

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНА: ПОИСКИ НАЦИОНАЛЬНОГО СМЫСЛА

ATHLETE'S MOTIVATION: SEARCH OF NATIONAL SENSE



Гущин Вадим Игоревич – д-р. мед. наук, заведующая лабораторией социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия, vgushin.57@mail.ru

Gushin Vadim – PhD, head of social and cognitive psychology laboratory, Institute of biomedical issues of the Russian Science Academy, Moscow, Russia, vgushin.57@mail.ru



Кабанов Дмитрий Юрьевич – аспирант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ), спортивный психолог ЦСТиСК Москомспорта, Москва, Россия, dmitrykabanov00@mail.ru

Kabanov Dmitry – PhD student in the psychological department of Russian state University of

physical culture, sport, youth and tourism (SCOLIPE), sport psychologist of Moscow Centre of Advanced Sport Technologies, Moscow, Russia, dmitrykabanov00@mail.ru



Бубеев Юрий Аркадьевич, заведующий отделом психологии и психофизиологии, институт медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия, д-р. мед. наук, профессор, заслуженный врач РФ aviamed@inbox.ru

Bubeev Yuriy – PhD, professor, Institute of biomedical issues of the Russian Science Academy, Moscow, Russia, aviamed@inbox.ru

Ключевые слова: мотивация, мотивация спортсменов, виды мотивации.

Аннотация. В статье представлена классификация различных видов мотивации и ее проявления у российских спортсменов. Также рассмотрена проблема их корреляции с особенностями русской культуры на конкретных примерах.

Keywords: motivation, athletes motivation, types of motivation.

Abstract. Classification of different motivation types and it's peculiarities in Russian athletes are revealed in the article. Issue of their correlation with Russian culture peculiarities are considered on exact examples.

Статья является результатом многолетних наблюдений особенностей мотивации российских спортсменов. Как показывают результаты наблюдений, специфика мотивов наших атлетов, зачастую, определяется не только структурой их профессиональной деятельности (нацеленность на результат, социальное признание и пр.), но и обусловлена ценностями и предпочтениями нашей национальной культуры. В этой работе мы, в отличие от многочисленных отечественных спортивных психологов (Ильин Е.П., Попов А.Л., Пилюян Р.А., Дмитриенкова Л.П., Асеев В.Г., Леонтьев А.Н.), попытались рассмотреть мотивацию

современных отечественных спортсменов сквозь призму как классических представлений, так и исходя из культуральных стереотипов [2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13].

Вначале кратко определим основное понятие, которое мы собираемся обсуждать. «Мотив – это обобщённый образ (видение) материальных или идеальных предметов, представляющих ценность для человека, определяющий направление его деятельности, достижение которых выступает смыслом деятельности» [6, 7]. Мотив связан со специфическими переживаниями, характеризующимися либо положительными эмоциями от ожидания достижения



данных предметов, либо отрицательными, вызванными неполнотой настоящего положения.

При принятии решений формируется трехкомпонентная цепочка: потребность – мотив – цель. Потребность – это, по сути, неосознаваемое желание устранить дискомфорт, дефицит своего текущего положения (голод, жажда, безопасность, одиночество и социальное признание). Потребность (например, голод) формирует определяющий цель мотив (желание), а цель (еда) – результат сознательного целеполагания, выбора объекта, удовлетворяющего вашим желаниям. В том случае, если я прогнозирую скорое возникновение потребности (например, скоро мне захочется есть), то мотив занимает место потребности. Наконец, при решении экзистенциального (связанного с понятием «смысл») вопроса «жить, чтобы есть или есть, чтобы жить» – мотивом становится уже цель, смысл жизни. Следует знать, что психологи (А. Маслоу) разделяют потребности на свойственные человеку и животным витальные потребности (еда, тепло, продолжение рода), потребности в безопасности и порядке, а также в социальном признании – и присущие только людям высшие потребности. К ним относится личностный смысл жизни, самореализация, выполнение своей жизненной Миссии. Таким образом, мотивы делают ваше существование целеустремленным. Понимание этих принципов крайне важно тренеру, родителям и самому спортсмену [10].

Простейшая мотивация, «кнут и пряник».

