

Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – №17 (41). – Частина I. – 375 с., С.92-97.

С. 92

О.М.Савиченко (м.Житомир)

ТРЕНІНГ-КУРС РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми. Особливості розвитку мотиваційної сфери особистості визначаються особливостями діяльності, в яку ця особистість включена. Дослідження довели, що з-поміж усіх видів діяльності спортивна найбільше сприяє формуванню

С. 93

мотивації досягнення успіху [3]. Однак, аналіз мотивації досягнення успішних спортсменів засвідчив, що успіх в діяльності забезпечують не стільки високі показники мотивації досягнення, скільки складні структурно-функціональні зв'язки її складових.

Теоретичний аналіз. Розвиток мотивації досягнення успіху проходить три послідовні етапи: автономної компетентності, соціального порівняння та інтегрований етап соціального та самопорівняння [5]. Таким чином, починаючи з 11-12 років, розвиток мотивації досягнення залежить від уміння особистості диференціювати ситуації, в яких необхідне порівняння з іншими (оцінка власних здібностей у порівнянні з досягненнями інших у процесі змагальної діяльності та гострої конкуренції), і в яких зі своїми власними попередніми результатами (самооцінка власних здібностей, досягнень у порівнянні з попередніми). У спортивній діяльності ситуації самопорівняння можуть бути представлені у вигляді порівняння з власним попереднім результатом або нормативом, до якого спортсмен прагне, а ситуації соціального порівняння – у вигляді порівняння з результатами суперників або відомого спортсмена.

Причому, у спорті мотив досягнення успіху, як і мотив уникнення невдачі, може розвиватися в усіх цих ситуаціях шляхом рефлексії когнітивно-операціонального, особистісно-ціннісного та результативного компонентів [1]. Структура мотивації досягнення формується на основі ситуації, в яку людина включена, і рефлексії власних здібностей. В індивіда виникає певна потреба (в досягненні успіху або в уникненні невдачі), для задоволення якої спортсмен проявляє відповідну активність. Характер та особливості підкріплення з боку оточуючих (заохочення або ж, навпаки, покарання), очікування спортсмена (успіху або невдачі) та емоційного забарвлення діяльності (позитивне чи негативне), а також проміжні успіхи та невдачі призводять до формування відповідного типу мотивації.

Постановка мети та завдань. Нами було проведене дослідження структури мотивації досягнення спортсменів, в якому взяли участь 79 спортсменів різного рівня віком 16-20 років.

Виявилось, що у переважної кількості спортсменів (близько 90%) домінує мотивація досягнення успіху, що, однак, не забезпечує усім високим спортивним результатам. Спортсмени мають потребу в досягненні, проявляють високу інструментальну активність, отримують позитивне підкріплення з боку оточуючих, сподіваються на успіх в різних ситуаціях, однак, не завжди його досягають. На основі порівняння результатів дослідження спортсменів різних рівнів (від “новачків” до майстрів спорту) ми зробили припущення, що відсутність значних спортивних результатів при високій мотивації досягнення зумовлена тим, що:

- спортсмени не чітко диференціюють ситуації соціального та самопорівняння;
- у них фактично відсутня рефлексія усіх компонентів здібностей;
- є певна неузгодженість між компонентами мотивації досягнення;

- окремі компоненти мотивації досягнення успіху у спортсменів взагалі відсутні (в різних досліджуваних – очікування успіху, потреба в досягненні, позитивне підкріплення, проміжні ситуації успіху);
- спортивна діяльність не завжди емоційно забарвлена, а тому і не є значимою (хоча вони тривалий час нею займаються).

Для здійснення впливу на розвиток рефлексії особистісно-ціннісного, когнітивно-операційного та результативного компонента здібностей, усвідомлення структури мотиваційної сфери та поведінки в ситуаціях соціального та

С. 94

самопорівняння, нами було розроблено та впроваджено програму *мотиваційного тренінгу* [2, 4, 6].

Структура та зміст тренінгу.

Заняття I. *Тема:* “Поняття мотивації та її роль у підготовці спортсменів”. *Мета* – знайомство учасників тренінгу, формування цілей занять у групі, знайомство з поняттям мотивація.

Заняття II. *Тема:* ”Розвиток мотивації досягнення успіху у спорті”. *Мета* – аналіз спортивних цілей учасників тренінгу, вивчення структури мотивації досягнення спортсменів, усвідомлення структурних компонентів мотивації досягнення.

Заняття III. *Тема:* “Мотиваційні особливості життєвого шляху спортсменів”. *Мета* - аналіз етапів спортивного життя, опис та усвідомлення власного шляху у спорті, аналіз біографій відомих спортсменів.

Заняття IV. *Тема:* “Напрямки розвитку здібностей у спортивній діяльності”. *Мета* – рефлексія когнітивно-операціонального, особистісно-ціннісного та результативного компонентів здібностей.

