



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА,
НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2021

УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75.1я73
К68

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных технологий
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 11 от 01.06.2020 г.)*

Составители: *В. В. Бображ, Д. А. Плешкунов, В. Д. Козырь*

Рецензент: зав. каф. теории и методики физ. культуры ГГУ
им. Ф. Скорины канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

Коррекционная программа, направленная на повышение уровня мотивации занятиями спортом : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. В. Бображ, Д. А. Плешкунов, В. Д. Козырь. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2021. – 37 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Рассмотрены основные характеристики проблем мотивации и мотивов занятий спортом; представлены методика диагностики А. В. Шаболтас, предназначенная для выявления доминирующих целей занятий спортом, а также разработанная экспериментальная коррекционная программа, реализуемая в виде пяти тренингов, направленная на повышение уровня мотивации занятий спортом. Основная цель пособия – формирование положительного отношения к спорту, преодоление внутренних препятствий и психологических барьеров.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

**УДК 796.011.1(075.8)
ББК 75.1я73**

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2021

ВВЕДЕНИЕ

Проблема физического воспитания и занятия спортом актуальна в наше время. В число наиболее актуальных задач физического воспитания подрастающего поколения все отчетливее выдвигаются укрепление здоровья, гармоническое развитие, повышение двигательной подготовленности, формирование основ здорового образа жизни. Подрастающее поколение в большинстве своем успешно овладевает научными и гуманитарными знаниями, осваивает производственные и информационные технологии, и в то же время, физически не готово к трудовой и воинской деятельности, часто не способно противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах здорового образа жизни.

Однако не любой человек сможет просто так заниматься спортом, особенно подросток. Человеку нужна мотивация. Мотивация побуждает человека к действию, задает его направленность, организацию, активность и устойчивость. Мотивация также является очень важным компонентом для получения желаемого результата в спорте.

Цель методического пособия – показать основные характеристики проблем мотивации и мотивов; повышение уровня мотивации занятий спортом.

Наша задача – сформировать положительное отношение к спорту; преодолеть внутренние препятствия и психологические барьеры, которые мешают занятиям спортом, повысить уровень мотивации занятий спортом, воспитать чувство коллективизма, ответственности, целеустремленности, жажды к занятиям спортом и др.

Поставленные задачи рассматриваются как единый комплекс, так как только целостное воздействие человека может привести к устойчивому позитивному изменению (или формированию определенных психологических компонентов).

1. СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ И МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Слово «мотивация» первым употребил А. Шопенгауэр в своей статье «Четыре принципа достаточной причины». После этот термин стали употреблять в психологии для объяснения причин поведения человека и животных.

На данный момент мотивация как психическое явление трактуется по-разному. Она рассматривается как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение как совокупность мотивов. Также мотивация рассматривается как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Можно также найти определение, что мотивация – это 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.

Определения мотивации можно отнести к двум направлениям. Первое рассматривает мотивацию со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов и мировоззрением, убеждениями и направленностью личности и т. д. С учетом этих факторов происходит принятие решения, формирование намерения. Второе направление рассматривает мотивацию не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

Однако в обоих случаях мотивация выступает как вторичное по отношению к мотиву явление. Во втором случае мотивация является средством или же механизмом реализации имеющихся мотивов. Процесс мотивации начинается с актуализации мотива, который понимается как предмет удовлетворения потребности, т. е., мотив дан человеку как бы готовым. Его не нужно формировать, а надо просто вызвать в сознании человека его образ.

Мотивация и мотив – взаимосвязанные, взаимообусловленные психические категории. Мотивы действия формируются на базе определенной мотивации, т. е. мотивы вторичны. Однако через выработку отдельных мотивов мы можем влиять на мотивацию в целом, т. е. уже мотивация зависит от мотивов, которые становятся

первичными. Кроме того, мотивы относятся к действиям, а мотивация – к деятельности, не давая этому какого-либо обоснования.

