МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

"Вятский государственный гуманитарный университет"

факультет психологии

Кафедра общей и специальной психологии

Курсовая работа по психологии

Мотивация занятий спортом у студентов

киров

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей мотивации студентов занятия спортом

.1 Мотивация как психологический феномен

1.2 Комплекс мотивов спортивной деятельности

Глава 2. Экспериментальное изучение спортивной мотивации студентов

.1 Организация экспериментального исследования

.2. Анализ результатов исследования

.3 Рекомендации по созданию и корректировке правильной мотивации у спортсменов

Заключение

Библиографический список

Введение

Темой данной работы является "Мотивация спортсменов занятий спортом". Мотивация играет важную роль в любом виде деятельности, особенно в спортивной.

Мотивация является важной стержневой характеристикой спортсмена. Так как тренировки зачастую связаны с дискомфортом, болью, преодолением себя, утомлением, напряжением. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет сила мотивов, побуждающих его к деятельности.

Спортсмен с высоким уровнем мотивации эффективнее реализует свой потенциал и способен на отдачу всех сил, если этого требует достижение поставленной цели.

Эта тема актуальна потому что, по признанию многих спортивных психологов, "мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию".

Проблема состоит в том, что спортсмен, не обладающий этим "стержневым качеством", в итоге бросает занятия спортом.

Цель работы: изучение мотивов занятий спортом.

Объект исследования: мотивация, как психологический феномен.

Предмет: спортивная мотивация.

Экспериментальная часть проводилась на базе группы студентов специальности "Физическая культура".

В ходе работы решаются такие задачи как:

. Изучение мотивации как психологического феномена

. Изучение спортивной мотивации

. Проведение эмпирического изучения мотивов занятий спортом у студентов

. Разработка рекомендаций

Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей мотивации студентов занятия спортом

1.1 Мотивация как психологический феномен

Мотив (лат. moveo - двигаю) - это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности.

Психологи определяют мотив как:

· побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребностей субъекта; совокупность внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность;

· предмет (материальный или идеальный), побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности, ради которого она осуществляется;

· осознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.

По психологическим критериям различают 3 класса мотивирующих факторов:

. Потребности и инстинкты как источники психической активности;

. Мотивы, определяющие направленность поведения, деятельности;

. Эмоции, субъективные переживания (стремления, желания и т.п.) и установки, осуществляющие регуляцию поведения.

Мотивация (от лат. movere) - побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Выделяют следующие виды мотивации:

. Внешняя мотивация

. Внутренняя мотивация

. Положительная мотивация

. Отрицательная мотивация

. Устойчивая мотивация

. Неустойчивая мотивация

В формировании деятельности человека участвуют одновременно несколько мотивов, из которых один является ведущим, а остальные - подчиненными, второстепенными, которые могут играть роль в дополнительной ее стимуляции. Ведущие мотивы определяют субъективный личностный смысл деятельности человека. Одновременное сосуществование в деятельности нескольких мотивов характеризуется сложными взаимоотношениями между ними - антагонистическими и синергическими. От мотивов существенно отличается мотивировка - объяснение своих действий, поступков. Мотивировка может не совпадать с мотивами и даже целенаправленно искажать их. Различают мотивировку низшую (безусловную, биологическую, первичную) и высшую (социальную, идеальную, сложную). Первая обусловлена вещественными предметами, соответствующими элементарным потребностям человека, вторая - социальными факторами.

1.2 Комплекс мотивов спортивной деятельности

Проанализировав литературные источники, посвященные данной проблеме, следует, что сила мотивации и виды мотивации зависят от таких факторов как:

. Возраст

. Уровень спортивного мастерства

. Стаж занятий

. Тип нервной системы

Про зависимость мотивации от возраста Ильин Е. П. пишет "С возрастом потребность в двигательной активности изменяется. Если у детей 5-7 лет среднесуточный объем основных локомоций составляет, по данным ряда авторов, 7-8 км у мальчиков и 6,5-7,5 км у девочек, то у младших школьников, соответственно, 12 и 8,5 км в 7 лет, 18,5 и 14,5 км - в 9 лет. Затем суточная активность начинает снижаться ив 13-15 лет составляет 12-16 км, а в 10-м классе - 10-12 км в сутки. У студентов объем локомоций за сутки становится еще меньше, но это можно объяснить не только, а может быть, и не столько уменьшением потребности в двигательной активности, сколько режимом учебы. С возрастом объем суточных локомоций даже возрастает, несмотря на то, что обследованные (30-60 лет) по-прежнему занимались умственным трудом.

