

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-АЛЬПИНИСТОВ

Мардасова Елена Владимировна,

старший преподаватель,

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия,

e-mail: mardasova_ev@mail.ru

Ральникова Ирина Александровна,

доктор психологических наук, профессор,

Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия,

e-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Аннотация: в статье представлен анализ особенностей мотивации спортсменов, занимающихся альпинизмом. Выявлено доминирование в структуре мотивов альпинистов склонности к риску, описана полоролевая дифференциация мотивационного профиля. Обосновывается необходимость исследования особенностей мотивационной сферы альпинистов с целью более эффективного спортивного совершенствования.

Ключевые слова: психология спорта; экстремальные виды спорта; мотивация; межполовые различия в мотивации к занятиям альпинизмом

PECULIARITIES OF MOTIVATION OF SPORTSMEN-ALPINISTS

Mardasova Elena Vladimirovna

Senior Lecturer,

Altai State University, Barnaul, Russia,

e-mail: mardasova_ev@mail.ru

Ralnikova Irina Alexandrovna

Doctor of Psychology, Professor,

Altai State University, Barnaul, Russia,

e-mail: irinaralnikova@yandex.ru

Abstract: The article presents an analysis of the peculiarities of the athletes-alpinists' motivation. The prevalence of risk-taking in the structure of motives of alpinists is revealed. Gender role differentiation of motivational profile is pointed out. The necessity of studying of the motivational sphere of alpinists for their better sports performance is shown.

Keywords: sports psychology; extreme sports; peculiarities of motivation alpinists.

В настоящее время в психологии значительный интерес представляют исследования проявления особенностей личности в экстремальных условиях, в

частности, в экстремальных видах спорта, к которым относят бейсджампинг, хелискиинг, велотриал, рафтинг, маунтинбайк, скейтбординг, ледо- и скалолазание, альпинизм и др. Количество экстремальных видов спорта и людей, занимающихся ими, постоянно возрастает. В 2014 году в программу Олимпийских игр в Сочи Международный олимпийский комитет официально включил новый экстремальный вид спорта - лыжный хафпайп, а в показательные выступления - ледолазание, которое является составляющей частью альпинизма. В программу Олимпийских игр 2020 в Токио введен новый вид спорта - спортивное скалолазание, которое начинало развиваться как прикладное направление в альпинизме.

Психологическое сопровождение спортивной деятельности является неотъемлемым фактором успешного развития спортсмена. Несмотря на значительное число исследований в области психологии спорта, психологических техник и технологий, многие тренеры и руководители спортивных организаций и объединений не прибегают к помощи психологов. Чаще всего это связано либо с выполнением одновременно тренерской работы и работы психолога одним человеком, либо с недопониманием роли психолога в спортивной деятельности. Но если последний фактор в настоящее время снижает свое влияние, то первый продолжает действовать, особенно на уровне низовых спортивных организаций – клубов, секций, областных, краевых и республиканских федераций.

Создание и использование системы психологических программ обеспечит решение важных задач, постоянно встающих перед тренером и спортсменом (командой): «выведение команды, спортсмена, на уровень психологической стабильности»; «управление психологической стабильностью спортсмена на протяжении соревновательного сезона»; «вывод команды, спортсмена на пик спортивной формы»; «формирование психической надежности спортсмена в

экстремальных соревновательных ситуациях»; «управление психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в наиболее ответственных соревнованиях»; «формирование психологической готовности тренера к управлению командой, спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности» и технологии их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс [4].

В экстремальном спорте, каким является альпинизм, психика спортсмена обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в условиях дикой природы и предстрессовом или стрессовом состоянии. Альпинисты в процессе восхождения и работы на маршруте ведут свою деятельность в условиях постоянного физического напряжения, преодолевая различные препятствия, организуя страховку. При этом они постоянно следят за изменяющимися условиями, чтобы быстро принять решение в случае действия неблагоприятных факторов (ухудшение погоды, травма участника, изменение характеристик маршрута и т.д.). Поэтому высокий уровень психологической подготовки, в том числе и мотивационной сферы, в спортивной деятельности альпиниста имеет большое значение.

Проблема мотивации в современной психологической науке остается дискуссионной [1; 3]. Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью, и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени [2].

