

## **Лекція № 6. Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту**

1. Гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту
2. Темперамент і захопленість екстремальними видами спорту.
3. Мотиваційна спрямованість жінок в екстремальній спортивній діяльності

### **1. Особливості мотиваційної сфери осіб, що займаються екстремальними видами спорту**

Є люди, які не мислять своє життя без ризику, адже для них перемагати - це природна потреба. Жити без адреналіну здається їм нудним. Такі люди і вибирають для себе екстремальні види спорту.

Екстремальні види спорту дають людині можливість реалізувати себе, свої психологічні потреби, устремління, цілі. Саме тому в екстремальний спорт приходять дуже різні люди, і кожен знаходить щось для себе. Найчастіше, люди йдуть в екстремальний спорт заради самоствердження, бажають випробувати себе або довести оточуючим, що можуть зробити екстремальний вчинок. Поняття екстремальності передбачає, що це небайдуже для організму, більш того, що це може викликати в ньому гранично допустимі з тих чи інших міркувань зміни. Екстремальні види спорту сприяють визначенню та розкриття внутрішніх кордонів і можливостей людини, розширенню особистих горизонтів і формування нових життєвих цілей.

Це пояснює незвичайну популярність екстремальних видів спорту, особливо серед молоді. Незважаючи на те, що екстремальні види спорту є не тільки травматичними, але найчастіше представляють смертельну небезпеку для життя людини, вони в даний час набувають все більшого поширення. Що, в такому випадку, спонукає людину займатися екстремальним видом спорту? Безпосереднє спілкування з природою, бажання продемонструвати свою перевагу над іншими, відхід від життєвих проблем, прагнення до ризику, прагнення до самореалізації або будь-які інші мотиви. Мотивами можуть виступати спортивна слава, романтика, прагнення до розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнення стану здоров'я та ін.

Для пошуку відповідей на питання «чому?» і «заради чого?» психологами був введений конструкт «мотивація». Вивчення мотивації дозволяє проаналізувати причини і фактори, які ініціюють активність людини, а також направляють, підтримують і приводять до завершення певний поведінковий акт. Найважливішою особливістю мотивованої дії є наявність інтенції - наміри до його виконання.

Можна сказати, що мотив - це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язане із задоволенням певної потреби. Серед мотивів можуть виступати ідеали, інтереси, переконання, соціальні установки, цінності. Однак при цьому за всіма цими причинами все одно стоять потреби особистості у всьому їх різноманітті (від вітальних, біологічних потреб, до вищих, соціальних потреб).

Термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Поняття «мотивація» використовується в сучасній психології в двоякому сенсі: як що означає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення і багато іншого), і як характеристика процесу, який стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні. Мотивацію,

таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність.

Виходячи із сучасних психологічних уявлень про мотивацію, під мотиваційною сферою особистості розуміють сукупність стійких мотивів, що мають певну ієрархію і виражають спрямованість особистості.

Вивчення мотиваційної сфери особистості, як провідного чинника регуляції її активності, поведінки та діяльності, становить винятковий інтерес в психології спорту і, зокрема, в психології екстремальних видів спорту.

За об'єктивно однаковими діями людини можуть стояти зовсім різні причини, іншими словами, спонукальні джерела цих дій, їх мотивація, можуть бути абсолютно різними. При цьому дуже важливо зрозуміти, від чого залежить мотивація, оскільки мотиваційна сфера особистості впливає на процес її розвитку і формування в цілому.

Отже, екстремальні види спорту в даний час набувають все більшого поширення. При цьому саме для даної області дослідження мотиваційної сфери спортсменів має першочергове значення. По-перше, вивчення мотиваційної сфери спортсменів-екстремалів необхідно в зв'язку з питаннями безпеки. По-друге, без виявлення основних мотиваційних факторів неможливо виявити причини зростаючої схильності сучасної людини до екстремальної діяльності.

Екстремальні види спорту - це не просто і не тільки спорт. Це життєва філософія свободи, виклику навколишнього світу, школа подолання внутрішніх страхів і комплексів. Екстремальні види спорту мобілізують таланти людини, можливості його тіла, його психологічні здібності. Екстремальний спорт розширює межі дозволеного, руйнує правила і створює нові відчуття, образи і досягнення. При цьому основою виживання в екстремальних ситуаціях є бажання вистояти. Головне - це воля і прагнення до життя. Вирішальне значення мають дії, вчинені в перші хвилини екстремальної ситуації.

