

# ДЕТЕРМИНАНТЫ ДЕМОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Сопов В. Ф. – д. п. н.,  
профессор, РГУФКСМУТ  
vladimirsopov@mail.ru*



*Мнацакян Б. Х. –  
аспирант 3-го года  
обучения кафедры  
психологии РГУФКСМУТ  
b-mnatsakanyan@mail.ru*

**Ключевые слова:** детерминанты, демотивация, мотивация, позитивные и негативные факторы, профилактика, отсутствие мотивации.

**Keywords:** The relevance of this topic is due to the growing interest of the studying the problem of motivating factors of sports activity, and as a special case, studying demotivated problem of sports activity, that is, with the opposite motivational process.

**Резюме.** Актуальность этой темы обусловлена растущей заинтересованностью в изучении проблемы мотивирующих факторов спортивной деятельности, и как особый случай, изучение проблема демотивации в спортивной деятельности, противоположной мотивационному процессу.

**Summary.** The relevance of this topic is due to the growing interest of the studying the problem of motivating factors of sports activity, and as a special case, studying demotivated problem of sports activity, that is, with the opposite motivational process.

Мотивация в спортивной деятельности, особенно в психологическом обеспечении спорта высших достижений, занимает важное место. Вопрос о высоком уровне мотивации актуален на разных этапах становления спортивного мастерства.

Отечественные и зарубежные ученые сходятся во мнении, что мотивация в спорте зависит как от внутренних (темперамент, черты характера), так и от внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров) детерминант, которые взаимосвязаны, согласно единству детерминант психики. При этом мотивация спортсмена является составной частью характера, она формируется в течение всей жизни и имеет большое значение для успеха в спорте и в обеспечении спортивного долголетия (Л.И. Анцыферова, 1969, А.А.Бодалев 1982, С.Л.Рубинштейн 1959, Ж.Ньютэн, (1975), К.Мадсон (1968), А. Маслоу, Б.В.Зейгарник 1981, Р.А.Пилюян 1984, А. Пуни 1975 и др.).

Поведение человека управляется различными мотивами, эта сфера изучена достаточно хорошо. Однако есть очевидная проблема, которая всё ещё остаётся вне поля должного внимания учёных – снижение (потеря) мотивации на пути к достижению цели, т.е. проблема демотивации спортивной деятельности.

Актуальность данной темы обусловлена, тем, что факторы, демотивирующие деятельность,

практически не изучены ни в теории деятельности, ни в спортивной психологии. Тот факт, что большое количество спортсменов на разных этапах становления спортивного мастерства бросают спорт, имея при этом высокую степень мотивации, позволяет утверждать, что факторы, разрушающие мотивацию деятельности, существуют и действуют самостоятельно. Это актуализирует необходимость изучения демотивационных факторов как самостоятельного явления в спортивной психологии. Принципиально важно отметить, что выявление демотивационных факторов, определение их места в структуре мотивации позволит своевременно принять меры к их устранению, что позволит решить задачу продления занятий спортом и спортивного долголетия. В этой связи, выявление факторов демотивации деятельности у спортсменов позволит разработать систему профилактики состояния демотивации, повысит, таким образом, мотивацию спортивной деятельности и сохранит спортсмена в спорте высших достижений.

В спорте и обычной жизни случаются ситуации, когда человек долго работает, и наступает момент, от которого зависит весь итог работы. И в этот решающий момент, когда способности не соответствуют требуемому – разрушаются все дальнейшие действия.

Демотивация, как и мотивация питается своими внутренними и внешними источниками, снижая интерес человека к профессиональной деятельности. Обычно, отсутствие внутренних мотивов связано с внешними негативными факторами, например: человек ставит цель, но при стечении некоторых обстоятельств и влияний, эта цель может остаться не достигнутой, что в свою очередь приведет к разочарованию и потере мотивации (А.Н. Леонтьев 1954, В.Г. Асеев 1971, Л. Дзкерс 2007, А.Б. Орлов 1983 и др.).

В современном мире много негативных факторов, которые разрушительно влияют на сознание человека нарушают психологическое равновесие его личности. Именно здесь, на наш взгляд и находятся основные причины демотивации.

Демотивация это процесс «обратной мотивации», в основном объясняется следующими (противоположенными мотивации) обстоятельствами: отсутствием побуждения к действию, неспособностью человека к деятельности для удовлетворения своих потребностей, нежеланием к деятельности, отсутствием положительного стимула, заинтересованности, резким снижением продуктивности и качества в деятельности человека.

