Наибольшее количество прекращений занятий спортом отмечается в группах с отрицательным и безразличным уровнем включенности в занятия.

Поскольку самый оптимальный тип отношений — активно-действенный, а остальные типы мало результативны, то вся работа по формированию мотивации спортивной деятельности юных спортсменов должна предусматривать перевод их с отрицательного, безразличного и аморфного типов на активно-действенное.

При формировании устойчивой спортивной мотивации можно учитывать концепцию Р.А. Пилояна. Согласно его представлениям, структура спортивной мотивации включает в себя следующие основания:

- побудительные основания, включающие в себя два фактора: первый фактор отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей (самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга); второй фактор отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей;

- базисные основания, включающие три фактора: первый фактор, отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности; второй фактор отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков; третий фактор отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений;

- процессуальные основания, включающие два фактора: первый фактор,

отражает степень заинтересованности в накоплении знаний о своих противниках; второй фактор отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии

психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

Применение вышеперечисленных методик поможет привлечь подрастающее поколение к систематическим занятиям спортом и сформировать здоровый стиль жизни.