МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Имени М.В. Ломоносова

Факультет Психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

На тему

“Психодиагностика мотивации в спорте”

Работу выполнил студент 104 группы

Дневного отделения

Громов Максим Ильич

Научный руководитель:

Джерелиевская Мария Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

.1 Различные подходы к определению мотива и мотивации

.2 Изучение мотивации в зарубежной и отечественной психологи

.3 Психодиагностика как метод

ГЛАВА 2

ПСИХОДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

.1 Изучение вопросов мотивации в спорте

.2 Анализ исследований, посвященных вопросам мотивации в экстремальных видах спорта

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# ВВЕДЕНИЕ

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

На фоне возрастающего интереса к спорту в настоящее время начинают появляться психологи, специализирующиеся на спортивной психологии, в тренировочном процессе все больше и больше начинают уделять внимания вопросу психологического климата в коллективе. Таким образом, выбор темы данной работы обусловлен актуальностью вопроса мотивации спортсменов в экстремальных видах спорта на сегодняшний день.

При этом именно для данной области исследование мотивационной сферы спортсменов имеет первоочередное значение. Во-первых, изучение мотивационной сферы спортсменов-экстремалов необходимо в связи с вопросами безопасности. Непосредственное общение с природной средой, являющееся обязательным условием занятий экстремальными видами спорта, приводит к их смертельной опасности. Основная черта, которая отличает экстремалов от спортсменов других специализаций, - стремление к риску. Показано, что ярко выраженная склонность к риску - один из главных факторов возникновения несчастных случаев. Причины рискованного поведения могут быть различными, в том числе риск может быть неоправданным: лихачество, избегание скуки и т.п.. Э.Э. Линчевский в работе «Типология и психология туризма» (Линчевский, 2008, с. 2) указывает, что «грубые нарушения правил безопасности и опасные формы поведения могут быть следствием резкого доминирования косвенных мотивов к занятиям альпинизмом (желание продемонстрировать свое превосходство над другими, отвлечься от нерешенных жизненных проблем и др.) над прямыми (познание и преодоление природных трудностей, познание и преодоление себя, общение с другими людьми, эстетическое наслаждение от пребывания в горах и др.)». (Китаева, 2006, с. 3) Следует отметить, что мотивация не является постоянной категорией: подвигая человека к деятельности и способствуя становлению и совершенствованию личности, мотивации также изменяются во времени. Поэтому одним из основных способов эффективного снижения аварийности служит формирование правильного отношения к технике безопасности, в том числе посредством коррекции мотивационной сферы. Во-вторых, без выяснения основных потребностей и мотивов, направленных на их удовлетворение, невозможна рациональная коррекция эмоциональной напряженности, которая также имеет свою специфику у спортсменов-экстремалов. Умелая психодиагностика состояния спортсмена может помочь спрогнозировать его поведение в экстремальных условиях. И, наконец, без выявления основных мотивационных факторов невозможно обнаружить причины возрастающей склонности современного человека к экстремальной деятельности. Само осмысление места и функций экстремальных видов спорта в современном обществе находится в начальной стадии становления. Специальные исследования, посвященные личностным характеристикам спортсменов-экстремалов, и в частности особенностям их мотивационной сферы, немногочисленны; в них, как правило, не учитывается возрастная специфика.

Цель нашего исследования - рассмотреть, какую роль играет мотивация при выборе занятия экстремальными видами спорта. Проанализировать современные исследования по проблеме особенностей мотивационных составляющих в вопросах выбора и занятиях экстремальными видами спорта.

Объект исследования - опубликованные научные данные, полученные на основе изучения спортсменов различных видов спорта

Предмет исследования - особенности мотивации в экстремальных видах спорта.

Задачи исследования:

- рассмотреть вопросы теоретической разработки мотива и мотивации в психологии;

- представить обзор основных направлений в изучении мотивации в отечественной и зарубежной науке;

- представить основные характеристики экстремальных видов спорта;

- рассмотреть особенности мотивации в экстремальных видах спорта.

Методы исследования: теоретические - анализ, синтез, сравнение, обобщение и систематизация теоретических положений.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

# ГЛАВА 1. ИССЛЕДОВАНИЕ ВОПРОСОВ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

# 1.1 Различные подходы к определению мотива и мотивации

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае - как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, в другом случае - как совокупность мотивов, в третьем - как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. (Насиновская)

Отсюда все определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое рассматривает мотивацию со структурных позиций, а именно как совокупность факторов или мотивов. Например, согласно схеме В. Д. Шадрикова (Шадриков, 1982, с. 39) мотивация обусловлена потребностями и целями личности, уровнем притязаний и идеалами, условиями деятельности (как объективными, внешними, так и субъективными, внутренними - знаниями, умениями, способностями, характером) и мировоззрением, убеждениями и направленностью личности и т. д. С учетом этих факторов происходят принятие решения, формирование намерения. Второе направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

Однако и в том и в другом случае мотивация у авторов (В. Д. Шадриков, В. А. Иванников, В. К. Вилюнас) выступает как вторичное по отношению к мотиву образование, явление. Более того, во втором случае мотивация выступает как средство или механизм реализации уже имеющихся мотивов.

Вилюнас В.К. говорят о том, что проблема мотивов и мотивации относится к тем, которые считаются вечными. Сложность явлений мотивации и мотивов, незавершенность их осмысления, а также большое разнообразие теоретических подходов к их изучению в науке объясняет неоднозначность трактовок понятийно-терминологического аппарата по данной проблеме (Вилюнас, 1990, с. 27).

В психологии мотив понимается не только как осознанная потребность (Ковалев А.Г.) или как предмет потребности (Леонтьев А.Н.), но и может отождествляться с собственно потребностью (Симонов В.П.).

Мотив - от латинского moveo (movero), немецкого motive, французского motif - значит двигать, приводить вдвижение, толкать. (Анастази, 2006, с. 27)

Как отмечает X. Хекхаузен в работе «Мотивация и деятельность», описание поведения по принципу противопоставления как мотивированного либо «изнутри» (интринсивно), либо «извне» (экстринсивно) имеет такой же стаж, как и сама экспериментальная психология мотивации. Соответственно и критика такого жесткого противопоставления имеет давнюю традицию. (Хекхаузен, 1986, с. 15) Критика получила максимальное выражение в 1950-х гг., когда различным высокоразвитым животным (от крыс до обезьян) исследователи стали приписывать различные внутренние влечения (манипулятивные, исследовательские и зрительные обследования), противореча Д. Холлу и Б. Скиннеру, объяснявшим поведение исключительно внешними подкреплениями. X. Хекхаузен отмечает, что на деле действия и лежащие в их основе намерения всегда обусловлены только внутренне. (Хекхаузен, 1986, с. 18)

Мы разделяем точку зрения ученых по поводу представленных определений сущности понятия мотивация и считаем, что поведение индивида, как правило, детерминировано не одним мотивом, а их совокупностью, образующей определенную мотивационную структуру личности, в которой мотивы находятся в конкретном соотношении, в зависимости от степени побуждающего воздействия на человека.

Отсюда мотивационная структура индивида - основа для претворения им в жизнь конкретных действий. Структуре мотивации присуща определенная стабильность, но в то же время она способна изменяться, в том числе сознательно в рамках воспитания человека, его интеллектуального уровня, духовно-материальных ценностей и т. д.

Мотивы могут быть различные: интерес к содержанию и процессу деятельности, долг перед обществом, самоутверждение и т.п. Так, ученого к научной деятельности могут побуждать следующие мотивы: самореализация, познавательный интерес, самоутверждение, материальные стимулы (денежное вознаграждение), социальные мотивы (ответственность, стремление принести пользу обществу).