Кожен з розглянутих нами видів екстремального спорту має свої специфічні особливості. Альпінізм та заняття рафтингом припускають вміння спортсменів виживати в складних мінливих природних умовах. Спортсменам-парашутистам постійно доводиться долати страх висоти. Спільними для всіх екстремальних видів спорту є фізична і психологічна підготовка спортсменів.

Особливо важливим є вивчення мотивів занять екстремальними видами спорту. Мотивами можуть виступати спортивна слава, романтика, прагнення до розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнення стану здоров'я та ін.

Знання мотивів спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту, дає тренеру можливість використовувати ці мотиви для підвищення активності спортсмена під час навчання і тренувань, для вдосконалення моральних і вольових якостей, визначення та розвитку здібностей. Тому дуже важливо формувати ті мотиви, які викликають найбільшу активність спортсмена в тренуваннях, максимально мобілізують сили на певні труднощі, створюють позитивні емоції, впевненість і гарний настрій. Одночасно з цим тренер і колектив повинні впливати на спортсменів, які керуються мотивами, що мають вузькоособистих спрямованість (хворобливе самолюбство, надмірне честолюбство, матеріальні вигоди і т.п.).

Розглянувши сутність поняття «мотиваційна сфера особистості», ми прийшли до висновку про те, що поведінка людини може бути описано з різних сторін. У

процесуальному плані будь-який поведінковий акт має початок, перебіг і завершення. Він може бути також охарактеризований з точки зору інтенсивності і напрямку. Вивчення мотивації - це аналіз причин і факторів, які ініціюють і енергетизують активність людини, а також направляють, підтримують і приводять до завершення певний поведінковий акт. Найважливішою особливістю мотивованої дії є наявність інтенції - наміри до його виконання.

Мотивація сприяє підвищенню розумової і фізичної працездатності, досягнення високих спортивних результатів. Мотиваційна сфера особистості спортсмена залежить від минулого досвіду і навчання, від соціальних, характерологічних і культурних чинників. Рівень мотивації визначається вибором мети, рівнем домагань, успіхом і неуспіхом.

З посиленням мотивації підвищується ефективність дій, але лише до певної межі. Надмірно значуща мотивація, залежність від результату виступу на змаганнях, категорична неприпустимість найменшої невдачі, можуть викликати надмірне збудження, хвилювання, неспокій, тривогу, а часом і страх, і є негативним стимулом. Тому важливо враховувати відношення між інтенсивністю мотивації і реальними можливостями людини в конкретній ситуації.

Різні автори виділяють різні мотиви заняття спортом. Г. Мюррей виділяє ряд «психогенних потреб», які визначають моделі поведінки спортсменів.

Л.Н. Акімова виділяє безпосередні та опосередковані мотиви спортивної діяльності, а також за джерелом їх виникнення виділяє зовнішні і внутрішні джерела мотивації.

А.І. Мартинов виділив такі мотиви заняття екстремальними видами спорту, як спортивна слава, романтика, прагнення до розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнення стану здоров'я та ін.