Простейшая мотивация основана на низших уровнях потребностей – и неустойчива, то есть, постоянно требует внешнего подкрепления. В нашей стране путь в спорт часто связан с сознательным выбором родителей, а не самого маленького человека. Иными словами, это родители хотят видеть своего отпрыска чемпионом, лидером, наконец, просто хорошо физически подготовленным, волевым человеком. Для самого же ребенка 5-8 лет все эти понятия еще пока не имеют смысла (а могут и не приобрести!). В этом случае, мы говорим об использовании *внешней, не связанной с самой деятельностью* мотивацией, которая реализована в схеме «кнута и пряника». Тогда-то для формирования цели в ход идут мотивы низшего уровня: удовлетворение потребности в безопасности (делай, или будет хуже), порядке (делай по правилам) – и получение за это поощрения (одобрение старших, материальной награды) или наказания (лишение, дефицит).

Материальные поощрения и наказания, быстро мотивируя и эффективно удовлетворяя потребности спортсмена, в дальнейшем весьма быстро же и обесцениваются в его представлении. Возникает либо

типичное для российских спортсменов насыщение потребности (к чему стремиться, все уже есть?), либо ее неконтролируемый рост (контракты, призовые), который общество просто не может и не хочет удовлетворять. Такое, например, происходит в современном футболе. Так же и с «кнутом» – наказание со временем становится известным, привычным и оттого не столь страшным. Формируется сопротивление угрозе по типу: «Ты меня накажешь? Ну и пусть, все равно будет по-моему!» Вероятно, такая отрицательная мотивация и неплоха для формирования силы воли. Однако использование негативной мотивации тренером требует немало искусства манипулирования, формулирования «отрицательных целей» – и рано или поздно осознается спортсменом, приводя к формированию психологической защиты.

Еще одним опасным последствием продолжительного использования метода «кнута и пряника» является застой в личностном росте спортсмена, консервация инфантильности. У атлета формируется представление об обществе как о доноре, обязанном его содержать, несмотря на отсутствие спортивных результатов. В то же время, загнанные внутрь высшие потребности – быть полезным людям, реализовать свой потенциал и найти свое место в жизни – просто не возникают. Личности такого рода редко достигают максимума своих возможностей и плохо адаптируются к жизни после спорта.

Подводя итог, данный подход к мотивации если и эффективен, то только на начальных этапах приобщения к деятельности. Дальнейшее его использование ведет к огромным проблемам в мотивации и личностном росте. К сожалению, многие родители и тренеры не до конца понимают – и рано или поздно заходят в тупик отсутствия смысла.

Мотивация саморазвития, «от – к». Следующий шаг развития мотивации ребенка – мотивация внутренняя, связанная не с внешними обстоятельствами и объектами, а с самим содержанием деятельности. Ее условно называют «от – к» и она определяется положительными эмоциями, связанными с прогрессом, саморазвитием в твоём виде спорта. Проще говоря, у ребенка «получается» хорошо выполнять порученные тренером задания, от чего он испытывает удовольствие. Данный мотив относится к устойчивым, ведь прогресс в спорте (технической, физической, психологической подготовке) почти безграничен, о чем свидетельствуют карьеры великих чемпионов – Бьорндалена, Федерера и др.

Для поддержания этого мотива, родителям и тренеру важно *четко* отмечать прогресс подопечного, ведь сам юный атлет не всегда понимает, хорошо

ли он исполняет требуемое. Умение тренера в том и состоит, чтобы *доказательно* (желательно с помощью убеждающих количественных показателей!) объяснить ученику, в чем у того отмечается реальный прогресс («ты начинал от... – и пришел к...»). Увы, не подкрепленные фактами пустые похвалы («ты хорош, молодец») для, так называемого, позитива способствуют формированию этого мотива гораздо реже, чем мы полагаем. Ребенок (и тем более, профессионал) тонко чувствует фальшь и это разрушает доверие и усугубляет неуверенность атлета. Формируется тревожная мысль «я, видимо, настолько плох, что мне бояться сказать правду».