Если человек стремится к выполнению определенной деятельности, можно сказать, что у него есть мотивация. Например, если ученик прилежен в учебе - у него мотивация к учебе; у спортсмена, который стремится достичь высоких результатов - высокий уровень мотивации достижения; желание руководителя всех подчинять свидетельствует о наличии высокого уровня мотивации к власти.

Мотивы - это относительно устойчивые проявления, атрибуты личности. Например, утверждая, что определенному человеку присущ познавательный мотив, мы подразумеваем, что во многих ситуациях у него проявляется познавательная мотивация.

Мотив не может быть объяснен сам по себе. Он может быть понят в системе тех факторов - образов, отношений, действий личности, которые составляют общий строй психической жизни. Его роль заключается в том, чтобы придать поведению импульс и направленность к цели.

Побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса:

- потребности и инстинкты как источники активности;

- мотивы как причины, которые определяют направленность поведения или деятельности.

Есть и другие подходы к классификации мотивов. Например, по степени общественной значимости выделяют мотивы широкого социального плана (идеологические, этнические, профессиональные, религиозные и др.), группового плана и индивидуально-личностного характера. Различают также мотивы достижения цели, избежания неудач, мотивы одобрения, аффилиационные (сотрудничество, партнерство, любовь).

Мотивы не только побуждают человека к действию, но и придают его поступкам и действиям личностный, субъективный смысл. На практике важно учитывать, что люди, совершая одинаковые по форме и предметным результатам поступки, нередко руководствуются разными, порой противоположными мотивами, придают разное личностное значение своему поведению, действиям. В соответствии с этим и оценка поступков должна быть различной: и нравственной, и правовой.

По нашему мнению, мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами. И именно поэтому западным психологам не удалось выделить в чистом виде экстринсивную и интринсивную мотивации. По сути, авторы ведут речь о внешних и внутренних стимулах, побуждающих развертывание мотивационного процесса.

Когда говорят о внешних мотивах и мотивации, то имеют в виду либо обстоятельства (актуальные условия, оказывающие влияние на эффективность деятельности, действий), либо какие-то внешние факторы, влияющие на принятие решения и силу мотива (вознаграждение и т. п.). В том числе имеют в виду и приписывание самим человеком этим факторам решающей роли в принятии решения и достижении результата, как это имеет место у людей с внешним локусом контроля. В этих случаях более логично говорить о внешнестимулируемой, или внешнеорганизованной, мотивации, понимая при этом, что обстоятельства, условия, ситуация приобретают значение для мотивации только тогда, когда становятся значимыми для человека, для удовлетворения потребности, желания. Поэтому внешние факторы должны в процессе мотивации трансформироваться во внутренние.

# 1.2 Изучение мотивации в зарубежной и отечественной психологи

мотивация спорт экстремальный психодиагностика

Изучение различных аспектов мотивации личности широко представлено в зарубежной и отечественной психологии, но каждое исследование «прибавляет» ещё большую актуальность данной тематике, так как выявляются всё новые вопросы и противоречия.

В современной психологии термин «мотив» используется в существенно разных смыслах. К нему относятся: инстинкты, влечения (драйвы - термин западной психологии), потребности, эмоции, установки, идеалы и т. д.

Мотивы, мотивация - объект пристального внимания многих исследователей. Существует многочисленная литература, сложился ряд подходов в исследовании мотивации в психологии и социологии, особенно социологии трудовой сферы. Эти подходы имеют длительную предысторию. Так, основные направления психологии мотивации складывались в первой половине ХХ века в трудах З. Фрейда, К. Левина, И.П. Павлова, У. Мак Даугалла, У. Джеймса, Э. Торндайка.

Теоретико-методологический анализ мотивации заключается в постановке ключевых вопросов эпистемологического и антропологического подхода к изучению мотивационной сферы. В концепциях Аристотеля, Р. Декарта, Д. Локка и др. мотивационные явления рассматривались как проявления базовых тенденций природы человека. Рассматривая современную психологию мотивации, можно выделить некоторые исторически сложившиеся теории мотивации.

По мнению С.В. Рубцова (Рубцов, 2003, с. 17), развитие теории мотивации происходило в рамках трех основных областей: биологической, бихевиористской и когнитивной. Биологическая область представлена тремя подходами: мотивация как генетически передаваемое свойство; мотивация как возбуждение; мотивация как продукт биологической мониторной системы. Ярким выразителем генетической концепции был И. Эйбл - Эйбесфельд, который объяснил некоторые особенности поведения человека как врожденные свойства, используя для этого свои исследования схем поведения человека в процессе их исторической эволюции.

Концепция «мотивация как возбуждение» представлена пятью основными результатами. У. Джеймс и К. Ланге показали, что выражение эмоций и мотивации поведения зависят от реакции организма индивидуума на различные ситуации возбуждения. Гипотеза Джеймса-Ланге представила первичным причинным телесные изменения, вторичным - субъективную реакцию на них в виде переживаний гнева, страха, радости и т.п. Согласно ставшей классической формуле У. Джеймса, «наиболее рационально выражаться следующим образом: мы опечалены, потому что плачем, приведены в ярость, потому что бьем другого, боимся, потому что дрожим, а не говорить: мы плачем, бьем, дрожим, потому что опечалены, приведены в ярость, испуганы» (Джеймс, 1902, с. 108-109).

У. Кэннон первым отметил, что различные возбуждения могут вызвать аналогичные состояния организма, откуда следует, что не существует однозначного соответствия между состоянием организма и эмоциями. Его принято называть «отцом гомеостаза», так как в его книге «Мудрость тела» фундаментально обосновывалась идея о саморегуляции постоянства внутренней среды организма, ее процессов, о мудрости защитных реакций.( Шайхтдинов, 1987, с. 12). Теорию возбуждения выдвинули У. Кэннон и Ф. Барт (Walter В. Cannon, 1963, с. 31) Согласно этой теории, ситуации возбуждения фиксируются в виде человеческого опыта. Мозг, получая информацию от органов чувств, интерпретирует событие эмоционально, подготавливая в то же время организм к взаимодействию с новой ситуацией. Таким образом, эмоции и реакция организма предназначены для подготовки к тем или иным событиям.

С. Шехтер и Д. Сингер (Schachter, S., & Singer, J. , 1962, с. 18) предложили когнитивно-физиологическую теорию эмоций, в соответствии с которой как изменения в организме, так и когнитивные метки необходимы для выражения эмоций в полной мере. Изменения в организме не являются необходимыми для получения опыта эмоционального возбуждения, а наличие же когнитивных меток является достаточным. Люди, испытывающие переживания, провоцирующие их на проявление эмоций, могут чувствовать и действовать менее эмоционально, если побудить их к атрибутированию (объяснению) своих телесных симптомов причинами неэмоционального свойства. Так, испытуемые, которые, прежде чем испытать на себе серию разрядов электрическим током, получали препарат, вызывающий возбуждение (в действительности - плацебо в виде сахарной пилюли). Они находили эти разряды менее болезненными, чем испытуемые из контрольной группы. Более того, участники экспериментальной группы умудрялись вытерпеть в четыре раза более сильный разряд, прежде чем заявляли о том, что им стало больно (Schachter, S., & Singer, J. , 1962, с. 51-52)

Фундаментальной посылкой биологического подхода являлась гомеостатическая регуляция, т.е. нервная система регулирует баланс жидкостей, производство гормонов, уровни энергии основных мотиваций и приводит их в действие, когда эти уровни отклоняются от оптимума.