В альпинизме определяющими являются мотивы достижения успеха, безопасности, избавления от неудачи. Мотив достижения успеха постоянно подкрепляется промежуточными достижениями: очередной разряд, выход на восхождения более высокой категории сложности, диплом, медали, победа в соревнованиях, авторитет в коллективе. Но ему обязательно должна противостоять система безопасности, так как чрезмерное стремление к успеху и его развитию может привести к поражению. Мотив безопасности в настоящее время не является нормой, в отличие от советского периода отечественного альпинизма. Поэтому начинающие альпинисты (и другие спортсмены-экстремалы) особенно в молодом возрасте считают, что все позволено и допустимо, что приводит к снижению уровня безопасности и, как следствие, возникновению несчастных случаев. Мотив избавления от неудачи, постоянно проявляющийся у альпинистов, требует повышенного внимания и изучения.

Исследование психологических особенностей спортсменов, занимающихся альпинизмом и скалолазанием является достаточно новым и «молодым» направлением, хотя вопросам психологической подготовки альпинистов начали уделять внимание в конце XX в. В современный период активные исследования психологических особенностей спортсменов альпинистов и скалолазов проводят Ю.В. Байковский, К.А. Бочавер, А.И. Грушко, А.Е. Пиратинский, А.Г. Погорелов, А.С. Сыроежин, А.Д. Тырсикова и др.

В Алтайском регионе ведут свою деятельность различные объединения и организации, занимающиеся подготовкой спортсменов по экстремальным видам спорта: Алтайская краевая федерация альпинизма, СКА «Восхождение», федерация ледо-скалолазания Алтайского края, скалолазный центр «Грани», многочисленность турклубы и секции по активному туризму и др. В настоящее время одной из проблем развития городской общественной организации «Спортивный клуб альпинистов «Восхождение» является недостаточно высокая

спортивная мотивация ее членов, о чем свидетельствует низкий уровень посещаемости тренировочных занятий, несвоевременная сдача нормативов, небольшое количество выступлений на соревнованиях, необоснованно длительный период повышения спортивной квалификации на начальных этапах подготовки. Все эти факторы усугубляются отсутствием сборной команды по альпинизму, представляющей интересы Алтайского края на региональном и всероссийском уровнях, и постоянного тренера в условиях финансовых и организационных проблем.

С целью выявления особенностей мотивации мужчин и женщин к занятиям альпинизмом нами было предпринято научное исследование. В качестве диагностических инструментов выступили методики «Готовность к риску» Шуберта, «Мотивация к избеганию неудач» Т. Элерса, «Мотивация к успеху» Т. Элерса, «Исследование склонности к риску» А.Г. Шмелева, «Самооценка личности» О.И. Моткова в модификации Б.А. Сосновского, «Изучение мотивов занятий спортом» В.И. Тропникова, «Методика диагностики самооценки мотивации одобрения» Д. Марлоу и Д. Крауна, тест «Потребность в поисках ощущений» М. Цукермана.

В исследовании приняли участие 80 мужчин и женщин, 40 из которых – спортсмены, состоящие в городской общественной организации «Спортивный клуб альпинистов «Восхождение» г. Барнаула (основная группа); 40 человек – мужчины и женщины, не занимающиеся экстремальными видами спорта (группа контраста).

Результаты применения U-критерия Манна-Уитни на уровне значимости ($p \leq 0,05$) показали достоверные различия в выраженности мотивов готовности к риску и избеганию неудач в основной группе и группе контраста. У спортсменов-альпинистов выражен мотив к пребыванию в ситуациях, связанных с риском. При этом мотивы осторожности и избегания неудачи

существенно слабее по сравнению с группой контраста. Процедура корреляционного анализа по Спирмену показала наличие взаимосвязи склонности к риску и потребности в поисках острых ощущений ($r=0,472$ при $p \leq 0,001$) с одной стороны и склонностью к риску, и мотивацией к избеганию неудач ($r=-0,290$ при $p \leq 0,01$) с другой.

Факторный анализ методом главных компонент с Varimax вращением осей позволил определить ведущую мотивационную направленность спортсменов-альпинистов и респондентов, незанимающихся экстремальными видами спорта (табл. 1).