В отличие от мотивации, мотив имеет более узкое значение. В нем фиксируется собственно психологическое содержание, а именно тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации поведения в целом. Именно мотив энергизирует и направляет действия человека на каждый момент времени. В чем же тогда состоит роль мотивации? Тогда получается, что понятие «мотивация» становится лишним.

Выделяют два типа мотивации: первичную, которая проявляется в форме потребности, влечения, драйва, инстинкта, и вторичную, проявляющуюся в форме мотива. Следовательно, в данном случае тоже имеется отождествление мотива с мотивацией. Мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей.

Не редко психологи под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, именно поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Так же можно отметить, что в некоторых мотивах преобладает интеллектуальное начало, в каких-либо других – эмоциональное. Возможно, и их равновесие, но, как правило, они находятся в антагонизме друг к другу.

Внутренняя психологическая структура мотива состоит из двух подструктур: подструктуры свойств, образующих мотивационное ядро, и подструктуры функций, в которых проявляются его свойства. В свою очередь, в ядерной части мотива им выделяются такие свойства, как содержательные, установочные, волевые, а также направленность, значимость, динамичность, эмоциональность. Среди этих свойств наиболее важными считают содержательные свойства, которые включают в себя первичные побудители. Именно они задают другие компоненты ядерной части мотива. Например, на основе потребности или какого-либо другого побудителя формируются: направленность – как избирательная форма активности; значимость – как личностный смысл побудителя; динамичность – как сила, напряженность, подвижность, устойчивость действия мотива.

Хочется отметить, что мотивам приписываются различные функции. Выделяют побуждающую и направляющую функции. Первая отражает энергетику мотива, вторая – направленность этой

энергии на определенный объект, на определенную активность. Побуждающая функция мотива связана с возникновением потребностного состояния, которое вызывает мобилизацию энергии. Говоря о побуждающей функции мотива и ее связи с энергетикой, нельзя не выделить и другую функцию мотива – стимулирующую, которая связана с продолжением побудительности и при осуществлении намерения. Дело в том, что мобилизуемая при возникновении потребностного состояния энергетика не исчезает до тех пор, пока не будет удовлетворена потребность, а во многих случаях процесс удовлетворения потребности занимает определенное время, пока длится это удовлетворение (до момента насыщения), сохраняются и состояние напряжения (желания), и возбуждение вегетативных отделов центральной нервной системы, мобилизующих энергию. Спад напряжения и возбуждения происходит постепенно, в связи с чем в ряде случаев для окончания деятельности требуется дополнительная волевая стимуляция (проявление силы воли). Стимулирующая функция мотива, отражающая напряжение потребности, наряду со значимостью цели позволяет говорить о силе мотива.

Организирующая функция мотива и представление о структурирующей функции мотива: важность конечного результата (цели) приводит к более тщательному анализу ситуации, элементов задачи, к большей вербализации ходов (путей решения задачи) и критической их оценке и т. д.

К частному проявлению управляющей функции мотива следует отнести и контролирующую его функцию. Правда, эта функция осуществляется не прямо, а через механизм «эмоциональной коррекции»: эмоции оценивают личностный смысл происходящих событий и в случае несоответствия этого смысла мотиву изменяют общую направленность деятельности личности.

Функция мотивов, взятая со стороны сознания, состоит в том, что они как бы «оценивают» жизненное значение для субъекта объективных обстоятельств и его действий в этих обстоятельствах, придают им личностный смысл. Личностный смысл прямо не совпадает с понимаемым объективным его значением. При определенных условиях несовпадение смыслов и значений в индивидуальном сознании может приобретать характер настоящей чуждости между ними, даже их противопоставленности. Можно сомневаться и в обоснованности разведения понятий «смысл» и

«значение»; ведь говорят же о личном и общественном значении (смысле) для человека осуществляемой им деятельности.

Так же выделяют объяснительную функцию мотива, под которой понимается сознательно формулируемый личностью источник ее поведения. Выделение этой функции справедливо, так как мотив является основанием (обоснованием) действия или поступка.