Принцип баланса и равновесия господствует в психоаналитической теории З. Фрейда. Мотивационные тенденции мыслятся им гомеостатически, т.е. любую деятельность Фрейд объясняет как средство восстановления нарушенного равновесия (Фрейд, 1989, с. 88) Г. Олпорт заявляет, что с позиции гомеостаза невозможно объяснить рост и размножение, одну из основных тенденций каждого живого существа. Для З. Фрейда мотивация - это состояние напряженности, которое ведет к поиску равновесия, покоя, приспособления, удовлетворения или гомеостаза. С этой точки зрения личность - это не более чем наши привычные формы разрядки напряжения, а человек - пассивное существо, которое способно лишь получать впечатления от внешних целей и реагировать на них. По мнению Г. Олпорта, эта формула объясняет успешное приспособление, но не может объяснить природу личного стремления: «Отличительной чертой такого стремления является его сопротивление равновесию: речь идет не о снятии, а о создании напряжения» (Олпорт, 1982, с. 39)

Бихевиористы отмечали, что термин «мотивация» слишком общий и недостаточно научный, что экспериментальная психология под этим названием фактически изучает потребности, влечения (драйвы), имеющие чисто физиологическую природу. Бихевиористический подход исследует, как мотивациям обучаются и как внутренние влечения и внешние цели взаимодействуют с обучением, что и определяет то или иное поведение. В связи с этим возникают три основные концепции, объясняющие поведение: во-первых, «драйв», во-вторых, обучение мотивациям и, в-третьих, побуждение.

Концепцию «драйва», так же как и сам термин, предложил Р. Вудворт в 1918. Она предполагает, что «драйв» включается тогда, когда изменяются внешние условия. (Психология спорта, 2005, с. 62) Наиболее общая модель «драйва» была разработана К. Халлом в сороковых годах XX в. В соответствии с моделью Халла «драйв» управляется стимулом «драйва». Драйв является общим для всех мотивов, а внутренний стимул различен для разных мотиваций и приводит к различной активности индивидуума. Обучение может быть наиболее успешно, когда стимул драйва наименее активен (Психология спорта, 2005, с. 55) .

Основным положением концепции «обучения мотивации» является вывод о том, что способность обучаться развивается с помощью трех техник: классической, инструментальной и обучение через наблюдение. В классической интерпретации (подход И.П.Павлова) нейтральные стимулы получают возможность проявлять реакцию в результате «спаривания» с другим стимулом, который проявляет именно эту реакцию (Психология спорта, 2005, с. 34). Такой механизм обучения может приводить к изменению поведения. Многие реакции человека, как показал Д. Уотсон, (Психология спорта, 2005, с. 97), могут быть следствием случайного совмещения пар событий, тем самым классическая интерпретация может быть использована для решения проблем, связанных с различного рода нервными расстройствами и психозами. Б. Скиннер исследовал эффект воздействия повторяющихся условий на поведение человека, которые позволяют предвидеть его поведение или управлять его поведением в будущем. Особую роль здесь играет правильно построенная система стимулов и наказаний. При инструментальном обучении реакция является следствием ожидания какого-либо события, вероятность свершения которого может быть изменена под действием этой реакции. Примером инструментального обучения является реакция на ожидаемое зло. Третий тип обучения через наблюдение основан на наблюдениях за успехами или ошибками других индивидуумов. Этот вид обучения является основным для приобретения навыков агрессивного, сексуального и др. социально значимых видов поведения. (Психология спорта, 2005, с. 112)

Одна из областей изучения человеческих мотиваций, которая доказала свою продуктивность, относится к изучению побуждений. Теоретические объяснения побуждающих мотиваций простираются от механистических стимуляционно-реактивных подходов, основанных на классическом подходе к обучению, до когнитивных подходов, опирающихся на изучение ожиданий.

Л. С. Выготский констатировал, что «проблема причинного объяснения есть основная проблема возможности психологии как науки» (Выготский, 1982, с. 299).

Этот краткий экскурс в историю психологии мотивации, рассмотрение биологической, бихевиористской и когнитивной ее областей представляет разнообразие и многоаспектность человеческих мотиваций. Отсюда сама психология мотивации, по образному выражению А.Н. Леонтьева, напоминала бездонный мешок, куда ссыпались разные понятия. Д.А.Леонтьев понимает психологию мотивации как часть «общей психологии, изучающую детерминацию конкретных поведенческих актов и их последовательностей, опосредованную психическими процессами» (Леонтьев, 2002, с. 28-29) и рассматривает следующие этапы развития психологии мотивации: естественнонаучный, антропологический, ситуационно-динамический и личностный.

На первом этапе (до конца 1960-х гг.) доминирующей концепцией теории мотивации являлся бихевиоризм: на принципиально естественнонаучной основе строились работы Фрейда и ранние работы Адлера, Хорни, Роджерса и Маслоу. Они не предполагали введения в психологию мотивации человека принципиально иных объяснительных принципов по сравнению с психологией мотивации животных. Однако уже в 1920-30 гг. были выдвинуты революционные идеи, совпадающие со становлением психологии личности как особой предметной области психологии. На втором этапе развития психологии мотивации именно модель мотивации, движущих сил поведения и развития является основным содержанием большинства теорий личности (Макклелланд, 2007, с. 21). На этом основании второй этап Д.А. Леонтьев называет антропологическим.

Когнитивная психология в этот период обогащает психологию мотивации теориями Дж. Келли, Л. Фестингера, Дж. Роттера и «раннего» А. Бандуры, Д. Мак-Клелланда, Дж. Аткинсона и «раннего» Х. Хекхаузена. Для этих мотивационных концепций характерным является признание ведущей роли сознания в детерминации поведения человека. В связи с этим Е.П.Ильин пишет, что «когнитивные теории мотивации повлекли за собой введение в научный обиход новых мотивационных понятий: социальные потребности, жизненные цели, когнитивные факторы, когнитивный диссонанс, ценности,

ожидание успеха, боязнь неудачи, уровень притязаний» (Макклелланд, 2007, с. 12).

Наиболее популярным когнитивным подходом к изучению мотиваций являлась теория когнитивного диссонанса, предложенная Л. Фестингером в 1957 г. Эта теория предполагает, что люди пытаются привести в соответствие их верования, устремления и поведение. В соответствии с этой теорией всегда существует когнитивный диссонанс, так как верования, устремления и поведение никогда не могут быть согласованы. Диссонанс часто приводит к изменению этих факторов и снижению эффективности оценки ситуации индивидуумом. Мотивационный эффект диссонанса сознания стал теоретическим обоснованием «несправедливых теорий мотивации» (Макклелланд, 2007, с. 31).

Некоторые когнитивные исследования показывают, что мотивации человека определяются его потребностью быть самодостаточным и управляемым. Существует несколько разновидностей этой теории, но большинство из них проводит идею о том, что поведение человека, по крайней мере, частично мотивируется его потребностью быть тем, кем кто-то уже стал. Наиболее известна теория самоактуализации Абрахама Маслоу, постулирующая, что мотивации человека следуют из иерархии его нужд (Макклелланд, 2007, с. 17). Карл Роджерс рассматривает самоактуализацию как единственную мотивационную тенденцию организма. «Это субстрат всего, что можно назвать словом «мотивация» (1963). (Макклелланд, 2007, с. 22) Согласно К. Роджерсу, по мере того, как формируется и развивается личность (self), она также стремится актуализировать себя, и нередко направления актуализации организма и актуализация личности оказываются различными или даже противоположными (неконгруэнтными), что становится причиной внутреннего конфликта. И здесь К. Роджерс не ставит под сомнение адекватность направленности актуализации организма. Таким образом, у К. Роджерса истинную сущность несет организм, а личность выступает вторичной по отношению к нему. Появились идеи перехода от фрейдовского причинного объяснения к целевому у А. Адлера, индивидуальных эмоциональных изменений мотивов у P. T. Young, взгляд на мотивацию как на порождение системы «индивид - мир» у К. Мюррея, контроль над мотивационными процессами через их опосредование у Л. С. Выготского.