Исследования спортивных психологов разных стран мотивации спортсменов подтверждают эту закономерность, выделяют ряд специфических демотиваторов в видах спорта (В.Ф.Сопов, 1987-2013., Б. Голмохаммади, 2009., А.Б. Федоренко, 2009.).

Разрушение мотивации деятельности у разных людей возникает по разным причинам. Известный немецкий психолог К. Левин показал, что каждый человек характерным для него образом воспринимает и оценивает одну и ту же ситуацию и у разных людей эти оценки не совпадают. Кроме того, один и тот же человек в зависимости от того, в каком состоянии он находится, ту же самую ситуацию может воспринимать по-разному.

Это особенно характерно для интеллектуально развитых людей, имеющих большой жизненный опыт и способных из любой ситуации извлечь для себя много полезного, видеть ее под разными углами зрения и действовать в ней различными способами. Сиюминутное, актуальное поведение человека следует рассматривать не как реакцию на определенные внутренние или внешние стимулы, а как результат непрерывного взаимодействия его диспозиций с ситуацией. Это предполагает рассмотрение мотивации как циклического процесса непрерывного взаимного воздействия и преобразования, в котором субъект действия и ситуация взаимно влияют друг на друга, и результатом этого является реально наблюдаемое поведение. Мотивация в данном случае мыслится как процесс

непрерывного выбора и принятия решения на основе взвешивания поведенческих альтернатив. Таким образом можно назвать основными причинами разрушения мотивации:

- отсутствие удовлетворенности после достижения цели с последующим разочарованием (фрустрация).
- возникновение демотивационных факторов во время достижения цели.
- разные возрастные периоды, которые меняют жизненные приоритеты человека.

Мотивация проявляется в виде желания и интереса, и как движущая сила, толкающая к действию и достижению цели. Недостаток мотивации означает, что нет желания, отсутствует интерес и движущая сила.

Суммируя сказанное, можно считать, что проблема демотивации и отсутствие мотивации состоит в том, что при недостижении цели у индивидуума разрушается вся структура мотивации для дальнейшего движения к совершенству. Проблема также актуализируется возрастающим интересом практиков спорта (спортивных менеджеров, тренеров) к изучению факторов мотивации спортивной деятельности, и как частного ее случая, проблеме демотивации спортивной деятельности, то есть с обратным мотивационным процессом (А.Ц.Пуни 1975, Е.П.Ильин 2000, Р.А.Пилоян 1984, П.А.Рудик 1967 В.Ф.Сопов 2005) и др.

Цель исследования: выявить и классифицировать основные факторы как детерминанты демотивации спортивной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) Разработать анкету исследования факторов демотивации спортсменов в спортивной деятельности;
- 2) Выявить факторы и процессы, побуждающие спортсменов к действию или бездействию в различных ситуациях, приведших к снижению мотивации и завершению карьеры. т.е. демотивационные факторы.
- 3) Сформулировать основные направления для практических рекомендаций спортсменам, способствующих устранению проблем демотивации и повышающие мотивацию спортивной деятельности.

Объект исследования: спортсмен и состояние его мотивационной сферы.

Методы исследования: анкетный опрос на выявление причин побудивших спортсмена бросить занятия спортом, с указанием сроков завершения спортивной карьеры.

Характеристика выборки и организация исследования. Для проведения исследования 507 бывшим спортсменам – студентам Россий-

ского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) (ГЦОЛИФК) было предложено указать причины прекращения систематических занятий своим видом спорта.

Была поставлена задача выявить у спортсменов, которые учатся в спортивном вузе и имеют все возможности, чтобы заниматься спортом и достичь высших спортивных результатов, те факторы, которые побуждали их прекращать спортивную карьеру. В исследовании приняли участие студенты различных групп видов спорта (циклические, единоборства, игровые, сложно-координационные) имеющие различную спортивную квалификацию (от 3 – го разряда до МСМК). Из них 245 юноши и

262 девушки, средний возраст – 19,2 год, средняя продолжительность занятий спортом – 7,4 лет. Из них 294 не меняли вид спорта, а 216 сменили вид спорта, а затем прекратили занятия спортом

Результат исследования: В результате было выявлено, более 50 причин, которые побуждали спортсменов бросить спорт на разных этапах спортивного совершенствования, и высшего спортивного мастерства. Все полученные данные были разделены на 5 групп факторов, демотивации спортивной деятельности. Эти факторы приравнены в таблице 1.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что подавляющая часть бывших спортсменов оставляли спорт из-за психоло-

Таблица 1 (начало)