К сожалению, наша национальная система спортивного воспитания мало задействует данный мотив. И тренеры, и родители нацелены скорее на поиск ошибок, недостатков, им все время хочется большего, быстрее прогресса. Мы называем это «требовательностью наставника» и привыкли считать положительным качеством. Увы, именно такой подход зачастую на корню убивает радость от свойственного детям в ходе познания мира процесса игры. А мы потом удивляемся, отчего наш подопечный не способен «просто поиграть» – и все время словно выполняет на спортивной площадке некую повинность. Именно отсутствие радости, удовольствия от процесса занятия спортом ведет к преждевременному окончанию спортивной карьеры, травмам.

Поэтому правильное, на основе доказательного позитива, использование мотива «от – к» является главным инструментом подготовки, тренировочного процесса.

Мотивация «на результат». Спорт тем и прекрасен, что в нем, в отличие от многих сфер реальной деятельности, прогресс и развитие атлета являются весьма наглядными. Они опредмечены в рейтингах, местах в соревнованиях, рекордах. Выполнил объем работы, хорошо потрудился и победил! Значит, ты стал лучше, и, что крайне важно, общество это признает. Таким образом, наряду с высоким мотивом саморазвития, задействуется мотив социального признания.

Все бы хорошо, но мы, тренеры и родители, да и сами дети очень хотим повторить удовольствие победы, жадны до них (это ж гарантия того, что мы хороши!). И когда мотив результата становится доминирующим, хуже того, единственно применяемым в ходе деятельности рано или поздно спортсмен оказывается в ловушках психики. Первый капкан – ранний, не подкрепленный базовыми навыками успех. В дальнейшем начинается «планирование от достигнутого», каждый из участников процесса (родитель,

тренер, ученик) считают для себя обязанными повторить и приумножить победу. В случае, когда это не происходит (спортивный фундамент хлипковат, успех случаен), развивается фрустрация: депрессия, неуверенность в возможностях – и начинается изнурительный поиск порой не существующих ошибок тренировочного и соревновательного процесса. Именно тогда умный родитель обращается к психологу – и слышит неутешительный совет. Который отлично сформулировал знаменитый теннисист Дмитрий Турсунов: «родителям и тренерам следует сначала создать качественный спортивный продукт, а уж потом его продавать».

Но, обуреваемые нетерпением, родители и тренеры стремятся во вторую ловушку – результата любой ценой. Мотив скорейшего достижения связан с форсированием подготовки, физической и психической (технику быстро не поставишь!). Масса статей в теннисе написана про опасности сбора со спортивных ристалищ урожаев за счет натаскивания ребенка на скорый результат, попадание на вершину юниорского рейтинга, но «воз и ныне там». Следует отметить, что зачастую в данном случае происходит подмена мотивов. «Он же сам хочет выигрывать» – слышу я от родителей. Однако дальнейший разговор с ребенком обычно приводит к тому, что более всего побед жаждут старшие, отчего-то уверенные, что гарантировано сделают из него чемпиона. Потребность родителей и тренера ежедневно внушается ребенку в качестве его личного желания, невыполнение которого является трагедией. И он, движимый присущим детям угождать старшим – принимает это. Платой же за подмену мотивов, отсутствие личного смысла деятельности (помните: жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить?) становится, как уже отмечено, длительные, переходящие в хронические, периоды депрессии и неуверенность. Зачастую, дабы выйти из-под давления старших, развивается «бегство в болезнь» как социальное оправдание невозможности соответствовать требованиям. А мы удивляемся, откуда у детей столько болячек и травм! Ну и, как апофеоз – острый конфликт со становящимся крайним, в виду не обеспечения результата, тренером, ведь контракт с родителями не разорвешь...

Д. Мак-Клеланд (1953) отмечает, что люди с высоким уровнем психологической защиты, то есть страхом перед неудачей и последующим наказанием – чаще травмируются и болеют, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Доминирование мотива избегания неудачи над мотивом достижения, как мы уже указывали, связан со стилем воспитания и тренировок, при котором



акцент делается не на успешные действия, а на ошибки и их исправление [1].