В своей книге "Мотивация и мотивы" Ильин так же отмечает что "Большая потребность в двигательной активности имеется у лиц с сильной нервной системой и преобладанием возбуждения по "внутреннему" балансу". Такие лица более активны на занятиях по физкультуре и во время тренировок. Поэтому у них наблюдается лучшая успеваемость по овладению двигательными навыками и развитию двигательных качеств, а педагоги отмечают большую их работоспособность. Для учащихся с низкой двигательной активностью требуется дополнительная внешняя стимуляция: постоянное внимание со стороны учителя и товарищей, подбадривание, включение в совместную работу с высокоактивными учениками."

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Так Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

а) стремление к самосовершенствованию;

б) стремление к самовыражению и самоутверждению;

в) социальные установки;

г) удовлетворение духовных и материальных потребностей.

На стадии специализации в избранном виде спорта мотивами спортивной деятельности являются:

а) пробуждение и развитие специального интереса к определенному виду спорта; мотивация психологический спортивный потребность

б) проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

в) эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

г) расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности.

Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, - то есть он начинает познавать данный вид "изнутри", не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением.

На стадии спортивного мастерства мотивами спортивной деятельности являются:

а) стремление поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов в спортивной борьбе, которая делается все более острой и трудной;

б) стремление быть примером для подражания молодым спортсменам;

в) стремление содействовать развитию данного вида спорта, обогащению и совершенствованию его техники и тактики, потребность передать свой опыт молодым спортсменам.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется:

а) нарастающим снижением спортивных результатов;

б) пресыщением спортивной деятельностью;

в)"эмоциональным сгоранием" спортсменов.

Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований, от переездов с места на место и проживания вдали от дома и семьи. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах "болельщиков" и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований (от которых в то же время трудно отказаться из-за материального вознаграждения). Поэтому принятие спортсменом решения о прекращении активных занятий спортом может быть для него долгим и мучительным процессом.

Зачастую, когда заканчивает активные выступления он становится спортивным руководителем, тренером, преподавателем физкультуры, поступает в аспирантуру для научного изучения спортивной деятельности, а иногда начинает работать по специальности, не связанной с физической культурой.

По исследованиям Ильиной Н. Л. Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин - финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (у 67%), у женщин вступление в брак, рождение ребенка (у 60%).

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников.

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

стремление к стрессу и его преодоление; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха - это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;

стремление к совершенству;

повышение социального статуса;

потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

получение материальных поощрений.

Многие авторы связывают спортивные достижения и отношение к занятиям спортом с мотивом достижения. Например, Л. П. Дмитриенкова показала, что гимнастки, имеющие высокий уровень мотива достижения успеха, имеют хорошо осознанные цели и не только стремятся достичь высоких результатов и утвердиться в роли лидера, но и обладают хорошо развитым чувством долга, ответственности перед тренером и товарищами по команде. Для гимнасток с низкой потребностью достижения успеха, наоборот, характерно отсутствие четко поставленных целей. В связи с этим у них преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом: любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий и т. д. Л. П. Дмитриенкова делает вывод, что у высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации.

Спортивные психологи выделяют также более конкретные варианты мотивации, связанной с занятиями различными видами спорта:

· обеспечение цикличности;

· управление движением;

· ситуативное противоборство.

Обеспечение цикличности спортивных движений в ходьбе, беге, плавании, гребле, велоспорте, а также в соревновательных упражнениях других видов предполагает четыре основных группы мотивов: реализация естественной координации движений, спринтерско-стайерский выбор, оптимизация энерготрат, синергизм.

Управление движением предполагает иные акценты мотивации: обеспечение высочайшей сложности координации, оптимизацию движения по таким параметрам, как быстрота, сила, точность, реализацию предоставленной попытки и многоборных качеств. К данной группе относится большинство технических видов состязаний, в которых спортсмены вместе с экипажами выступают как рулевые (пилоты, шкиперы), а также виды, связанные с точностью управления оружием, парашютом.