Таблица 1

Результаты факторного анализа мотивов

№	Показатели	Факторы								
		Основная группа					Группа контраста			
		F1	F2	F3	F4	F5	F1	F2	F3	F4
1	Склонность к риску	0,89						0,785		
2	Мотивация к избеганию неудач					0,86				-0,79
3	Мотивация к достижению успеха			0,62			0,52			
4	Потребность в поиске ощущений	0,85						0,753		
5	Самооценка личности		0,75	0,52			0,71		0,62	
6	Нравственность			0,78			0,75			
7	Воля				0,76		0,56		0,50	
8	Самостоятельность и чувство реальности				0,81		0,76			
9	Креативность		0,78						0,67	
10	Гармоничность			0,63			0,80			
11	Экстраверсия		0,74						0,53	0,64

Ведущим фактором для основной группы стал фактор «Склонность к риску» (объясняет 21,1% суммарной дисперсии), для группы контраста фактор «Стремление к идеальному образу Я» (объясняет 29,5% суммарной дисперсии).

Так, участники основной группы стремятся проявлять инициативу в различных ситуациях, не боясь ошибиться, могут принимать решение

спонтанно по своим ощущениям, не склонны переживать по поводу того, что о них подумают окружающие, если у них что-то не получится. Действительно, альпинисты, двигаясь по маршруту и преодолевая различные препятствия, инициативны в командной работе: организуют страховку, подносят работающему первым на маршруте необходимое снаряжение, не дожидаясь, пока это сделает кто-то другой из участников команды, так как от этого зависит успешность восхождения. При этом они постоянно следят за изменяющимися условиями, чтобы быстро принять решение в случае действия неблагоприятных факторов (ухудшение погоды, травма участника, изменение характеристик маршрута и т.д.).

Критерий различия средних U Манна-Уитний на уровне значимости $p \leq 0,05$ показал, что мотивы занятия альпинизмом у мужчин и женщин разные. У женщин-альпинисток диагностирован низкий уровень склонности к риску (среднее значение по группе -7,7 балла) по сравнению с мужчинами (среднее значение по группе 4,9 балла). У женщин сильнее выражено стремление к достижению результата (среднее значение по группе 17,3 балла), чем у мужчин (среднее значение по группе 15 баллов), которых, в свою очередь, интересует не сам результат, как таковой, а процесс совершенствования. Диагностика мотивов занятий альпинизмом, позволила составить мотивационные профили мужчин и женщин (рис. 1).