Выделяют динамические характеристики мотива, иначе называемые энергетическими, и содержательные характеристики (полнота осознания структуры мотива; уверенность в правильности выбора, принятого решения; направленность мотива – личностная, индивидуальная или общественная, коллективная; ориентированность на внешние или внутренние факторы при объяснении своего поведения; на удовлетворение каких потребностей – биологических или социальных - они направлены, с какой деятельностью – игровой, учебной, трудовой, спортивной – связаны).

Сила мотива определяется интенсивностью мотивационного возбуждения, которое, в свою очередь, зависит от гипоталамуса, приходящего в состояние возбуждения от недостатка каких-то веществ в организме. Гипоталамо-ретикулярные центры оказывают восходящее активирующее влияние на кору головного мозга. Таким образом, гипоталамус выступает в роли генератора энергии, необходимой для формирования побуждения к действию.

Однако силу мотива определяют и психологические факторы: знание результатов деятельности, а не выполнение работы «вслепую», понимание ее смысла, определенная свобода творчества, а не жесткое регламентирование.

Сила мотива во многом определяется сопровождающей его эмоцией, из-за чего мотив может приобретать аффективный характер. Яркая эмоциональная окраска мотива указывает на преимущественно экспрессивный его характер, требующий немедленной и исчерпывающей «энергетической разрядки» в соответствующей внешней деятельности. К таким мотивам обычно относится вопрос: «Тебе что, загорелось?» Аффективные побуждения ситуативно-импульсивного типа встречаются чаще всего у детей, но могут быть и у взрослых. Однако у них больше возможностей преодолеть это побуждение. Даже небольшое затягивание аффективного разряда (например, счет до десяти) может привести к снижению силы эмоций, а, следовательно, и силы мотива, дает время подумать о последствиях.

Сила мотива больше, если мотивация внутреннего организованная, т. е. когда человек сам детерминирует свою деятельность, исходя из внутренних побуждений (потребностей, желаний).

Сила стремлений зависит от сочетания вероятности достижения привлекательных целей в заданной ситуации и ожидания того, что предпринятое действие в самом деле приведет к достижению поставленной цели.

Чем более выражен у человека интерес к какому-нибудь делу, тем успешнее он его делает. Успешность деятельности зависит от многих факторов, а не только от силы мотива. Поэтому данный показатель можно использовать лишь в простейших заданиях (прыжке в длину, удержании усилия на заданном уровне и т. п.) при сравнении силы мотива во время соревнований одиночек или команд (в последнем случае у большинства сила мотива увеличивается, что приводит к большей мобилизации и к лучшему результату).

Но и в этом случае определяется не абсолютная, а относительная сила мотива. При этом надо иметь в виду, что прямая зависимость между силой мотива и эффективностью деятельности встречается только при возрастании силы мотива до оптимального уровня; дальнейшее увеличение ее и нарастание возбуждения приводят к снижению эффективности деятельности (закон Иеркса-Додсона).

Характеристикой мотива считается и его устойчивость. По существу, под этим понимают устойчивость (инертность) потребности и устойчивость (ригидность) установок, мировоззрения, ценностей человека, его склонностей, интересов.

Устойчивость как характеристика в большей мере относится не к мотивам как таковым, а к другим мотивационным образованиям: мотивационным установкам, интересам, привычкам.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности.

Потребность в движении является базовой, врожденной потребностью человека и животных. У разных индивидов эта потребность выражена по-разному, что зависит как от генетических, так и социальных факторов. Так, суточная активность студентов (объем локомоций) может отличаться в два-три раза в связи с

генетически predeterminedенной потребностью в активности вообще и в движениях в частности. 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. Однако большая активность одного ученика по сравнению с другими еще не означает, что он сознательнее подходит к своим обязанностям, что он более ответствен, просто ему требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности. 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.