**Частота влияния детерминант демотивации на прекращение спортивной карьеры.**

	<b>Спортивные факторы демотивации:</b>	<b>Кол-во</b>	<b>%</b>
1	Неудовлетворенность профессиональными качествами тренера.	7	1,4
2	Неудовлетворенность тренировочным процессом.	5	1
3	Тренер мешает своему лучшему спортсмену, которым он(она) является	8	1,6
4	Смена тренера, негативные отношения с тренером	10	2
5	Распалась команда	5	1
6	Помешало возрастное ограничение в спорте	4	0,8
	<b>Психологические факторы демотивации:</b>		
1	Вредные привычки (курение, алкоголь)	7	1,4
2	Страх выступления в соревнованиях	10	2
3	Личная жизнь мешает спорту (влюбленность).	16	3,2
4	Отсутствует веры в свои способности.	4	0,8
5	Присутствие страха из-за неудач в прошлом.	2	0,4
6	Присутствие низкой самооценки.	5	1
7	Страх перед окружением из-за неудачи.	3	0,6
8	Медлительность и лень.	5	1
9	Чрезмерно напряженное психическое состояние.	4	0,8
10	Отсутствие достаточного количества раздражителей или стимулов.	4	0,8
11	Неудачи в соревнованиях	9	1,8
12	Страх перед выступлениями на соревнованиях	4	0,8
13	Отсутствие надлежащих волевых качеств	5	1
14	Нетерпеливость	4	0,8
15	Нет сосредоточенности в спортивной деятельности.	4	0,8
16	Страх перед выполнением новых элементов	2	0,4
17	Нежелание заниматься «своим» видом спорта и переход в другой вид	11	2,2
18	Отсутствие дальнейших перспектив	27	5,3
19	Потеря интереса к спортивной деятельности	22	4,3
20	Отсутствие положительных эмоций для занятия спортом (разочарование)	17	3,4
21	Различные психологические проблемы	7	1,4
22	Негативный фон в отношениях с партнерами	14	2,8
23	Изменение приоритетов не в пользу спорта	11	2,2
24	Достижение поставленных спортивных задач	8	1,6
25	Не попал(а) в основной состав(сборную) команды	6	1,2
26	Не выдержал(а) сильной конкуренции	9	1,8

Таблица 1 (окончание)

**Частота влияния детерминант демотивации на прекращение спортивной карьеры.**

	<b>Спортивные факторы демотивации:</b>	<b>Кол-во</b>	<b>%</b>
	<b>Социально-экономические факторы демотивации:</b>		
1	Служба в армии.	4	0,8
2	Отдаленность места занятий от жительства.	5	1
3	Негативное влияние окружения.	7	1,4
4	Нет возможности для дальнейших тренировок.	5	1
5	Необходимость больше времени уделять учебе, а не спорту	30	5,9
6	Негативное отношение родителей к занятиям спортом своих детей	15	3
7	Нехватка финансовых средств,	32	6,3
8	Нехватка времени, загруженность в работе	24	4,7
9	Смена места жительства	12	2,4
10	Отсутствие условий для дальнейших тренировок по виду спорта	4	0,8
11	Недостаточное обеспечение социальной поддержки со стороны	4	0,8
	<b>Физические факторы демотивации:</b>		
1	Переутомление, отсутствие чувства полноценного восстановления.	4	0,8
2	Негативное влияние допингов на организм.	6	1,2
3	Неправильные пропорции тела;	3	0,6
4	Непосильные физические нагрузки;	5	1
5	Сложности в освоении новых упражнений, элементов, приемов;	1	0,2
6	Неспособность соблюдать ограничения, накладываемые режимом	3	0,6
7	Травмы полученные во время занятий спортом	47	9,3
8	Частые заболевания общего характера и профессиональные заболевания	9	1,8
9	Хроническое усталость (физическая, психологическая)	8	1,6
10	Отсутствие полноценного восстановления(физического, психологического)	7	1,4
	<b>Общие факторы демотивации:</b>		
1	Изначально был выбран не правильный вид спорта.	6	1,2
2	Имели место непредвиденные случаи	4	0,8
3	Непопулярность вида спорта в стране	3	0,6

гических факторов демотивации: (42,2%), социально-экономических факторов демотивации (28,1), физических факторов демотивации: (18,5%), спортивных факторов демотивации: (7,8%) и общих факторов демотивации: (2,6%). Из 507 обследованных спортсменов, которые бросили спорт по разным демотивационным причинам, большинство составляют КМС – 37%, разрядники – 31%, МС – 22% и МСМК – 10%.

Как видно из соотношения количества спортсменов прекративших занятия, процесс демотивации наиболее разрушительно действует на этапах первичной специализации (разрядники) и при попытке перехода к профессиональной подготовке (КМС). Суммарно это 68% всех спортсменов.