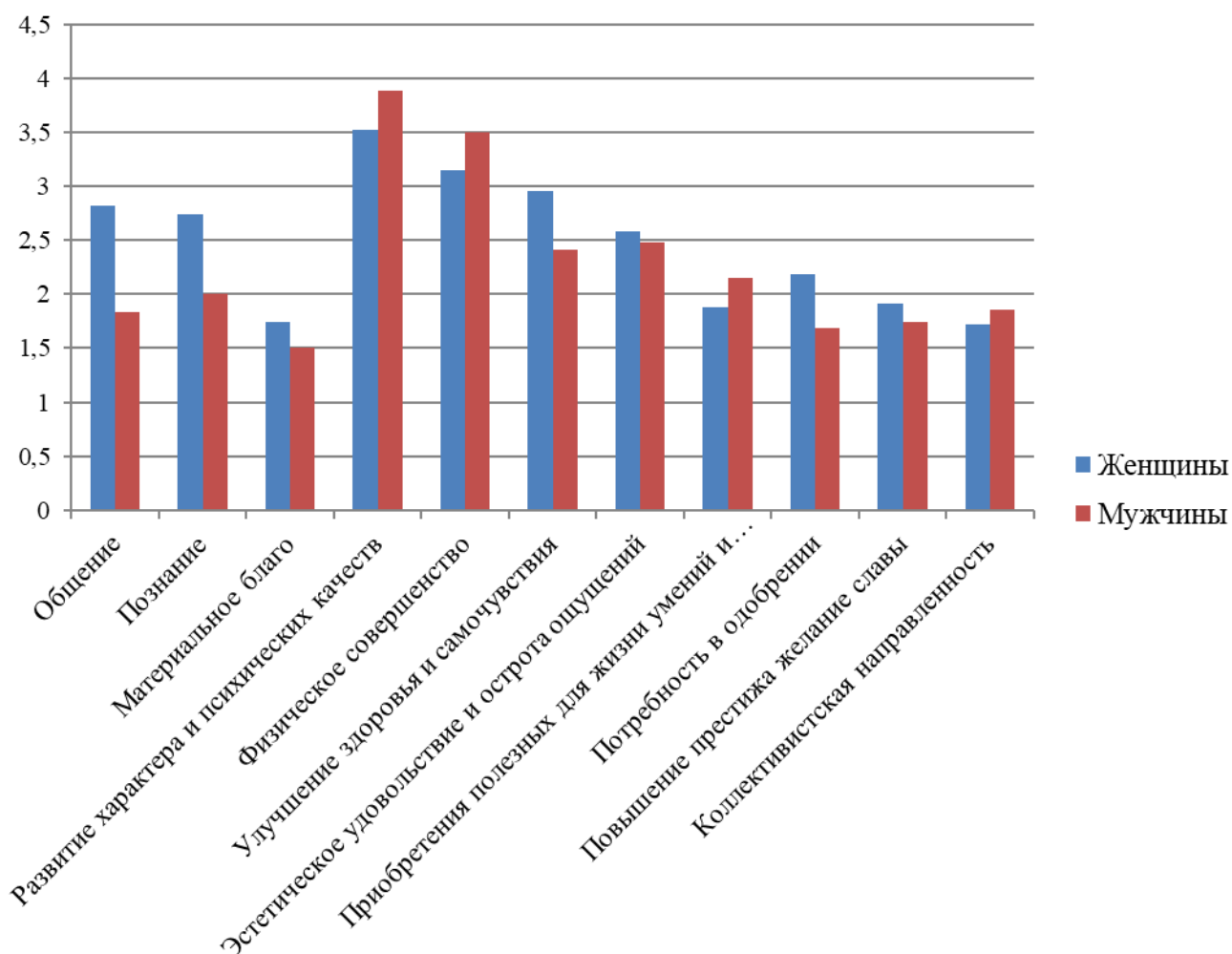


Рис. 1. Мотивационные профили мужчин и женщин, занимающихся альпинизмом

У женщин и мужчин доминирующими мотивами выбора альпинизма как спортивной деятельности являются развитие характера, психических качеств, физическое совершенство. Как правило, альпинизмом начинают заниматься в студенческие годы или позже, когда человек уже понимает значимость таких качеств характера, как выдержка, терпение, воля, взаимопомощь, - именно они воспитываются в альпинизме. Физическое совершенствование также является значимым мотивом для всей выборки, что связано с желанием быть привлекательными для окружающих в целом. Спортсменам нравится выполнять

физическую деятельность, нравится сам процесс преодоления маршрутов разной категории сложности.

Вместе с этим, определены достоверные различия в мотивах мужской и женской части выборки (U-критерий Манна-Уитни). Науровне значимости $p \leq 0,05$ существуют различия в мотивах: общение, познание, улучшение здоровья и самочувствия, потребность в одобрении. Данные показатели доминируют у женщин-альпинисток, у мужчин-альпинистов они выражены слабее (рис. 2).