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследований, являются: укрепление здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. На начальном этапе у начинающих спортсменов, причинами прихода в спорт, независимо от вида спорта, могут быть: стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств); стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола); социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии); удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств.

Дети пытаются предвосхитить свое будущее, не задумываясь о средствах («стоимости») достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей создает известные трудности при работе с ними, но в то же время может служить мощным стимулом проявления ими высокой активности при занятиях спортом. Задача тренера и состоит в том, чтобы превратить созерцательную мечту ребенка в активную, действенную.

Выделяют две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе – «индивидуалистов» – ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных, а вторые, наоборот, – в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот, и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов (или, по крайней мере, большая его самоотдача) возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Спортсмены со спортивно-деловой мотивацией проявляют большую увлеченность занятиями спортом; спортсмены же, у которых доминирует личностно-престижная мотивация, чрезмерно

ориентированы на оценку своих спортивных результатов, проявляя постоянную озабоченность личным самоутверждением. Это приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

1. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ А. В. ШАБОЛТАС

Для выявления видов мотивов у спортсменов, занимающихся каким-либо видом спорта, была выбрана методика А. В. Шаболтас. Она предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение».

Мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж».

Мотив физического самоутверждения (ФС) – стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) – стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований».

Социально-моральный мотив (СМ) – стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели».

Спортивно-познавательный мотив (СП) – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться».

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) - желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие – каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для

10 мотивов категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Инструкция. Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника.

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели, б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это

дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше

тренироваться. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Моя спортивная команда должна

занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я занимаюсь

спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и

поднимает настроение. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

Обработка результатов.

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» – 1 балл, «достаточно» – 2 балла, «значительно» – 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных.

- мотиву ЭУ соответствуют пп. опросника: 1а, 9б, 13 б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;
- мотиву СС соответствуют пп.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;
- мотиву ФС соответствуют пп.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;
- мотиву СЭ соответствуют пп.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- мотиву СМ соответствуют пп.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- мотиву ДУ соответствуют пп.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- мотиву СП соответствуют пп.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- мотиву РВ соответствуют пп.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;
- мотиву ПД соответствуют пп.: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- мотиву ГП соответствуют пп.: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Выводы. Наиболее предпочтительны для опрашиваемого спортсмена те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

3. КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Цель программы: повышение уровня мотивации занятий спортом.

Задачи программы:

- сформировать положительное отношение к спорту; преодолеть внутренние препятствия и психологические барьеры, которые мешают занятиям спортом;
- повысить уровень мотивации занятий спортом;

- воспитать чувство коллективизма, целеустремленности, ответственности, жажды к занятиям спортом и др.

Поставленные задачи рассматриваются как единый комплекс, так как только целостное воздействие человека может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию определенных психологических компонентов.

Принципы построения программы:

– принцип позитивности – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы помощи, сотрудничества;

– принцип индивидуального подхода – максимальный учет психологического своеобразия и индивидуального опыта каждого спортсмена;

– принцип развития и саморазвития спортсмена – активизация способности к самопознанию и самоусовершенствованию, самоактуализации.

Ожидаемые результаты:

– формирование положительного отношения к спорту и преодоление психологических препятствий и барьеров;

– повышение уровня мотивации занятий спортом;

– повышение общего уровня развития, целеустремленности и жажды к занятиям спортом.

Структурные компоненты занятий.

Программа проходит в виде тренинга. Продолжительность тренинга составляет 5 дней. Продолжительность одного этапа (занятия) до 60 мин.

3.1. План занятий

Занятие 1

Упражнение «Борьба мотивов»

Цель: анализ и согласование собственных противоречивых мотивов.

Описание упражнения. Зачастую в нас борются противоречивые импульсы и желания. Этот феномен известен в психологии под названием «борьба мотивов. Иногда нам даже трудно понять, чего мы больше хотим.

