**МБУ ДО ДЮСШ № 3 « Атлет »**

Методический доклад на тему: **«Пути формирования мотивации достижения высокого спортивного результата».**

выполнил:

тренер – преподаватель

по футболу Касилин Е.А.

**Алексин – 2021 г.**

**Мотивация** – это, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности.

Как показывает анализ литературных источников, на протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

На начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

– стремление к самосовершенствованию;

– стремление к самовыражению и самоутверждению;

– социальные установки;

– удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями.

**Пути формирования мотивации достижения успехов у спортсменов**

Перед тем, как начать рассматривать факторы формирования мотивации достижения успехов у спортсменов, необходимо уделить внимание её формированию на разных возрастных этапах.

*– Роль раннего детства*

Характеристика мотивационной структуры отдельного спортсмена 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 ребенок становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов также меняется.

Спортсмены, достигшие относительного успеха, и спортсмены высокого класса являются продуктом определенного процесса отбора.

Поощрения усилий ребенка (старания, доступность для него необходимого снаряжения и возможность тренироваться ) зависят от его физических данных и конституции, материальных средств и. от того, какое место данный вид деятельности занимает в системе ценностей культуры или среды, в которой воспитывается ребенок.

Более того, мотивы, которые, по-видимому, влияют на физическую деятельность ребенка, часто отличаются от мотивов, обусловливающих мотивы выступления взрослого спортсмена.

*– Влияние структуры семьи*

Семья как малая группа также может представлять собой фактор, способствующий или тормозящей развитие сильной мотивации достижения. Порядок рождения детей, размер семьи, целостность дома, как выяснилось, являются важными факторами. Разрушенные семьи и слабые узы между родителями тормозят формирование высокой мотивации достижения. Психолог или тренер должен быть хорошо информирован о том, что происходит у спортсмена в семье, чтобы правильно построить работу с ним на формирование мотивации достижения успеха.

*– Влияние социальной среды*

Социальный класс, уровень образования, даже религия определяют ориентирующий на достижение «климат» каждодневной жизни. У детей особенно ярко это просматривается. Если окружающие его люди, особенно те, кого он считает авторитетом, кумиром, занимаются каким - либо спортом, то ребёнок стремится тоже не отставать от них, что в свою очередь оказывает влияние на формирование мотивации достижения успеха.

**Основными факторами формирования мотивации достижения успеха у спортсмена являются:**

- стремление к стрессу и преодоление его,

- статус,

- стремление к совершенству,

- оптимальное соотношение поощрений и наказаний,

- правильно поставленные цели,

- установка на спортивное достижение,

- честолюбие в его положительном значении,

- благоприятный социально- психологический климат,

- эмоциональность тренировочных занятий,

- особенности личности тренера,

- взаимоотношение тренера и спортсмена,

- развитие традиций в команде,

- осознание спортсменом своей полезности,

- совместное принятие решений.

Теперь разберём поподробнее каждый из этих факторов и приведем некоторые практические рекомендации, которые очень будут полезными как для спортивного психолога, так и для тренера.

*– Стремление к стрессу и преодоление его*

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психолог может прямо рассказать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Спортсмену в начале указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом. Затем дается возможность достигнуть относительного успеха, он просто должен раскрыть свои возможности. Необходимо учитывать, что физический и эмоциональный стресс, которому подвергается спортсмен, не должен превышать физических и психологических возможностей организма.

*– Статус*

Большинству спортсменов не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Но психологу и тренеру необходимо контролировать за тем какое место спортсмен уделяет своему статусу. Так как может развиться со временем мотив избегания неудач.

*– Стремление к совершенству*

Занятие спортом представляет собой один из немногих путей, где молодежь может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных вершин. Маслоу и другие исследователи ссылались на важность самоактуализации. Гольдштейн выдвинул теорию «поведенческой первичности», согласно которой максимальное использование интеллектуальных и физических способностей человека для достижения успеха и осознания своих возможностей в какой-либо деятельности само по себе является достаточно сильным мотивом.