Д. Мак Клелланд, продолжая исследование мотивов, в своих работах выделил 3 вида потребностей и основанных на них мотивов [1]:

1. Достижения (или результата). Для спортсменов этого типа главное не рабочий процесс, не удовольствие от занятий спортом, а лишь итог, счёт на табло. При этом достигнуть его они хотят с гарантией, не рискуя, например, за счёт получения каких-то льгот (работы с тренером сборной, дополнительных восстановительных процедур, фармакологической поддержки). Ещё одна отличительная особенность людей с этим мотивом – прагматизм и связанный с этим оптимальный уровень мобилизации ресурсов, в соответствии с уровнем сложности задачи (по Х. Хекхаузену). Очевидно, этот мотив является внешним и неустойчивым, но может приводить к весьма высоким спортивным показателям [14].

2. Мотив власти – отражающий потребность в доминировании, контроле, влиянии на других (в спорте проявляется в стремлении возобладавать над соперником, в том числе, путём психологического воздействия, манипулирования оппонентом). Этот мотив определяется потребностью в порядке и безопасности по Маслоу и особенно важен в видах спорта, где есть личное противоборство, прямой или опосредованный контакт. Является внутренним и весьма устойчивым мотивом, впрочем, как и все внутренние, подлежит внешней модификации наставника [10]. В качестве примера можно привести поведение нашей соотечественницы Марии Шараповой, склонной воспринимать соперника в качестве временного врага, а соревнование считать боем – и проявлять до давления на оппонента агрессию: кричать, демонстрировать озлобленное лицо и враждебную жестикаляцию. Российский тренерский состав, на словах отмечая демонстрирующих в соревнованиях этот тип мотивации как настоящих бойцов, в своей тренировочной практике его проявления не приветствуют, считают мешающим рабочему процессу обучения, наоборот, требуя и поощряя послушания и подчинения. Но как можно проявить агрессию вдруг, по заказу, если ежедневно твоё сопротивление подавляется?

Мотив социального признания. Данный мотив отмечен в обеих классификациях и присутствует в спорте в двух ипостасях (или на двух уровнях, по А. Маслоу): признания близких (принадлежности по Макклеланду) и широкого социального признания. На Западе данные мотивы хорошо сбалансированы, при этом их переживание выражено, преимущественно, в положительном ключе: гордости перед семьей и

Родиной, радости от признания публики, зрителей. [8, 11, 14]. В нашей национальной культуре явно доминирует значение признания близких – родителей, членов семьи, родственников и друзей. Ребенок (порой, до старости) должен выражать чаяния и отвечать ожиданиям старших родичей. Значение же мотива признания общества в данное время несколько принижено и сводится, преимущественно, к долгу перед страной, Родиной. А вот важнейший для публичного, по самой природе спорта, мотив «показать себя» – считается неприличным и социально не одобряется [1, 10].

Подобный перекоп связан с особенностями традиций воспитания в семье с постоянным подчеркиванием идеи долга ребенка перед родителями, вообще, старшими. Он хорош в плане управления молодым поколением, однако имеет одну выраженную негативную особенность. Я имею ввиду преимущественный настрой спортсмена на связанные с такой отрицательной мотивацией эмоциональные аспекты – переживания вины перед близкими за неоправданные надежды (но ребенок не просил их возлагать!) и стыда за несоответствие твоего публичного поведения принятым в обществе стандартам. В последнем случае имеется в виду хорошо известное осуждение типа «уронил честь страны, опозорил команду» и пр. Пребывание в вечном неоплатном (!) долгу и связанные с ним пресловутые «накачки» перед стартом, как известно, приводят к крайней зажатости, скованности, эмоциональному выгоранию – и спортсмен не показывает и половины своего потенциала. Вторым вариантом реагирования на подобное давление является знаменитое в футболе и биатлоне «я никому ничего не должен!», приводящее к разрушению спортивного коллектива.

К сожалению, это вторая по частоте обращения группа проблем, с которыми приходится сталкиваться психологу. Рекомендация тут всегда одна: сбалансировать эти группы мотивов, сделав акцент на позитивной мотивации (как будет хорошо, когда...). При этом следует расширить зону применения мотива «показать себя», иными словами, реализации потребности в признании зрителей. Атлет должен осознать, что играет для публики, которой должно быть интересно его представление в качестве спортивного артиста. Не разбираясь зачастую в тонкостях соревнований, люди соперничают истинным личностям, со всеми их достоинствами и недостатками. Причем признание зрителей происходит *непосредственно в ходе поединка* и может послужить для него источником новых сил, вдохновения. Остальные мотивы – отсрочены (действуют перед или после старта) и редко

помогают изменить течение матча в нужную сторону. Кроме того, их недостатком является то, что они, в отличие от мотива «показать себя», итак постоянно присутствуют в жизни занимающегося спортом – что вызывает снижение со временем их значимости в стимулировании деятельности.