С середины 1950-х годов происходит накопление эмпирических фактов о таких трансформациях мотивационных тенденций в конкретные поведенческие акты, которые делают исходные побуждения полностью неузнаваемыми. Благодаря этому происходит сдвиг со статических к динамическим теориям мотивации, почему Д.А. Леонтьев и называет третий этап развития психологии мотивации ситуационно-динамическим. Концепция функциональной автономии мотивов Г. Олпорта, новаторские подходы школы К. Левина (K. Levin), необихевиористские исследования мотивационного обусловливания исследуют механизмы мотивации конкретной деятельности, изменение устойчивых мотивационных тенденций в конкретных условиях. В контексте проблемы структуры и динамики активности рассматривали проблемы мотивации Ж. Нюттен, А. Н. Леонтьев и Д. Н. Узнадзе.

Начало четвертому, личностному этапу в развитии психологии мотивации положили в 1980-е годы теории временной перспективы, волевой

регуляции, самоэффективности в поздних работах Ж. Нюттена, Х. Хекхаузена, А. Бандуры, теория внутренней мотивации и самодетерминации Э. Деси и Р. Райана (E.L. Deci, R.M. Ryan). На первый план выходят проблемы свободы воли, жизненных целей и ценностей, контроля над мотивацией, саморегуляции в широком смысле слова, возможностей автономии и самодетерминации. «Если на втором, антропологическом этапе традиционно понимаемая мотивация рассматривалась как ядро широко понимаемой личности, то теперь уже личность выступает как ядро широко понимаемой мотивации», - подчеркивает Д. А. Леонтьев (Леонтьев, 2002, с. 8). Работы отечественных психологов Б.С. Братуся, И.А. Васильева, Ф.Е. Василюка, Б.В. Зейгарник, В.А.Иванникова и др. также находятся в русле этого пока последнего этапа развития психологии мотивации.

Одной из общих парадигм исследований в этой сфере является деятельность достижения. Немецкий психолог Х. Хекхаузен обобщил и сформулировал ее общие рамки и проблемное поле. В этой парадигме мотив предстает как ценностная диспозиция, желаемое целевое состояние в рамках отношения «индивид - среда», при этом общим для понимания является «динамический» момент направленности действия (поведения) на определенные целевые состояния, которые всегда содержат в себе ценностный аспект (Хекхаузен, с. 33-34).

Мотивация представляется как побуждение к действию определенным мотивом, процесс выбора между различными возможными действиями, определяющий целенаправленность поведения (Хекхаузен, с. 34). Интересен анализ подходов и уровней в объяснении движущих сил и факторов поведения индивида - индивидуальных (личностных) или ситуационных. Хекхаузен разграничивает их как объяснения с первого, второго, третьего и четвертого взглядов. В первом случае основной причиной различий поведения в сходных ситуациях признаются личностные диспозиции (теории свойств). Во втором - воздействие ситуации, что особенно важно для объяснения интраиндивидуальных изменений во времени; третий взгляд - попытка объединить два источника объяснений - и личностных, и ситуационных факторов (в процессе взаимодействия и взаимовлияния); четвертый учитывает социокультурные различия в возможностях осуществления деятельности.

# 1.3 Психодиагностика как метод

Психодиагностика - область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально психологических особенностей личности. Это наука как творческая дисциплина, и сфера практической деятельности психолога. Под теоретической дисциплиной общая психодиагностика рассматривает закономерности вынесения солидных и надёжных диагностических суждений, правило диагностических умозаключений, с помощью которых осуществляется переход от признаков или индикаторов определенного психического состояния, структуры, процесса к констатации наличия и выраженности этих психологических «переменных». (Бодалев, 1990, с. 39).

Практическая психодиагностика относится к теоретической так же, как инженерная эксплуатация техники к её разработке и конструированию. Как и всякая эксплуатация, достаточно сложных устройств в реальных «полевых» условиях, практическая психодиагностика предполагает полезные навыки и интуицию, богатый клинический, да и житейский опыт. В наше время существует несколько достаточно обоснованных классификаций психодиагностических методик. В диагностических методиках основанных на заданиях, которые предполагают правильный ответ, на заданиях, относительно которых правильных ответов не существует. К ним относятся многие тесты интеллекта, тесты специальных способностей, некоторых личных черт (тест Равена, Диагностическая процедура определения полезависимости - поленезависимости Уиткина, Тест Ригидности Лучинса д.р.). Другие методики, которые характеризуют лишь частотой (и направленностью) того или иного ответа, но не его правильностью. Таковы большинство личностных опросников, например, тест 16PF Р. Каттелла. Можно различать как вербальные и невербальные психодиагностические методики. К вербальным относятся те опросноики которые связаны с речевой активностью обследуемых, а к невербальным относятся тоже речевые способности, но только в плане понимания инструкции, а выполнение задания всё же относится к невербальному выполнению. (Белова, 1996, с. 10)

Выделяют прямые методы психодиагностики мотивационной сферы личности, в основе которых лежит первый из перечисленных выше критериев (критерий 1 - когнитивная репрезентация). По данным методам можно судить о реально действующих мотивах деятельности, а также о «кажущихся мотивах», причинных стереотипах, ценностных ориентациях. Самый простой вариант - прямо обратиться к испытуемому с вопросом, «почему» или «ради чего» он что-либо делает. Используются также интервью, анкеты, в которых испытуемому для выбора предлагаются определенные мотивы, потребности, интересы. Однако не все мотивы осознаются. Для осознания сложных мотивационных образований требуется специальная деятельность, высокий уровень развития личности.

Вопросы анкеты могут тем или иным образом фальсифицироваться испытуемым - в силу фактора социальной желательности, защитной мотивации, потребности в одобрении и т.п. О характере мотивационной переменной здесь судят на основе словесно высказываемого мнения. Такие методы используют для изучения мотивов учебной, профессиональной и других видов деятельности, а не для изучения мотивации личности, то есть обобщенных мотивов, динамики мотива в конкретной социальной ситуации.

Для измерения мотивов широко используются личностные опросники. В анкетах задается прямой вопрос, в опросниках предлагается ответить на утверждения, касающиеся некоторых поведенческих характеристик, прямо не соответствующих мотивам, однако эмпирически связанных с ними. Ответ испытуемого на вербальные стимулы здесь также может искажаться - из-за фактора социальной желательности.

Попутно отметим, что интерес к мотивации достижения возник еще в начале XX века. Мотив достижения как устойчивая характеристика личности впервые был обозначен H. A. Murray (Murray, с. 33) как устойчивое стремление сделать что-то хорошо и быстро, достичь определенного уровня в какой-либо деятельности. Испытуемому приписывался индекс, характеризующий интенсивность мотива достижения nAch (need for Achievement). В области мотивации достижения построена одна из наиболее разработанных теорий мотивации, создан валидный и надежный инструмент для диагностики мотивов, входящих в структуру мотивации достижения.