Заняття V. *Тема:* “Форми психологічної підготовки спортсменів у період тренувань”. *Мета* – визначення способів та форм психологічної підготовки спортсменів у тренувальний період.

Заняття VI. *Тема:* “Структура мотивації змагальної діяльності спортсменів”. *Мета* – розвиток структурних зв’язків компонентів мотивації досягнення, необхідних для успішного виступу на змаганнях.

Заняття VII. *Тема:* “Мотиваційна роль ситуацій успіху та невдачі в підготовці спортсменів”. *Мета* – усвідомлення впливу ситуаційних факторів на розвиток мотивації досягнення спортсменів; визначення особливостей та вироблення адекватних способів поведінки в ситуаціях спортивного успіху та невдачі.

Заняття VIII. *Тема:* “Ставлення до спорту як основний компонент психологічної підготовки спортсменів”. *Мета* - вивчення особливостей та розвиток позитивного ставлення спортсменів до спортивної діяльності.

Зміст окремих вправ тренінгу.

Вправа “Бінго” (до заняття 1).

1. Зробити з аркуша паперу фігурку людини.
2. На частинах тіла заповнити анкету (відповідно до структури мотивації досягнення успіху): голова – головна спортивна мрія, тулуб – прогноз на моє спортивне майбутнє, ліва рука – спортсмен, на якого хотів би бути схожим, чиї досягнення повторити чи перевершити, права рука – люди, які допомагають мені досягати спортивних вершин, ліва нога – емоції і переживання, які найчастіше викликають спортивні тренування і змагання, права нога - що в спорті в мене виходить найкраще.
3. Презентація анкет.
4. Обговорення вправи.

Вправа “Змагання в сліпу” (заняття 2).

1. Об’єднання учасників у пари.
2. Розподіл ролей: 1 номер – спортсмен, 2 номер – тренер.
3. Вибір групою виду спорту (боротьба, бокс, фехтування тощо).
4. Пари по черзі вступають між собою у поєдинок. Спортсменам зав’язують очі, а тренер керує діями спортсмена так, щоб

виграти в пари-суперниці. Допустимі команди: витягни руку, руку (крок) вправо (вліво, назад, вперед, вверху, вниз), бий,

С. 95

стоп. Інші учасники групи виконують роль вболівальників і можуть допомагати спортсмену з трибун.

5. Обговорення вправи. Орієнтовні питання: що відчували під час виконання вправи, що допомагало вигравати, що заважало, чия допомога була відчутнішою (тренера чи трибун), що відчував тренер, що потрібно для ефективної роботи тренера і спортсмена на тренуванні, чи зможе спортсмен без тренера виконати поставлені завдання, як можна використати набуті вміння у реальному житті тощо.

Вправа “Спортивний шлях мого кумира” (заняття 3).

1. Об’єднання учасників у мікрогрупи.
2. Інструктаж мікрогруп: опишіть спортивний шлях успішного спортсмена, використовуючи знання про життя відомих спортсменів. Виділіть етапи спортивного шляху, вкажіть мету, форми спортивної діяльності, здобутки, втрати, значимих осіб на кожному з них.
3. Презентація роботи мікрогруп.
4. Обговорення вправи.

Вправа “Чемпіон ХХІ століття” (заняття 4).

1. Об’єднання учасників у мікрогрупи.
2. Інструктаж мікрогруп: протягом 5 хв. ознайомитись із запропонованою частиною матеріалу (особистісні якості спортсменів, знання і вміння спортсменів, спортивні результати) та скласти план її усної презентації.
3. Виконання завдання. Ротація учасників у нові групи.
4. Інструктаж мікрогруп: презентувати свою частину матеріалу новим колегам та запам’ятати матеріал інших членів групи. Час – 5 хв.
5. Виконання завдання. Ротація учасників у попередні групи.

6. Інструктаж мікрогруп: узагальнити весь матеріал та розробити „Портрет чемпіона ХХІ століття”, в якому зазначити:
 - позитивні якості особистості, знання і уміння, якими він має володіти та результати, яких може досягти,
 - можливі недоліки такої людини
7. Презентація роботи мікрогруп.
8. Обговорення вправи.

Вправа “Суперплан супертренування” (заняття 5).

1. Об’єднання учасників тренінгу в 3 мікрогрупи.
2. Інструктаж мікрогруп: розробити суперплан супертренування за схемою.

Мета тренувань		
Моральні якості	Знання і вміння	Результат
Якою ситуація є в дійсності?		
Якою має бути ідеальна ситуація?		
Чому ситуація в дійсності не така, як має бути?		
Що необхідно зробити, щоб виправити ситуацію? Які ресурси ми маємо для цього?		

3. Презентація роботи мікрогруп.

С. 96

4. Обговорення вправи.