*– Оптимальное соотношение поощрений и наказаний*

Поощрение и наказание являются наиболее распространенными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте, нередко требующим проявления максимум возможностей. Для мотивации спортсменов тренеры довольно часто используют материальное поощрение, награды (звездочки, грамоты, грамоты, медали, поездки...). Система поощрения, установленная тренером, может быть действенной просто потому, что спортсмены ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. В других случаях вручаемые звездочки, конфеты, деньги сами по себе ничего не значат, но они как бы подтверждают, что спортсмен проделал большую работу и тренер ценит его достижения.

При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для их ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

*– Правильно поставленные цели*

Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей. Если посмотреть на последовательность действий, важность постоянного пересмотра целей с течением времени становится очевидной, поскольку цепь действий может прерываться на часы, дни, недели, месяцы или даже годы.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка.

Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно надо прививать мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей. Далеко отставленная высокая цель через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет постоянную установку на качественную работу на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обусловливает стойкое, спокойное и уверенное состояние спортсмена. Далеко оставленная цель высокого порядка помогает спортсмену понять разницу между ближней и дальней мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья большого спортивного достижения.

Таким образом, с каждым занимающимся следует последовательно отработать постановку разных целей – ближайших и перспективных, все более трудных, но реально достижимых, соответствующим его возможностям. Совсем не обязательно стараться везде и во всем подстраховывать спортсмена, нельзя лишать его удовлетворения от преодоления трудностей.

*– Установка на спортивное достижение*

Формирование мотивов спортсмена обязательно связано с установкой на спортивное достижение. Факт достижения намеченного результата становится для спортсмена подтверждением реальности поставленной задачи и одновременно источником его ориентации на очередные результаты, определяющим степень субъективного запроса «уровень притязаний». В этом заключается значение достижений как мотивационного фактора спортивной деятельности. Посредством ориентации на конкретные результаты психолог конкретизирует задачи спортсмена и таким образом направлено влияет на формирование его спортивных мотивов. Наряду с формированием мотивов, непосредственно связанных с реализацией установки на спортивный результат, в подготовке спортсмена не менее важно обеспечить достаточно сильную мотивацию тренировочных занятий, включающих возрастающие по объему и интенсивности нагрузки. Установка на результат, даже при самом высоком «уровне притязаний» спортсмена, не переносятся автоматически на тренировочную работу. Одна из самых важных задач психолога – раскрыть спортсмену суть связи между величиной достижения и мерой «вклада» в тренировку, сделать ее очевидной для него и воспитать устремления, которые выразились бы в спортивном трудолюбии.

*– Честолюбие в его положительном значении*

Иногда спортсмен, достигнув определенного (чаще всего высокого уровня) спортивных достижений, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировках, начинает думать о достаточности этих результатов. Такие мысли могут вести к формированию мотива избегания неудачи. Как только у спортсмена зарождается этот мотив, рост результатов становится маловероятным, так как исчезают установки на улучшение результатов. Формирование и поддержание мотива достижения успеха осуществляется с опорой на определенные свойства личности, и в первую очередь, на честолюбие в его положительном значении. Спортивное честолюбие и опора на него укрепляют мотивационную структуру тренировочного процесса. Развитию положительных сторон честолюбия способствует афиширование успехов спортсмена: стенды с его фотографией, таблицы рекордов, статьи в газетах, журналах, передачи по радио, телевидению и т.д.

*– Благоприятный социально-психологический климат*

К ним относятся в первую очередь наличие сплоченного спортивного коллектива, взаимоотношения в нем, общий психологический климат, окружающий спортсмена (климат в семье, дружеской компании...). Деловые, дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами, тренером и спортсменом, спортсменом и обслуживающим персоналом – важнейшее психологическое условие продуктивности тренировочного процесса.

*– Эмоциональность тренировочных занятий*

Монотония, скука — извечные враги работоспособности. Однообразные повторения, одинаковые задания притупляют самоконтроль, собранность, а состоянии психического перенапряжения раздражают, ведут к отказам от тренировки. Любыми способами необходимо вызывать интерес к заданию, разнообразить его даже без особой методической цели, только ради борьбы с монотонней. Большое значение для подъёма эмоциональности тренировочных занятий имеет музыкальное сопровождение.