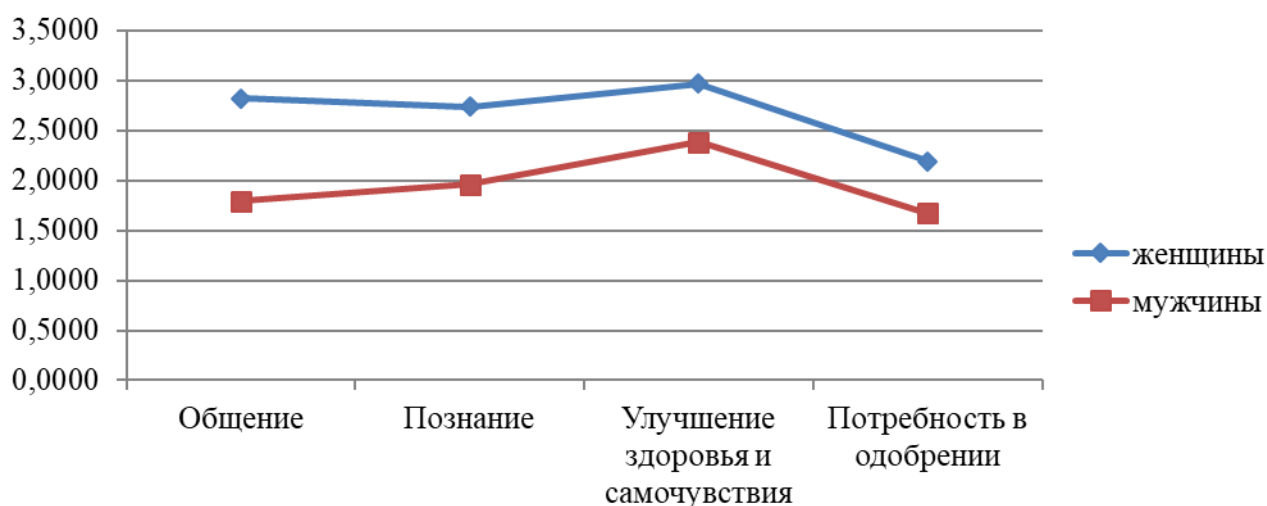


Рис. 2. Различия в выборе мотивов занятий альпинизмом мужчинами и женщинами

У женщин мотив стремления к общению выражен больше, чем у мужчин. Вероятно, погруженность в процесс общения и в социальную атмосферу для женщин важнее спортивной карьеры, они часто удовлетворяются не результатами, а участием в соревнованиях, а сам процесс общения в коллективе альпинистов приносит им удовлетворение. Что касается мотива одобрения, показатель которого также выше у женщин, это связано с желанием получения высокой оценки от мужчин-альпинистов. Условия совершения восхождений,

особенно на сложные маршруты, требуют от женщин-альпинисток значительных физических нагрузок, поэтому спортсменки хотят проявить себя «наравне» с мужчинами, доказать, что они тоже могут работать первыми на маршруте. Доминирование мотива улучшения здоровья и самочувствия связано с отношением женщин к альпинизму, в том числе и как своеобразному фитнесу, оздоровительному мероприятию. Действительно, маршруты 1-2 категорий сложности часто характеризуются значительными расстояниями с небольшим набором нетрудных препятствий, поэтому их прохождение на начальном этапе может восприниматься как прогулки в целях оздоровления и поддержания хорошей физической формы.

Как показало проведенное исследование, мотивы к занятиям альпинизмом у мужчин и женщин весьма разнообразные и их место в мотивационной структуре личности связано с полом. Ведущими мотивами спортсменов-альпинистов являются развитие характера, психических качеств, физическое совершенство, у них ярко выражена склонность к риску, потребность в острых ощущениях на фоне снижения мотивации к осторожности. Вместе с этим, высокая склонность к риску задана скорее мужчинами. Женщины мотивированы на рисковый спорт заметно слабее. По сравнению с мужчинами у женщин сильнее выражены такие мотивы спортивной деятельности как общение, познание, улучшение здоровья и самочувствия, достижение результата, получение одобрения. Полученные результаты могут быть учтены в практике психологической работы при подготовке спортсменов-альпинистов, в частности в управлении процессом планирования учебно-тренировочного процесса, постановке целей, осознании ими ведущих мотивов своей деятельности и выборе способов и средств реализации целей.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2002. 512 с.
2. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М., 1978. 224 с.
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bookap.info/klasik/leontyev/gl47.shtm>.
4. Малкин В. Спортивная психология: взгляд в XXI век // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М., 1998. Т. 2. С. 340-341.
5. Начальная подготовка альпинистов. Часть I. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 352 с.

References:

1. Il'in E.P. Motivacija i motivy. SPb.: Piter, 2002. 512 s.
2. Kretti B.Dzh. Psihologija v sovremennom sporte. M., 1978. 224 s.
3. Leont'ev A.N. Lekcii po obshhej psihologii. [Jelektronnyj resurs]. - Rezhim dostupa: <http://bookap.info/klasik/leontyev/gl47.shtm>.
4. Malkin V. Sportivnaja psihologija: vzgljad v XXI vek // Chelovek v mire sporta: novye idei, tehnologii, perspektivy. –M., 1998. – T. 2. – S. 340-341.
5. Nachal'naja podgotovka al'pinistov. Chast'I . – M.: TVT Divizion, 2007. – 352 s.