Под надежностью измерения понимается степень надежности, или точности, с какой может быть измерен тот или иной конкретный признак (Анастази, 2006, с. 12). Надежность теста характеризует воспроизводимость его результатов. Отметим, что определяя надежность теста, следует иметь в виду, что измерение не может быть стабильнее измеряемой латентной переменной. Если переменная очень лабильна, то ее измерение в принципе не может характеризоваться высокой повторяемостью.

Научно обоснованный тест - это метод, соответствующий установленным стандартам надежности и валидности (Аванесов, 1989, с. 35). Если тест имеет низкие надежность и валидность, то использовать его нельзя.

Надежность характеризуется коэффициентом надежности. Коэффициент надежности, это корреляционный коэффициент, показывающий степень совпадения результатов тестирования осуществленного в одинаковых условиях одним и тем же тестом.

Другая важнейшая характеристика теста - валидность. Валидность характеризует пригодность теста для измерения определенной величины. Следует отметить, что нельзя говорить о валидности теста, не указав условий его применения (Аванесов, 1989, с. 36)

Тест может иметь высокую надежность, но низкую валидность. Тест с высокой валидностью обязательно имеет высокую надежность. Если тест имеет низкую валидность, то применять его нельзя, даже если он имеет высокую надежность.

Понятия надежности и валидности педагогического теста чрезвычайно важны, поскольку именно они характеризуют тест как измерительный инструмент. Тест с неизвестными надежностью и валидностью непригоден для измерения. Когда преподаватель, разработав тест, проводит тестирование, то полученные результаты следует интерпретировать (например, для ранжирования испытуемых) очень осторожно, так как неизвестны надежность и валидность вновь составленного теста.

Валидность диагностики мотива складывается как из валидности методики, так и из валидности диагностической ситуации, другими словами, из валидности всей экспериментальной процедуры диагностики. Не случайно Д. Маккелланд и Х. Хекхаузен, анализируя особенности экспериментальной процедуры измерения мотивов, указывают на необходимость превращения ситуации диагностики в контролируемый фактор. Если ситуация стандартизирована и является относительно одинаковой для всех испытуемых, то индивидуальные различия в уровне мотивации в нейтральной ситуации принимаются за индекс силы латентного мотива. Последующие работы создали теоретико-методологическую и методическую основу для развернувшихся эмпирических исследований, для разработки ряда современных концепций мотивации достижения (Современная психология мотивации, 2002, с.92).

Проективные методы построены на анализе продуктов воображения и фантазии и основаны на представлениях о механизме проекции, о влиянии мотивации на воображение и перцепцию. Методы используются для диагностики глубинных мотивационных образований, неосознаваемых мотивов. В данную группу методик входит тематический апперцептивный тест (ТАТ) - проективный метод, дающий возможность посредством анализа свободного рассказа испытуемого выявить существенные особенности личности. В основе метода лежит тенденция интерпретировать неопределенные человеческие ситуации в соответствии с прошлым опытом и личными потребностями. Кроме ТАТ, в данную группу входят: тест фрустрации Розенцвейга, тест неоконченных предложений, а также их модификации (Соколова, 1976, с. 19). Ряд проективных методик психодиагностики мотивов стандартизирован не только по процедуре проведения, но и по системе интерпретации. Низкая ретестовая надежность сочетается здесь с высокой надежностью кодирования; высокий уровень ретестовой надежности поддерживают за счет минимизации вклада ситуационных детерминант (Психодиагностика мотивации, 1987, с. 55) Принцип соотнесенности мотива и преграды, вместе с опорой на воображение и перцепцию как индикаторов мотивационных процессов использован при конструировании теста фрустрации Розенцвейга. Оцениваются особенности поведения при фрустрации потребности, когда возникают препятствия на пути к достижению цели.

Доминирующие мотивы выявляются через ошибки восприятия. На этом построены методики, в основе которых - диагностика мотивации через искажение объекта перцепции (Психодиагностика мотивации, 1987, с. 56. Сила мотива оценивается на основе степени преобладания ошибок в разных ситуациях. Мотивация влияет на когнитивную сферу, что отражается на том, как испытуемый структурирует и организует материал. Речь идет о критерии 4 - диагностика мотивов посредством когнитивных оценок. Здесь используются процедуры, требующие различных когнитивных ответов, классификаций. Диагностика мотивов через характеристику преград, реализуется следующим образом. На пути к достижению цели могут возникать преграды, блокирующие реализацию действия. Внутренние и внешние преграды, субъективные или объективные, могут возникать на разных этапах мотивационного процесса, быть релевантными мотиву или расходиться с ним, а сила мотива может влиять на оценку субъективной трудности.

Для полноценной диагностики мотивации необходимо комбинировать прямые (с помощью опросников) и косвенные (с помощью проективных методик) методы.

Проективные методы, справедливо критикуемые за трудность валидизации, низкую надежность, отсутствие нормативных данных и влияние личности экспериментатора на результаты интерпретации, по-прежнему широко используются как инструмент диагностики мотивационной сферы личности. Проблема возникает и из-за отсутствия значимых реляций между диагностикой одних и тех же мотивов посредством прямых и косвенных методов (Психодиагностика мотивации, 1987, с. 56).

Опросники относят к респондентным методам, проективные методики - к оперантным. В последнем случае человек дает непосредственные, спонтанные ответы на неструктурированный стимул. Ни стимул, ни ответ испытуемого не контролируются экспериментатором. При респондентных измерениях стимулы специфичны, а ответы ограничены. То есть, в этих двух случаях измеряют разные стороны мотивов. Таким образом, выбор методов зависит от целей диагностики и задач исследования, от того, какой аспект мотивации оценивается.

# ГЛАВА 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

# 2.1 Изучение вопросов мотивации в спорте

Мотивация достижения является является неотъемлемым условием любой деятельности и одним из условий высокого спортивного результата. Большая роль повышения эффективности соревновательной деятельности принадлежит личностному фактору и, в частности, мотивации достижения, которая остается недостаточно изученной. Знание путей формирования мотивации достижения является, по мнению тренеров-практиков, одной из необходимых предпосылок для наиболее рационального построения учебно-тренировочного и соревновательного процесса (Горбунов, 2005, с. 22).

Проблема формирования спортивной мотивации рассматривались в работах Ю. Л Ханина (Ханин, 1980), Р.А. Пилояна (Пилоян, 1984), Г.Д. Бабушкина и Е.Г. Бабушкина Бабушкин, 2002), Е.П. Ильина (Ильин, 2006) и др. Особенности мотивов занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте исследовались в работе А.В. Шаболтас (Шаболтас, 1998), Г.П. Фураевым (Фураев, 1980) изучены вопросы управления процессом спортивного совершенствования с учетом мотива достижения успеха, определены возрастные и квалификационные особенности структуры и динамики мотивов спортивной деятельности. Вопросы волевой готовности в спорте рассматривались в работах Р.З. Шайхетдинова (Шайхтдинов, 1987), Е.П. Щербакова (Щербков, 1963) и др.

Одной из первых работ, направленных на изучение психологической готовности волейболистов к спортивной деятельности, была работа Л.С. Нерсесяна (Нерсесян, 1965) , позднее В.В. Медведевым (Медведев, 1987) были раскрыты содержание, средства и методы психологической подготовки волейболистов, Е.А. Митиным (Митин, 1973) определены средства и методы совершенствования спортивно-значимых качеств волейболистов при подготовке к соревнованиям, А.Г. Бармип (Бармип, 2001) исследовал психологические условия регуляции спортивной деятельности в волейболе, К.К. Марковым (Марков, 2003) изучены педагогические и психологические условия деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессе, Л. К. Серовой (Серова, 2002) определены психологические основы отбора в игровых видах спорта, в том числе и в волейболе.