По содержанию демотиваторов – это прежде всего психологические и социально-экономические (70,3%). Это прямо указывает на доминирующую роль психологической подготовки и соз-

дания условий для самореализации личности в подготовке резервов для спорта высших достижений. Конкретно самую разрушительную роль играли факторы: травмы – 47 случаев; нехватка финансовых средств – 32 случая; необходимость уделять внимание учебе – 30 случаев.

По длительности времени занятия спортом большинство составляет группа спортсменов которые занимались 5-10 лет (39%), группа спортсменов которая занималась спортом до 5 лет составляет (28%), группа спортсменов которая занимались спортом 10-15 лет составляет (26%), и группа спортсменов которая занимались спортом больше 15+ лет составляет (7%). Что подтверждает обозначенную выше тенденцию.

Возраст в котором спортсмены бросили спорт в большинстве случаев составляет 16-18 лет 33%, группа спортсменов которая бросила спорт в возрасте до -16 лет составляет 32%, группа спортсменов которая бросила спорт в возрасте 18

-22 лет (студенческое время) составляет 30%, а группа спортсменов которая бросила спорт в возрасте 22+ лет составляет 5%. Кроме того, из всех опрошенных бывших спортсменов 51% не жалеет, что бросил спорт, а 49% – жалеет. Анализ содержания названных причин показывает направление, в котором должна вестись работа тренера, психолога, менеджера по мотивированию спортсмена. А так же указывает на острую необходимость анализа индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена.

Мотивация спортсмена улучшается в том случае, когда в процессе его тренировки происходит улучшение не только его результатов, но целого ряда условий внешнего и внутреннего порядка: профессионализм, уважение партнеров, финансовые поощрения, имидж и социальный статус.

В противном случае происходит фиксация на негативных сторонах избранной деятельности и стойкое их превращение в факторы демотивации.

Знать причину, побудившую человека заниматься спортом или физической культурой, недостаточно для повышения мотивации.

Чтобы повысить мотивацию, необходимо создать такие условия для занятий, которые бы удовлетворяли потребности всех участников.

Но опираться они должны на знание наиболее негативно действующих демотиваторов, что позволит разрабатывать рекомендации по 5 выделенным направлениям.

Чтобы повысить уровень мотивации, необходимо анализировать взаимодействие личностных и ситуационных особенностей.

Разнообразие выделенных факторов демотивации говорит о том, насколько спортсмены в ходе своей спортивной карьеры подвержены сбивающим внешним и внутренним раздражителям, негативно влияющим на мотивацию спортивной деятельности. Результаты исследования могут ориентировать спортивных руководителей, психологов, тренеров на поиск конкретных социально-психологических средств, методов, путей профилактики демотивации спортивной деятельности и упреждения внезапного отсева спортсменов в различных видах спорта и различной квалификации.

## Литература.

1. Асеев В.Г., О формах мотивационно-ценностного отношения к действительности / В.Г. Асеев// Материалы IV Всесоюзного съезда Общества психологов. – Тбилиси, 1971. 134 с.
2. Дзкерс Ламберт. Мотивация: теория и практика: расшир. Курс/Дзкерс Ламберт; [пер. с англ. Кралечкин Д. Ю., Переяславцева Л. Е., Трепалина Ю. А. ].-М.: ГроссМедиа, 2007.-640 с
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 512 с.
4. Леонтьев А. Н. Потребность, мотивы и эмоции /А.Н. Леонтьев/ Конспект лекций. – М., 1971
5. Маслоу, А. Мотивация и личность /Маслоу; А Пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с. Maslow A. Motivation and Personality. N. Y., 1954.
6. Нюттэн Ж. Мотивация. //Экспериментальная психология. /Под ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. – М., 1975.
7. Орлов А. Б. Две ориентации в исследованиях мотивации за рубежом /А.Б. Орлов// Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология . 1983. – №4.
8. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М., 1984. 104 с.
9. Пуни А. Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологи спорта. – Л.: ГДОИФК, 1975.
10. Сопов В.Ф. Оценка эффекта мотивационно-ориентированной психорегуляции.//Проблемы многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов. – Москва: ВНИИФК, 1986. – С. 137-138.
11. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности./ М.: Академич.проект 2005. – 120 стр
12. Сопов В.Ф., Серов А.С. Структурные изменения в мотивационной сфере атлетов в соревновательном периоде.// Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения».Ростов/Д. 4-6 июня 2008 г. – С. 205-207.
13. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. (Методические рекомендации). М.:МКПЦН.2010. 120 с.
14. Medsen K. B. Theories of motivation. (A Comparative Study of Modern theories of Motivation) kent State Uni. Press. N. Y., 1968.