Предлагаем сейчас каждому вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали борьбу мотивов. Вы хотели сделать что-то важное, но не делали этого, потому что одновременно вам хотелось чего-то другого.

Постарайтесь вспомнить такую ситуацию. Будет даже лучше, если эта ситуация актуальна для вас сейчас: хотите сделать что-то, но при этом вам хочется чего-то другого.

Кто мог бы рассказать о своей борьбе мотивов?

Сначала нужно дать высказаться тем участникам, которые пожелают рассказать о подобных ситуациях. Затем выбрать ту ситуацию, которая кажется тренеру наиболее перспективной для анализа, и предложить группе рассмотреть ее по вопросам.

Хочу ли я достичь своей цели?

Хочется ли мне сейчас этим заниматься?

Что мне хочется делать?

Как соединить это с тем, что я решила сделать?

Например, А. решила переосмыслить, переписать и довести до сведения своего персонала новые должностные обязанности. Однако она так устала, что ей хочется одного – спать. В результате она не может ни писать инструкции, ни спать.

1. Хочу ли я достичь своей цели?

В принципе, да. Это моя цель, я сама ее перед собой поставила.

2. Хочется ли мне сейчас этим заниматься?

Сейчас мне этим заниматься не хочется.

3. Что мне хочется делать?

Мне хочется выспаться, а потом уехать в отпуск. Ну, хотя бы выспаться. Для этого мне дня два нужно валяться в постели.

4. Как соединить это с тем, что я решила сделать?

Уйти с работы на два дня, валяться в постели и на диктофон записывать свои мысли об инструкции!

Результатом упражнения должно быть ощущение возможности и полезности соединения противоречивых стремлений вместо борьбы с одним из них.

Упражнение «Работа над ошибками»

Проанализируйте неудачу, которую вы пережили в прошлом. Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, что полезного вы приобрели в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т. д.). Подумайте, что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

Упражнение «Источник энергии»

– Представьте вашу деятельность, к которой стремитесь развить интерес, как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т. п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить.

– Вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные центры.

– Вдыхайте, воспринимая эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность.

– Поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга.

– Вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг.

– Теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

Замечание: это упражнение выполняйте легко, непринужденно, без напряжения, не стремитесь ускорить события или усилить эффект прямолинейными действиями.

Занятие заканчивается просмотром мотивационного ролика, стимулирующего заниматься спортом.

Занятие 2

Упражнение «Попроси самого себя»

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

1. Попросите себя выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приемы, когда просите других выполнить

что-то. В зависимости от ваших личностных особенностей и ситуации вы можете использовать как убеждения в необходимости деятельности, так и просьбы, и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приемы самопоощрения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности).

Упражнение «Похвали самого себя»

Умение одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов.

3. Убедите себя и дальше так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т. п.).

Упражнение «Упорядочивание сада»

Данное упражнение заимствовано из психосинтеза.

Процедура

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела – это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.

2. Представьте себе, что вы начали с определенной части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т. е. делаете все, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.

3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.

4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете все, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада попробуйте упорядочить свои научные (профессиональные) дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

Например, Анатолий (студент второго курса экономического факультета) после «упорядочивания сада» попробовал разобраться и навести порядок в своих делах.

Все, чем он занимался (а это и экономика, и шахматы, и психология) требовало много времени и незначительно согласовывалось друг с другом. Ему необходимо было, в первую очередь, определиться: какому виду деятельности предоставить приоритет (что должно быть основным).

Дальше он должен был поразмышлять о том, как другие виды деятельности могут дополнять основную (т. е. следовало проложить тропинки от одного участка к другому).

Поразмышляв, взвесив все «за» и «против», Анатолий пришел к выводу, что гроссмейстером ему не стать, а экономика - это его профессия. Следовательно, следует все усилия сосредоточить на экономике, а шахматам уделять меньше времени (поскольку, имея в 19 лет только первый разряд, рассчитывать на высокие спортивные достижения не приходится), Анатолий понял, что шахматы можно использовать как модель планирования, стратегического расчета, тактических действий, что может существенно помочь в анализе экономической ситуации. Далее Анатолий больше рассуждал именно в этом направлении, ища аналогии между шахматами и экономикой. Воспользовавшись шахматной моделью, он мог глубже анализировать экономические ситуации.