Ситуативное противоборство как проявление специфики мотивов более всего сопряжено с использованием арсенала приемов и контрприемов, обеспечением переменной интенсивности, освоением стратегии и тактики, а также с прогнозированием, в котором ведущее место принадлежит мгновенной оценке вероятности следующего действия соперника и партнеров по команде.. Данная группа мотивов более всего характерна для единоборств и игровых видов спорта.

Резюмируя изложенное выше, можно сделать вывод, что 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..

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Мотивы - это "стержневое качество спортсмена", регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Глава 2. Экспериментальное изучение спортивной мотивации студентов

2.1 Организация экспериментального исследования

В данной работе, экспериментальная часть, заключается в том, чтобы изучить мотивы и потребности спортивной деятельности студентов.

Эксперимент проходил в Вятском Государственном Гуманитарном Университете. Суть эксперимента состояла в том чтобы провести анкетирование и выявить ведущие мотивы и потребности спортивной деятельности у студентов. В эксперименте принимали участие студенты педагогического факультета, специальности "Физическая культура".

Проведенное исследование по изучаемой проблеме позволило сформировать цель и определить задачи экспериментальной части работы.

Цель работы изучить мотивы спортивной деятельности студентов.

В связи с поставленной целью была выдвинута гипотеза: у спортсменов разного уровня профессионализма, различны и мотивы.

Для реализации поставленной цели и проверки гипотезы в данной части исследования поставлены следующие задачи:

. Изучение мотивации как психологического феномена

. Изучение спортивной мотивации

. Проведение эмпирического изучения мотивов занятий спортом у студентов

. Разработка рекомендаций

Работа проходила в 2 этапа

. Анкетирование. Выявление ведущих мотивов в спортивной деятельности. Обработка анкет.

. Выявление взаимосвязей между мотивами, видом спорта и уровнем профессионализма спортсмена.

2.2 Анализ результатов исследования

В проведении психологического исследования спортивной мотивации занятий студентов участвовали 16 испытуемых - учащиеся в ВятГГУ на педагогическом факультете, специальность "Физическая культура.

В соответствии с программой экспериментального исследования на первом этапе проводилось исследование ведущих мотивов в спортивной деятельности, в ходе которого были получены следующие данные.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Общение | Познание | Мат. блага | Развитие характера и психических качеств | Физическое совершенство | Улучшение самочувствия | Эстетическое удовольствие | Приобретения полезных для жизни умений и знаний | Потребн. в одобрении | Повышение престижа, желание славы | Коллективизм |
| 1 | 4 | 3,5 | 3,1 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 5 | 3,8 | 4,2 | 3,7 | 4,4 |
| 2 | 3 | 2,5 | 3,1 | 3,7 | 3,2 | 2,4 | 4,1 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | 4,2 | 4 | 3,1 | 4,8 | 3,9 | 3 | 4,8 | 4 | 3,6 | 3,4 | 4,7 |
| 4 | 2,2 | 3 | 2 | 3,1 | 2,8 | 2,8 | 2,7 | 2,8 | 3,2 | 3 | 3,3 |
| 5 | 4,5 | 2,3 | 2 | 2,1 | 3,8 | 2,5 | 2 | 2 | 4,5 | 4,5 | 5 |
| 6 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4,5 | 2,3 | 1 | 3 | 1 | 3,5 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | 1,7 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4,5 | 4,6 |
| 8 | 2,4 | 3,1 | 2,2 | 3,4 | 4,7 | 2,8 | 2,7 | 2,1 | 3,2 | 3 | 3,3 |
| 9 | 4,8 | 3 | 2 | 4 | 4,5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4,9 | 4,7 |
| 10 | 2,5 | 3,1 | 2,6 | 3 | 2,8 | 2,8 | 2,7 | 2,1 | 3,2 | 3 | 3,3 |
| 11 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4,5 | 2,3 | 1 | 3 | 1 | 3,5 | 2 |
| 12 | 4,8 | 2 | 2 | 4,1 | 4,6 | 2,3 | 3 | 3 | 4 | 4,9 | 4 |
| 13 | 2, | 3,1 | 2,2 | 3,4 | 4,7 | 2,8 | 2,7 | 2,1 | 3,2 | 3 | 3,3 |
| 14 | 2,4 | 3 | 2 | 3 | 4,8 | 2,3 | 1 | 3 | 1 | 4,9 | 2 |
| 16 | 3 | 4,5 | 2 | 4,2 | 5 | 1,5 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 3 |

Проанализировав полученные данные, я получил следующие результаты. У спортсменов занимающихся командными видами спорта главным образом преобладает такой мотив как коллективизм. Это отчетливо прослеживается на испытуемых под номерами 1, 3, 7 и 9.