*– Особенности личности тренера*

Несомненно, сильным мотивом активности и добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера. Наиболее важны следующие ее особенности:

1) оптимизм во всех случаях, в любых тренировочных и соревновательных ситуациях; раздражительный, вечно всем недовольный тренер не может мотивировать к большой длительной работе

2) энтузиазм, преданность работе, любовь к своему делу

3) умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами — быть наставником, старшим товарищем, мягким и жестким(соответственно ситуации)

4) искренняя и глубокая вера в ученика, в его способность к длительной и упорной работе, в его возможности достичь большого успеха в спорте; умение вселять эту уверенность в самого спортсмена

5) требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам в равной мере, умение скрывать свои симпатии (или антипатии) к кому-либо из учеников.

*– Взаимоотношение тренера и спортсмена*

Одним из факторов формирования у спортсмена мотивации достижения успеха является взаимоотношение тренера и спортсмена. Чем доверительнее отношения между ними, чем больше они уважают друг друга, понимают, тем эффективнее будет их совместная деятельность. Для спорта характерен максимализм, а он рано или поздно приводит к пресыщению деятельностью. Процесс занятий спортом постепенно перестаёт давать радость, и если у тренера и спортсмена хорошие взаимоотношения, то тренер может уловить этот момент и повлиять скорректировать этот процесс.

*– Развитие традиций в команде*

Развитие традиций команды, организация спортивных праздников, посвященных историческим датам, успехам команды, поиск интересных ритуалов и многое другое – все это хорошие мотивы для сохранения стремления оставаться в спорте и прогрессировать как можно дольше.

*– Осознание спортсменом своей полезности*

Мотивация — это прежде всего понимание личностью смысла достижения наивысшего результата. Спортсмен должен осознать, какую пользу получит общество, он сам и его близкие от того, что он добьется высоких результатов. Но, к сожалению, часто смысл спортивных побед сводят к получаемым призовым вознаграждениям. Поэтому, необходимо подчеркнуть, что адекватная мотивация достижения наивысшего результата может быть сформирована за счет осознания спортсменом полезности его результатов и достижений.

*– Совместное принятие решений*

Участие спортсмена в обсуждении вопросов предстоящих тренировок, отдыха, восстановительных и других мероприятий повышает активность спортсмена, его ответственность, сознательность, углубляет понимание им проблемы спортивной тренировки. Тренер затем, не приказывает делать те или иные тренировочные нагрузки, а напоминает, что спортсмен сам принимал решение и теперь их надо воплощать в жизнь.

Итак, все вышеперечисленные факторы формирования мотивации достижения успеха очень разнообразны. И если все они будут учитываться спортивным психологом или тренером, как неотъемлемые компоненты единой системы, то у спортсмена будет высокая мотивация достижения успеха в своей спортивной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры/ М.В. Мельников. – М.: “Физкультура и спорт”, 1987-336с.

2 Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.

3 Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения/ Х. Хекхаузен. СПб.: Речь,2001.–99 с.

4 Алексеев А. Психагогика: союз практической психогигиены и психологии: учебное пособие для институтов физической культуры/ А. Алексеев Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» – Ростов н/д: «Феникс»,2004. –192с.

5 Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов/А.Ц. Пуни.–М.:Физкультура и спорт, 1959.–308 с.

6 Рудик П.А. Психология: учебник для институтов физической культуры. /П.А. Рудик — М.: Физкультура и спорт, 1964 – 464с.

7 Станбулова Н.В. Психология спортивной карьеры: учебник для институтов физической культуры./ Н.В. Станбулова–М.: 2005 – 63с.

8 Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: учебник для институтов физической культуры./ Р.Н. Сингерпер. с английского / Предисловие А.В. Родионова – М: Физкультура и спорт 1980 с. –152 с.

9 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.

10 Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов./ Е.П Ильин – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

11 Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений./ Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.П. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, – с.228

12 Р.С. Уэйнберг Спортивная психология: учебник для вузов/Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.–338 с.

13 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов/А.В. Родионов .М., 2004 –136 с.

14 Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилоян Р.А. – М.: ФиС,1984 –108 с.

15 Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.–метод, пособие/ Ю.А. Коломейцев– Мн.:БГПУ,2004.–292с.