Вправа “Суперник, я тебе знаю” (заняття 6).

1. Об’єднання учасників у пари.
2. Пари по черзі вступають в єдиноборство, імітуючи поєдинок. По команді “Стоп!” учасники завмирають.
3. Кожен учасник дає аргументовану відповідь на питання “Що збирається зробити суперник?”, “Що він відчуває?”.
4. Учасники розкривають свої справжні замисли і почуття.

5. Обговорення вправи.

Вправа “Намисто успіху” (заняття 7).

1. Індивідуальне завдання: учасники складають список з 10 успішних ситуацій зі свого спортивного життя.
2. На аркуші паперу кожен учасник створює малюнки до кожної вказаної ним ситуації, вирізає малюнки і нанизує на нитку.
3. Створення “Намиста успіхів”.
4. Презентація своїх намист.
5. Обговорення вправи.

Вправа “Кодекс сучасного спортсмена в картинках” (заняття 8).

1. Інформаційне повідомлення “Ода спорту П’єра де Кубертена”.
2. Об’єднання учасників у мікрогрупи.
3. Інструктаж учасників: створити малюнки, які б відображали суть відповідних частин “Оди спорту”.
4. Презентація робіт учасників.
5. Створення спільного плакату “Кодекс сучасного спортсмена”.
6. Обговорення вправи.

Результати психологічного тренінгу. Після проведення тренінг-курсу було проведено повторну діагностику та виявлено такі зміни у структурі мотиваційної сфери спортсменів:

- у більшості учасників тренінгу (понад 90%) в окремих ситуаціях з’явилася ознаки рефлексії особистісно-ціннісного та когнітивно-операційного компонентів, усвідомлення можливості їх розвитку як одного з результатів спортивної діяльності;
- студенти проаналізували та усвідомили особливості й відмінності поведінки в ситуаціях соціального та самопорівняння;
- у юнаків, які взяли участь у тренінгу мотивації досягнення, її компоненти належать до одних або подібних видів і форм діяльності

спортсменів, що свідчить про узгодженість компонентів мотиваційної сфери;

- невдачі у спортивній діяльності пояснюються не зовнішніми (як до тренінгу) причинами, а внутрішніми, з'явилося усвідомлення можливості подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод;
- учасники тренінгу проаналізували та усвідомили можливості різнобічного впливу позитивного і негативного підкріплення з боку тренера, важливість критики і покарання для розвитку власних здібностей;
- з'явилося очікування успіху у складних ситуаціях порівняння з нормативом та суперником в окремих досліджуваних;
- студенти-учасники тренінгу відзначили роль власної активності в досягненні успіху в ситуаціях порівняння з суперником;

с. 97

- в багатьох досліджуваних (близько 70%) відбулася переорієнтація з невдачі на успіх в ситуаціях порівняння з еталоном, з'явилося позитивне порівняння себе з відомими людьми на основі особистісних якостей;
- учасники тренінгу проаналізували та усвідомили позитивний вплив суперника як стимулюючого фактора в період змагань;
- в цілому підвищився рівень потреби в досягненні успіху, інструментальної активності, спрямованої на досягнення, очікування успіху, усвідомлення особистісно-ціннісного та когнітивно-операційного компонентів.

Висновок.

Мотивація спортивної діяльності є складним особистісним утворенням, яке, водночас, детермінується ситуацією діяльності. Розвиток здібностей у спортивній діяльності визначається взаємодією особистісно-ціннісного,

когнітивно-операційного та результативного компонентів. Досягненню успіхів у спорті сприяє орієнтація на розвиток усіх компонентів здібностей у ситуаціях соціального та самопорівняння. Мотивація досягнення успіху виступає своєрідним „фоном” розвитку спортивних здібностей, а визначальну роль у цьому процесі відіграє поєднання її структурних елементів. Розроблений тренінг-курс може вважатися ефективним засобом розвитку мотивації досягнення успіху у спорті.

Література

1. Музика О.Л. Рефлексія та ціннісна підтримка розвитку здібностей: підходи до побудови методики дослідження / Творчий потенціал особистості: проблеми розвитку та реалізації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 15 лютого 2005 р.). Редактори: О.Б. Терезина, П.Ю. Лепський. – К., 2005. – С. 187-190.
2. Пов'якель Н.І. Творчий практикум у системі розвивальних психотехнологій професіоналізму мислення майбутнього психолога // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: 36. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. - №6 (30). – Ч.І. – С. 166-174.
3. Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. – М., “Физкультура и спорт”, 1973. – 328с.
4. Спілкуємось та діємо / Укладачі Безпалько О., Гончарова В. Та ін. – К.: Міленіум, 2002. – 112с.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Т.1; Пер. с нем. /Под ред. Б. М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – Изд. 2-е, доп. – М.: Независимая фирма „Класс”, 2001. – 272с.