Ведущими мотивами спортсменов 1,2 разрядов стали знания и физическое совершенство. Такая закономерность наблюдается у испытуемых под номерами 3, 5, 9, 12.

У спортсменов более низкой квалификации ведущими мотивами являются одобрение и эстетическое удовольствие и одобрение. Испытуемые под номерами 1 и 2.

Спортсмены, занимающиеся некомандными видами спорта, имели такие мотивы как физическое совершенство, характер и психические качества, и повышение престижа и славы. Испытуемые под номерами 16 и 14.

Данный эксперимент показал что существует зависимость мотивации от уровня профессионализма спортсмена и от того командный или индивидуальный вид спорта, которым он занимается. Таким образом, гипотеза подтвердилась.

2.3 Рекомендации по созданию и корректировке правильной мотивации у спортсменов

Тренеру очень важно задать "правильную мотивацию" своим подопечным, не допускать "демотивации", поэтому следует выделить следующие этапы тренерской деятельности по работе с мотивационной сферой спортсменов:

1. Первичное выявление мотивации спортсмена.

2. Формирование или корректировка мотивации спортсмена.

. Мониторинг мотивации спортсмена.

. Поддержание мотивации спортсмена.

В самом начале работы тренера с командой необходимо выявить мотивацию каждого из спортсменов. Особенно в детской спортивной команде первоначальная мотивация всех спортсменов может быть различной, могут не совпадать цели, могут быть разные амбиции и тяга к победам. В ситуации разной мотивации очень сложно организовать команды и заставить ее двигаться синхронно к единой цели. Именно для этого тренер в самом начале с помощью различных методик должен исследовать каждого члена команды. Может быть использовано: тестирование, личные беседы, наблюдение за поведением спортсмена, беседы с его родителями (относится к детской спортивной команде), беседы с другими спортсменами.

В результате тестирования тренер увидит ситуацию с мотивацией в команде и сможет выработать ряд действий направленных на формирование необходимой мотивации каждого из спортсменов. С этого момента начнется второй этап работы над мотивацией команды - этап формирования или корректировки мотивации.

На этом этапе тренеру необходимо сформировать или скорректировать у каждого члена команды

- Потребности в достижении успеха;

- Общекомандные цели;

- Интерес к спорту и к игре;

- Прочие составляющие мотивационной сферы.

Тренеру необходимо постоянно следить за состоянием мотивации спортсменов, особенно в период соревнований. Отслеживание мотивации спортсменов может проходить с использованием всех методик, перечисленных для первоначального выявления мотивации, а поддержание мотивации требует постоянного влияния на потребности спортсмена, корректировки целей, влияния на интерес и другие составляющие мотивационной сферы.

Заключение

Таким образом, 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..

Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Мотивы - это "стержневое качество спортсмена", регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Так же выяснилось что у спортсменов разного уровня квалификации, темперамента, возраста различны и мотивы спортивной деятельности. Поэтому тренеру важно отслеживать и формировать мотивацию, нужную конкретному человеку в конкретной ситуации, для более продуктивной деятельности.

Библиографический список

. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст]/ Ильин Е.П. - М. 2004

.Грановская Р. М. Элементы практической психологии [Текст]/ Грановская Р. М. - Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. - 391с.

. http://psychologiya.com.ua/psixologiya-motivaczii.html

. http://www.coolreferat.com/Психология\_мотивации

. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов [Текст]/ Дмитриенкова Л. П. - Смоленск: Знание, 1980. - С. 71-74

. http://спортивнаяпсихология.рф/article/75-motivaciavsporte.html

. http://sbiblio.com/biblio/archive/ilin\_motiv/04.aspx

.http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/motivacija\_sportsmena/motivacija\_sportsmena

. http://www.sports.ru/tribuna/blogs/spsysport/214955.html

. http://menedzhmenti.ru/page375/page408/index.html

. http://www.fizkult-ura.ru/taxonomy/term/190

. http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2006N6/p2-4.htm

. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена. [Текст]/ Ванек М. - М.: Физкультура и спорт, 1982

. Немов Р.С. Общая психология[Текст]/ Немов Р.С. - Питер, 2006.