Занятие заканчивается просмотром мотивационного ролика, стимулирующего заниматься спортом.

Занятие 3

Упражнение «Полезный предмет»

Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его

преимущества. Например, если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение на полную мощность.

2. Спустя некоторое время станьте самим собой и еще раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нем что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

3. Потом опять станьте этим предметом. Отождествитесь с ним. Осознайте свои (предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдете много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

Упражнение «Самомотивация»

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

– Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А – на работе:

Б – дома:

– Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А: _____

Б: _____

– Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А:

Первый шаг _____

Время _____

Б:

Первый шаг _____

Время _____

Акцент на положительном аспекте защищает от мрачного пессимизма, от опасений, настраивает на успех.

Упражнение «Эстетические ассоциации»

Цель: Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для вас объекта на предмет вашей деятельности.

Процедура:

1. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность, ее предмет с определенным, приятным для вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветком. Позже запишите эти образы и ассоциации.

2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у вас. Пусть они сами по себе свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.

3. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми вы восхищены, приятными звуками и т. п.).

4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

Занятие заканчивается просмотром мотивационного ролика, стимулирующего заниматься спортом.

Занятие 4

Упражнение «Начать действовать»

Если вы постоянно откладываете на неопределенный срок выполнение какой-либо работы, то вам необходимо регулярно себя мотивировать: заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала вас. В этом случае мотивация связана с первым толчком к началу работы, а не с самой работой.

Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом: написанием длинного делового письма, разработкой презентации, чтением сложной специфической книги, и т. д.

Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы. Затем сосредоточьтесь на начале; на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе. После вы уже просто доведете работу до конца. Вы заметите, еще сидя за работой, что вас охватывает приятное чувство того, что с одним делом на сегодня вы покончили.

Упражнение «Идентификация с любимым животным»

Цель: Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определенное влияние на нашу личность.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания

Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.

Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

Ответьте на вопросы:

- С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
- Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
- Что вы ощущали, переживали в этот момент?

Упражнение «Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)»

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Например, работая над своими ошибками, Михаил, будущий педагог, записал:

1. Ты ошибся? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.

2. Эти ошибки являются полезными для твоего развития, ведь ты теперь знаешь, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.

3. Эта попытка является не очень удачной, но она тебя многому научит. Воспользуйся в будущем опытом своих ошибок, и я уверен, что ты достигнешь успеха.

4. Неудачи и ошибки – это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

Некоторые зарубежные компании материально поощряют своих работников за творческие идеи, которые «провалились». Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление экспериментировать и нестандартно мыслить.

Задания

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определенных навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

2. Ваш сын (ученик) неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребенка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

Занятие заканчивается просмотром мотивационного ролика, стимулирующего заниматься спортом.

Занятие 5

Упражнение «Хвастун»

Цель: Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т. п.

Задания

Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы

являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.

Спустя некоторое время станьте самим собой и еще раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нем что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т. е. предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

Например, Александр, выполняя предложенное задание и стремясь развить интерес к своей будущей профессии (машиностроению), вообразил себя автомобилем «Вольво» и восхвалял свои преимущества: «Я наилучший автомобиль в Европе. Взгляните только на меня, какой я чудесный и удобный в пользовании. Мой комфорт и дизайн пленяет всех. Попробуйте только сесть и завести двигатель – и вы навсегда полюбите меня. А проехав – вы почувствуете такое наслаждение! Сколько привлекательных женщин и сильных мужчин я обворожил».

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдете много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

Упражнение «Похвала самому себе»

Цель: Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т. п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов: «Молодец!», «Чудесная работа!», «Так и дальше держать!»

3. Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Например, Михаил похвалил себя за заметный прогресс в изучении иностранного языка, которого он достиг благодаря систематической, настойчивой работе: «Замечательно! Недаром же было затрачено столько усилий! Ежедневная работа дала свои результаты! Я молодец, что работал так много, а главное – систематически! Далее не расслабляйся, а работай еще больше! Я обязываю себя ежедневно работать по меньшей мере один час над усовершенствованием иностранного языка!»

Упражнение «Попроси самого себя»

Цель: Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приемы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приемы, когда просите других выполнить что-то. Используйте:

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите два варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ

– Отметьте эффективность упражнения в баллах.

– Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Например, Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель – в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьезно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим еще больше, когда овладеешь английским.

Я все поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

Занятие заканчивается просмотром мотивационного ролика, стимулирующего заниматься спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном методическом пособии мы показали, что в деятельности человека главную роль играет мотивация. Для того чтобы осуществлялась деятельность, необходима достаточная мотивация. Мотивация побуждает человека к действию, управляет его поведением, задает направленность человека, организацию, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

В спортивной деятельности мотивация тоже играет большую роль. Именно мотивация заставляет спортсмена выполнять поставленные задачи, достигать наилучших результатов, ставить личные и мировые рекорды.

Разработанная экспериментальная коррекционная программа, реализуемая в виде 5 тренингов, целью которой является повышение уровня мотивации занятий спортом, находит свое применение как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Задачи этой программы:

- сформировать положительное отношение к спорту; преодолеть внутренние препятствия и психологические барьеры, которые мешают занятиям спортом;
- повысить уровень мотивации занятий спортом;
- воспитать чувство коллективизма, ответственности, целеустремленности, жажды к занятиям спортом и др.

Литература

1. Шопенгауэр, А. Библиотека избранных сочинений / А. Шопенгауэр. – М. : Изд-во «Э», 2017. – 560 с.
2. Иванников, В. А. Анализ мотивации с позиций теории деятельности / В. А. Иванников // Нац. психол. жур. – 2014. – № 1. – С. 49–56.
3. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : Психология, 1971. – 38 с.
4. Магомед-Эминов, М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы / М. Ш. Магомед-Эминов. – М. : МГУ, 1991. – 144 с.
5. Ковалев, В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. – М. : Наука, 1988. – 129 с.
6. Левин, К. Намерение, воля и потребность / К. Левин. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.
7. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М. : ФиС, 1978. – 224 с.
8. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск : Знание, 2003. – 298 с.
9. Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : ФиС, 1984. – 104 с.
10. Всеволодова Ю. В. Особенности постановки целей деятельности на разных этапах спортивной карьеры // Ананьевские чтения – 97 : Тез. науч.-практ. конф. – СПб., 1997.
11. Бабушкин, Г. Д. Психология физической культуры и спорта. / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева // учеб. для высш. физкультурных учеб. заведений. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
12. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд: пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 335 с.
13. Ильин, В. П. Психология спорта. Монография / В. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
14. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М. : Каф. психологии РгуфкснТ 2010. – 120 с.
15. Волков, И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И. П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

16. Беяничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беяничева. – Саратов : Наука, 2009. – 170 с.

17. Николаев, А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А. Н. Николаев. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Сущностные характеристики проблемы мотивации и мотивов занятий спортом	4
2. Методика диагностики А.В. Шаболтас	11
3.Коррекционная программа, направленная на повышение уровня мотивации занятий спортом.....	20
3.1. План занятий:	21
Занятие 1	21
Занятие 2	23
Занятие 3	25
Занятие 4	27
Занятие 5	30
Заключение	34
Литература	35

**КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА,
НАПРАВЛЕННАЯ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯМИ СПОРТОМ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

**Составители: Бображ Виктория Валерьевна
Плешкунов Дмитрий Александрович
Козырь Валерий Дмитриевич**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 15.10.21.

Рег. № 41Е.

<http://www.gstu.by>