Мотив самореализации, «своего пути». Данный мотив обычно возникает в случае полного формирования личности спортсмена. Осознание спортивных поединков как одного из лучших средств познания своих возможностей, своей уникальности – удел зрелых спортсменов. При этом постепенно приходит понимание «полезности всего сущего» для формирования характера, осознание своего места в жизни и своей уникальной Миссии. Отличным примером является спортивный путь талантливой теннисистки Мэри Пирс. В начале карьеры она не отличалась психологической устойчивостью и частенько проваливала важные поединки. В конце карьеры Мэри пришла к пониманию смысла происходящего с ней (и в ней), сформулировав его просто: «Если я делаю все правильно – я чувствую это, и тогда высшие силы будут на моей стороне». Следует напомнить, что самые большие свои победы Мэри одержала именно на закате спортивного пути.

Заключение. Следует напомнить, что мастерство тренера как воспитателя-мотиватора заключается в использовании широкой палитры мотивов. Абсолютизация одного или двух из упомянутых рано или поздно ведет к дефициту интереса спортсмена. Ни один из вышеописанных мотивов не является сам по себе плохим или хорошим. Успех зависит от правильного выбора, исходя из психологического (!) возраста атлета, периода его личностного роста и актуальной спортивной ситуации.

Литература

1. Макклелланд, Д. Мотивация достижения / Д. Макклелланд, 1953.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 106 с.
3. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М., 1990. – 204 с.
4. Гаврилюк, В.К. Проблемы психологии спорта / В.К. Гаврилюк. – М. : ФиС, 1962. – 100 с.
5. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 1980. – 298 с.
6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотив / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – С. 415-476.

7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983. – 223 с.

8. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : ФиС, 1978. – 146 с.

9. Леонтьев, А.Н. Деятельность, Сознание, Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1982. – 158 с.

10. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу // пер. с англ. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.

11. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979 – 104 с.

12. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М. : Наука, 1984. – 198 с.

13. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М. : Флита, 2000. – 152 с.

14. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

Literature

1. McClelland, D. Motivation of achievement / D. McClelland, 1953.
2. Aseev, V.G. Motivation of behavior and personality formation / V.G. Aseev. – M.: Thought, 1976. – 106 p.
3. Vilyunas, V.K. Psychological mechanisms of human motivation / V.K. Vilyunas. – M., 1990. – 204 p.
4. Gavrilyuk, V.K. Problems of the psychology of sports / V.K. Gavrilyuk. – M.: FiS, 1962. – 100 p.
5. Dmitrenkova, L.P. Comparative characteristics of the motives of achievement in various sports: Psychological aspects of training athletes / L.P. Dmitriyenko. – Smolensk: Knowledge, 1980. – 298 p.
6. Ilyin, E.P. Motivation and motive / E.P. Ilyin. – St. Petersburg. : Peter, 2000. – P. 415-476.
7. Il'in, E.P. Psychophysiology of physical education. (Factors affecting the effectiveness of sports activities) / E.P. Ilyin. – M. : Enlightenment, 1983. – 223 p.
8. Crettie, B.J. Psychology in Contemporary Sports / B.J. Cretty. – M. : FiS, 1978. – 146 p.
9. Leontiev, A.N. Activity, Consciousness, Personality / A.N. Leontiev. – M., 1982. – 158 p.
10. Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow // per. with English. – St. Petersburg. : Peter, 2006. – 352 p.
11. Naydiffer, R.M. Psychology of competing athlete / R.M. Nydiffer. – M. : FiS, 1979. – 104 p.
12. Piloyan, R.A. Motivation of sports activities / R.A. Piloyan. – M. : Science, 1984. – 198 p.
13. Popov, A.L. Sports psychology / A.L. Popov. – M. : Fleita, 2000. – 152 p.
14. Hekhausen, H. Psychology of achievement motivation / H. Hekhausen. – SPb.: Speech, 2001. – 240 p.