Для диагностики мотивационных качеств можно использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе, наблюдении за субъектами, применении метода самооценок, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования.

Использование только субъективных критериев часто приводит к ошибочным выводам, так как у наблюдателя и опрашиваемого человека часто создается общее мнение о мотивационной сфере опрашиваемого. При этом ошибка порой состоит не столько в том, что неверно определяется мотивационная сфера, сколько в том, что на основании проявления одного мотивационного качества делается заключение о развитии у данного человека мотивации вообще, т.е. осуществляется перенос наблюдаемого поведения на все случаи жизни. В действительности же в различных ситуациях мотивация проявляется по-разному. Когда спортсмену задаются вопросы о жизненных, но не имеющих отношения к его деятельности ситуациях, то говорить о выявлении особенностей его спортивной мотивации не приходится.

В рамках зарубежных исследований вопрос мотивации к спорту рассматривается довольно подробно. Дж. Дуд, Дж. Николс, М. Валинг и другие ученые большое внимание уделяют вопросам мотивационного климата в спортивных командах, подробно описывают процесс разработки надежного методического инструментария для измерения мотивационного климата в спортивном коллективе. При этом особое значение эти авторы придают изучению восприятия самим спортсменом собственных способностей, физического и психологического благополучия. Дж. Дуд и Дж. Николс (Duda J.L., с. 19) неоднократно подчеркивают, что дальнейшая разработка проблемы исследования мотивации спортсменов позволит оценить роль профессионального спорта и спортивной деятельности как факторов, которые или способствуют оздоровлению, или, наоборот, потенциально опасны для физического благополучия.

Не менее интересны исследования А. Паивио, (Paivio, с. 28-31) в которых рассматривается влияние образов на спортивные достижения. Предложенная им модель, которая объясняет характер этого влияния, имеет большое значение для прикладных разработок в этой области. Каждая функция образов, по мнению А.Паивио, реализуется на двух уровнях - общем и специальном, образуя тем самым четыре различные по содержанию категории. В свою очередь данные категории отражают различные типы образов, использование которых приводит к достижению той или иной цели.

Позднее четыре оригинальные категории А. Паивио были расширены до пяти видов используемых спортсменами образов:

) когнитивные общие - образы, связанные с соревновательными стратегиями;

) когнитивные специальные - образы, направленные на совершенствование или образование навыков;

) мотивационные общие активирующие - образы, связанные с физиологическим возбуждением, релаксацией и соревновательной тревогой;

) мотивационные общие регулирующие - образы, репрезентирующие эффективный копинг и уверенность в трудных ситуациях;

) мотивационные специальные - образы, олицетворяющие конкретные цели и целенаправленную деятельность.

Таким образом, основной принцип данной модели - рассмотрение различных типов образов с точки зрения функций и целей, для достижения которых они используются. (Hall, 2005, с. 3).

Психологическая подготовка спортсменов - активно разрабатываемое направление в современной отечественной психологии, а проблематика мотивации в спорте подробно представлена в работах таких известных авторов, как Р.А. Пилоян, Г.П. Фураев, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов, А.В. Родионов, Е.П. Ильин, Н.А. Худадов и др. Эти авторы основное внимание уделяют роли материальных потребностей в структуре мотивации современных спортсменов, особенностям мотивации спортсменов высокой квалификации (членов сборной России), а также влиянию социально-бытовых потребностей на спортивную деятельность в целом [16; 42].

Тем не менее, приходится констатировать, что в отечественной психологии работ, в которых рассматривалось бы влияние самого физического развития на мотивацию спортивных достижений, по-прежнему явно недостаточно, причем вопрос о различиях психологического компонента в спорте и фитнесе не рассматривается в полной мере.

Мотивация спортивной деятельности определяется Р.А. Пилояном (Пилоян, 2008, с. 13) как «... особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата». Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). Важной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на соревновательный результат.

В психологической литературе отмечается, что развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость:

) положительного отношения к спорту и преодолению трудностей спортивной деятельности (Васильев, 1991, с. 3);

) высокого уровня развития эмоционально-волевых качеств целеустремленности, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости (Горбунов, 2005, с. 17);

) чувства коллективизма и его проявлений (взаимопомощь, взаимовыручка и т.п.).

Проявление мотивов, как побуждающих и направляющих сил удовлетворения потребностей, в определенной степени зависит от особенностей самооценки спортсменами своих личных качеств. Самооценка личных качеств является внутренним условием актуализации конкретных мотивов. В частности, А. В. Шаболтас (Шаболтас, 1998, с. 62) установлено наличие определенной согласованности отдельных мотивов занятий спортом и конкретных параметров самооценки личных качеств и возможностей в спорте. По результатам исследования значимыми параметрами самооценки, независимо от вида спорта и пола спортсменов, являются уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья.

Выявлено, что уверенность в себе тесно связана со спортивными достижениями, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности.

В исследованиях спортивной деятельности установлено, что реалистическое и конструктивное отношение спортсмена к успехам и неудачам, объяснение ее результатов внутренними, контролируемыми изменчивыми факторами в наибольшей степени способствует поддержанию спортивной мотивации (Леонтьев, 2002, с. 40). Выявлено, что мотивация достижения успеха связана с личностными качествами доминирования, стремления к риску, нечувствительности к угрозе. А. В. Родионовым показана связь между мотивацией достижения и тревожностью (Родионов, 1984, с. 42). Преобладание мотивации достижения успеха в большей мере свойственно спортсменам со слабо выраженной тревожностью, а преобладание страха перед неудачей -спортсменам с сильно выраженной тревожностью (Выготский, 1982, с. 117).

В. Л. Марищук подчеркивает, что у каждого спортсмена имеется определенный уровень мотивации, при котором он показывает наивысшие результаты. (Марищук, 1990)

Спортсмены с сильной нервной системой при высокой мотивации достигают оптимального уровня психического напряжения и тем самым улучшения деятельности. Спортсмены же со слабой нервной системой при высокой мотивации подвержены сильному психическому напряжению и, как следствие, ухудшается их деятельность.

Обобщая результаты приведенных выше исследований, можно заключить, что мотивация спортивной деятельности тесно взаимосвязана с такими свойствами личности, как положительное отношение к спортивной жизни, волевые качества, определяющие готовность к преодолению трудностей спортивной деятельности, уверенность в своих силах, высокая самооценка спортсменами своих личных качеств, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет в коллективе и чувство коллективизма, способность к реалистическому и конструктивному отношению к успехам и неудачам.

Эффективность функционирования соревновательной мотивации зависит от силы нервной системы спортсмена и его эмоциональной устойчивости.

Спортсменов с доминированием в структуре соревновательной мотивации стремления к достижению успеха отличают способность «бороться до конца», положительные эмоции, склонность к доминированию, стремление к риску, нечувствительность к угрозе, низкая тревожность, высокая интенсивность напряжения сил и способность к наиболее полной реализации своих возможностей в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

К числу важнейших характеристик спортивной деятельности относится экстремальность, а спорт высших достижений является экстремальным видом деятельности. В теории и практике спортивной деятельности экстремальность имеет психофизиологическую характеристику, а результатом спорта как вида экстремальной деятельности является высший уровень психофизической культуры личности, называемый высшим спортивным мастерством.

Экстремальность в спорте - необходимое условие как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности. Это принципиально отличает спортивную деятельность от других видов, в частности от трудовой, поскольку большинство видов трудовой деятельности не являются экстремальными. Экстремальными условиями считают крайние, весьма жесткие условия среды, не адекватные врожденным и приобретенным свойствам организма. Однако установить четкую границу между обычными и экстремальными условиями довольно сложно. Исследования в области физиологии спорта показывают, что для одного человека раздражитель может быть нормальным, а для другого - экстремальным. Эти реакции зависят от функциональной подготовленности и индивидуальных свойств организма. Спортивная практика показывает, что порог экстремальности - явление относительное.

# 2.2 Анализ исследований, посвященных вопросам мотивации в экстремальных видах спорта

Сложность и недостаточная разработанность данной темы отражается в неустойчивости понятийного аппарата и наличии разных подходов в теории. Одна из тенденций - относить к экстремальным условиям ситуации, требующие напряжения каких-либо функций организма. Другая, очень распространенная точка зрения, - относить к экстремальным ситуации, которые ведут к расходованию резервных возможностей организма.

Третий подход предполагает, что к экстремальным условиям можно отнести факторы, вызывающие состояние динамического рассогласования, критерием которого является нарушение адекватности физиологических, психологических и поведенческих реакций человека.

Проблема состоит в том, чтобы выявить содержание понятия экстремальности в социальном контексте, определить сущность и дать определение экстремального поведения людей как социального явления. Особая тема - роль экстремальных видов спорта как средства профилактики девиантного поведения. Данная проблема относится к малоисследованным, вместе с тем, немногочисленные исследования показали, что занятие экстремальными видами спорта может быть использовано для лечения наркомании. Эффект данных занятий состоит в достижении психофизического состояния, которое может быть заменой наркотического эффекта и потому использовано в профилактике различных девиаций. (Утишева, 1999, с. 16)

Например, рассмотрим такой экстремальный вид спорта, как вейкбординг, который сочетает в себе элементы воднолыжного слалома, акробатику и прыжки. Он представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует райдера, стоящего на короткой широкой доске. Двигаясь на скорости 29-38 км/ч с дополнительным балластом на борту, катер оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин. Судьи оценивают сложность, амплитуду и качество прыжков.

Другую часть, меньшую по объему, занимают исследования психологов мотивации занятий экстремальными видами спорта как профессионалов, так и любителей.

Посьелло К. как представитель социально-философского направления исследований спорта, видит специфику их предназначения в выплеске эмоций, в актуализации «катастрофической», «кибернетической» и «массмедийной» составляющих. (Посьелло, 2006, с. 62) По мере формирования глобализирующихся тенденций социум стал активно трансформироваться, что повлекло становление новой нелинейной глоболокальной реальности (Бек У., Гидденс Э., Кравченко С.А.), которая несет риски и неопределенность. Упрочение взаимосвязи социальных противоречий, природных катаклизмов, а также техногенных катастроф как результата продуктов человеческой деятельности, подталкивает к изменению основ бытия, где экстремальность (на грани, на пределе) может стать ведущим философским принципом существования.

Спорт становится пространством освоения и усвоения новой культуры существования в изменяющейся социальной реальности.

Как отмечает В. К. Сафонов, экстремальные виды спорта начинают привлекать свободой выбора стратегии, где единственным условием является добровольное и осознанное преодоление индивидом всевозможных опасностей. Люди вырабатывают навыки более адекватных реакций, учатся рациональнее мобилизовывать свои резервные возможности, страх становится менее выраженным, происходит адаптация к ситуации. Всё это приводит к росту доверия к себе, накапливается положительный опыт, чувство удовлетворения в связи с выполненной задачей. (Сафонов, 2003, с. 15).

Ускоряющийся темп жизни, усложнение профессиональной деятельности, повышение требований и увеличение времени на ее успешное выполнение цепной реакцией укорачивает досуговое время и провоцирует всеобъемлющее распространение перманентного стресса. Социальный и психологический дисбаланс групп и отдельных личностей, возникающий как побочный эффект и/или результат этих процессов, требуют активного нивелирования и восстановления работоспособности. Включение в экстремальные спортивные практики - как мотивационная доминанта, является сильным средством «разрыва повседневности», помогающее отвлечься от сверхнормативной погруженности в работу и попутно получить максимум острых ощущений. Парадигма постмодерна с ее пропагандой разнообразия и различий, провоцирующая бесконечное потребление, культ удовольствия и стремление изменить свое «я», активно повлияла на изменение отношения социальных групп к спорту, превратив его в новую эротическую игру, позитивный потенциал которой обусловлен ее подрывными, анархическими, внекультурными тенденциями. В данном случае мы имеем дело со специфической мотивацией, на это указывают в своих исследованиях Cole C. И Pronger В. (Pronger,1998, с. 7).

Молодых представителей социума привлекают возможности получить «ни с чем несравнимые ощущения». Реализуется стремление к совершенствованию, преодолению своих страхов, гордость за себя при выполнении различных трюков, желание выделиться: «...привлекает то, что пока этим мало кто занимается, это тешит самолюбие, типа - «мы особенные». Наиболее значимым мотивом выбора экстремальных видов спорта является их ярко выраженная креативность: возможность придумывать и изобретать собственные трюки и комбинации, не ограничиваясь рамками традиционных требований вида спорта. Обобщенное мнение молодого поколения заключается в том, что «...экстрим - это достижение предела, развитие своих физических возможностей, это «уход» от пассивного существования, от «серости» и однообразия, к которому склонна основная часть общества» (Родионов, 1984, с. 63).

Экстремальные виды спорта являются полем деятельности и спортсменов-профессионалов, которые выступают за гонорар. Экстримом занимаются и «свободные художники» - спортсмены-одиночки, спортсмены-первопроходцы.

В этой среде преследуются несколько иные мотивы. Для них сфера экстрима - лаборатория творчества. Творческие поиски и эксперименты осуществляются приблизительно в следующих направлениях:

- расширение возможностей человеческого организма: повышение порога выносливости, нивелирование патогенного влияния фактора риска, расширение адаптационных возможностей и т.п.;

- модификация старых и изобретение новых форм спортивной активности, что, соответственно, влечет за собой продуцирование новых форм движений и их комбинаций, все более сложных по их воплощению (сможет ли человек освоить и научиться их выполнять?);

- освоение, совершенствование и усложнение физической и материальной среды, необходимой для соревнований (площадки, различные покрытия, снаряды, здания и т. п.);

- усовершенствование спортивного снаряжения (инвентаря, одежды, средств защиты) (Насиновская, эл. ресурс ).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показало исследование вопрос мотивации к спорту у спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, представляет социально-психологический интерес. Мотивация определяет побуждение к деятельности.

Блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

является пусковым механизмом деятельности;

поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

Непосредственные мотивы спортивной деятельности потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности стремление стать сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

У спортсменов занимающихся индивидуальным видом спорта наиболее выражены мотивы получения материального блага, физического совершенства, улучшения здоровья и самочувствия. При взаимодействии данная группа больше проявляет соперничество, при взаимодействия с тренером высоко проявляется эмоциональный показатель.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом.

Удачное сочетание темперамента, мотивов и характера, способствует развитию способностей, эффективной их реализации.

Таким образом, можно говорить о том, что успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный субъектом вид спорта соответствует его склонностям, интересам, мотивам, способностям и психофизиологической структуре личности.

Развитие в современном мире экстремальных видов спорта направлено на удовлетворение достаточно большого спектра мотивов человека. Люди разного пола, возраста, интересов могут найти, и находят, здесь свою «экологическую нишу» для максимального полной реализации в социуме своих потребностей различных уровней иерархии - и базовых, и высших.

Анализ литературы о мотивации в экстремальных видах спорта дал возможность говорить об основных мотивах в вейкборде - спортивных целях и общении. Риск в данном виде спорта является лишь интегральным элементом, без которого занятия вейкбордом не реализуют желаемых мотивов.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов В.С. Основы научной организации педагогического контроля в высшей школе. -М., 1989. -167 с.

. Апиш Ф. Н. Психолого-дидактические основы развития учебной мотивации / Ф.Н. Апиш. - М.: МГОУ, 2003.- 180 с.

. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе / А.В. Алексеев. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. - 120 с.

. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. - Спб.: Питер, 2006. -688 с.

. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. - Омск : СибГАФК, 2000. - 179 с

. Бармип А. Г. Психологические условия регуляции спортивной деятельности (на примере волейбола ): Дисс. . канд. психол. наук: 19.00.01 / А.Г. Бармин. Тверь, 2001.- 100 с.

. Белова О. В. Общая психодиагностика / О. В. Белова - М.: Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996 - с. 10 - 13

. Бодалев А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. / Словарь «Психология» Москва. 1990 - 190 с.

. Васильев И.А., Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация и контроль за действием. - М.: МГУ, 1991 -144 с.

. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990 - 288 с.

. Волков И. П. Спортивная психология. Хрестоматия. Спорт на рубеже веков. СПб.: Питер, 2002. - 384 с.

. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1982.- 504 с.

. Гилберт Б. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера: пер. с англ.- М.: Олимп-Бизнес; Терра-Спорт: 2002 - 313 с.

. Горбунов Ю.Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта // ТиПФК. - 2005. - №2. - С. 25-26

. Гилберт Б. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера: пер. с англ.- М.: Олимп-Бизнес; Терра-Спорт: 2002 - 313 с.

. Джеймс У. Психология / У. Джеймс. - СПб.: Знание, 1902.

. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. СПб.: «Питер», 2006. - 508 с

. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. СПб.: Питер, 2008.-352

. Калинин Е.А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов / Е. А. Калинин // Теория и практика физической культуры. 1974. - С. 13-15.

. Квале С. Исследовательское интервью. - М.: Смысл, 2003.- 301 с.

. Китаева М .В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М.В. Китаева. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 208 с.

. Кретти Б.Д. . Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978 - 224 с.

. Кручинин В.А. Формирование мотивации достижения успеха в подростковом возрасте: монография / В.А.Кручинин, Е.А.Булатова; Нижегород. гос. архит.строит. ун-т. - Н. Новгород: ННГАСУ, 2010. - 155 с

. Леонтьев Д. А. От инстинктов - к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня, завтра // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002 - 344 с.

. Линчевский Ю. Н. Типология и психология туризма / Ю. Н. Линчевский - М.: Советский спорт, 2008 - с. 2

. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб.: Питер, 2007 - 126 с.

. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте/ В.Л.Маршцук. -М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

. Марков К. К. Педагогические и психологические условия деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессе: Автореф. дисс. . д-ра пед. наук: 13.00.04 / К.К. Марков. М., 1999. - 52 с.

. Медведев В.В. Психологическая подготовка волейболистов. - М.: Специальная литература, 1987. - 453с.

. Митин Е.А. Повышение эффективности тренировочного процесса в волейболе: Сборник методических материалов. - Тула: Приокское книжное издательство, 1973. - 150 с.

31. Насиновская Е.Е. Вопросы мотивации личности с позиций деятельностного подхода Электронный ресурс. // Алексей Николаевич Леонтьев: [сайт]. URL: <http://anleontiev.smysl.ru/vospomin/nasinov.htm>

. Нерсесян Л. С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности : (на материале волейбола) : автореферат ... кандидата педагогических наук (по психологии) / Л. С. Нерсесян ; Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Отделение психологии - Москва : [Издательство Московского университета], 1965, 19 с.

. Олпорт Г. Принцип «редукции напряжения» / Г. Олпорт // Психология личности. Тексты. - М., 1982 - 360 с.

. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена // Психология и современный спорт. - М., 1973

. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984. - С. 23-28

. Пилоян Р.А., Фураев Г.П. Подготовка спортсменов с учетом особенностей их мотивации // Теория и практика физической культуры. 1988. № 3.

. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 112 с

. Посьелло К. Спорт как всеобъемлющее социальное явление / К. Посьелло // Отечественные записки. - 2006. - №6.

. Психодиагностика мотивации. Общая психодиагностика / А.А.Бодалев, В.В.Столин. М.: Изд-во МГУ, 1987 - 315 с.

. Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. - Минск.: Харвест, 2005. - 352с

. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 288 с: ил.

. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112с.

. Росс Л. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт: пер. с англ. В. В. Румынского под ред. Е. Н. Емельянова, B. C. Магуна. - М.: Аспект Пресс, 1999. - 429 с.

. Рубцов С.В. Целевое управление корпорациями: управление изменениями / С.В. Рубцов. - М.: Бератор-пресс, 2003. - 218 с.

. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / В.К.Сафонов. СП.: Изд - во С. - Петерб. ун-та, 2003. - 159 с.

. Серова Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: Дисс. . д-ра пед. наук: 13.00.0.4 / Л.К. Серова. М., 2002. - 432 с.

. Современная психология мотивации / Под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - 343 с.

. Соколова Е.Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М.: Изд-во МГУ, 1976 - 128 с

. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. И.П. Волков, Н.С. Цикунова. - М.: Советский спорт, 2005. - 268с.

. Таймазов В.А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В.А. Таймазов, Я.В. Голуб. - СПб.: Олимп, 2004.

. Утишева Е.В.. Физкультурное образование: социально-педагогические и социологические проблемы / Автореферат д-ра пед. наук. СПб, 1999

. Ханин Ю.Л. Проблемы мотивации в спорте / Ю. Л. Ханин // Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. М.: Физкультура и спорт, 1980.- с. 124-184

. Хекхаузен X. Мотивация и деятельность. / X. Хекхаузен. - М.: Педагогика, 1986. - Т. 1

. Фрейд, З. Психология бессознательного: сб. произведений / З. Фрейд.- Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. - М.: Просвещение, 1989 - 448 с.

. Фураев Г. П. Управление процессом спортивного совершенствования на базе исследования мотива достижения успеха в соревновании : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фураев Г.П.; ВНИИФК. - М., 1980.

. Хекхаузен X. Мотивация и деятельность. Собр. соч.: В 2 т. Т. 1. Мотивация и деятельность./Х.Хекхаузен. М.: Педагогика, - 1986. - 408 с.

. Худадов Н.А. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., 1969. - 272 с.

. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 161с

. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / А.В. Шаболтас. - СПб., 1998. - 21 с

. Шадриков В. А. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. - М., 1982.- 183 с.

. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхтдинов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 112с.

. Щербаков А.И. Волевые процессы и свойства личности. / А. И. Щербаков - Л., 1963. 95 с.

63. Duda J.L., Reinboth M. The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being // The Sport Psychologist. 2004. Vol. 18. Issue 3. September.

64. Hall С. et al. Sport Imagery Questionnaire: Test Manual. West Virginia, 2005.

65. Murray H. A. Explorations in Personality. New York: Oxford University Press, 1938

. Paivio A. Cognitive and Motivational Functions of Imagery in Human Performance // Canadian Journ. of Applied Sport Sciences. 1985. № 10.

. Pronger B. Post-sport//Rail G. (ed) Sport and Postmodern Times. Albany (N. Y.): State Univ. of New York Press. - 1998.

. Schachter, S., & Singer, J. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. Psychological Review, 1962, pp. 379-399.

. Walter В. Cannon, The Wisdom of the Body - New York: W. W. Norton and Company, Inc., 1963