### *Підсумки емпіричного дослідження*

| Методика  | Випробовувані  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Парашутисти<br>(N=10)  | Альпиністи<br>(N=10)  | Рафтингісти<br>(N=10)   |
| <b>Методика виявлення схильності до ризику (SSS)</b>  | Прагнуть знаходити і долати труднощі, характерна повна віддача діяльності, непереносимість одноманітності                | Прагнуть знаходити і долати труднощі, схильні до виконання монотонної і рутинної роботи   | Прагнуть знаходити і долати труднощі, схильні до виконання монотонної і рутинної роботи   |
| <b>Опитувальник мотивації В.К. Горбачевського</b>     | Мотив змагання, мотив значимості результатів і внутрішній мотив  | Мотив змагання  | Мотив оцінки свого потенціалу, оцінки рівня досягнутих результатів і мотив самоповаги.  |
| <b>Методика «Мотиви занять спортом» А.В. Шаболтас</b> | Відчувають потребу досягнення успіхів в спорті, тобто їх відрізняє прагнення досягти рекордних результатів, довести свою | Екстремальний спорт - це можливість відповідати вимогам обраної професійної діяльності, тобто прагнуть через спортивну діяльність підготувати себе до | Прагнення до спортивного вдосконалення необхідно для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни. |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | спортивну майстерність домогтися перемоги.   | практичної життя і професійної діяльності  |  |
| <b>Метод колірних метафор (МЦМ) И.Л. Соломіна (в модифікації)</b> | Внутрішня мотивація занять спортом. Значні поняття: матеріальне заохочення, почуття обов'язку, спорт | Внутрішня мотивація занять спортом. Значні поняття: матеріальне заохочення, обов'язку, спорт, спортивні нагороди, здоров'я, виступ на змаганнях, відповідальність, самовдосконалення | Зовнішня мотивація занять спортом. Значні поняття: матеріальне заохочення, почуття обов'язку, спортивні успіхи, природа. |

для осіб, що займаються екстремальними видами спорту, буде характерна внутрішня мотивація занять спортом - особиста потреба в успіху, визнання, самовдосконалення, а також прагнення знаходити і долати труднощі. Парашутистів буде відрізняти потреба досягнення успіхів в спорті, значимість результатів і матеріальне заохочення. Для альпіністів буде характерна змагальна мотивація, прагнення до спортивного вдосконалення і спортивні успіхи. Тоді як рафтингістів буде характерний мотив самоповаги, соціально-емоційний мотив і спортивні успіхи.

## **2. Гендерні особливості структури мотивації вибору екстремальних видів спорту**

За типами акцентуації (методика Леонгарда - Шмішека) спортсменки екстремали - це більшою мірою «екзальтований тип», здатний захоплюватися, досить контактний, активний, усміхнений, безконфліктний; з іншого боку їм не чужий «дистимічний тип», у якого практично відсутні ознаки слабкості вольових зусиль, пригніченості настрою, повільність і ін.

Жінки, які обрали екстремальні види спорту, мотивовані більш внутрішньо індивідуально значущі спонуканнями, ніж зовнішні негативними (за методикою «Мотиви вибору професії» Истратова); вони мають відносно високу нервнопсихіческой стійкістю; орієнтовані на успіх (по Т. Елерса) і більш орієнтовані на дію, ніж на стан (по Ю. Кулю); у них досить висока потреба афіліації «прагнення до людей» (по Мехрабяну); в мотивації досягнення яскраво проявлено прагнення до успіху (по Мехрабяну).

Статистично достовірні відмінності вказують на такі особливості чоловіків, які обрали екстремальні види спорту: не відрізняючись великий «кмітливістю» (шкала В - «обмежене мислення - кмітливість») спортсмени екстремали мають відносно високі показники по «емоційної стійкості» (шкала С), проявляючи стабільність в поведінці, товарицькість в групі, не острах складних ситуацій, при цьому демонструють упевненість в собі, домінантність (Е - «незалежність - підпорядкованість»), сміливість, схильність до ризику, підвищену готовність мати справу в незнайомих речах (Н - «сміливість - боязкість»), тенденції до експериментування, сумнів в існуючих принципах, радикалізм (Q 1 - «радикалізм - консерватизм»), незалежність у поглядах, самостійні рішення, дії (Q 2 - «самостійність - сугестивність»); нерідко за

спортсменами водиться недотримання загальноприйнятих правил, підпорядкування своїм пристрастям (Q 3 - «високий самоконтроль - низький самоконтроль»). У порівнянні з жінками-спортсменками чоловіки більш спокійні, впевнені в собі (O - «тривожність - спокій»).

За типами акцентуації (методика Леонгарда - Шмішека) спортсмени - екстремали, в порівнянні з «не спортсменів», практично не відрізняються від жінок - їм також переважно притаманний більшою мірою «екзальтований тип» з додаванням «дистимічний типу». Але спортсменки яскравіше проявили себе за шкалою «педантичний тип», що свідчить про наявність у них ознак (нижче середнього) щодо підвищеної ригідності психічних процесів, більшу схильність до акуратності і педантичності.

Поєднання високих показників нервово-психічної стійкості у спортсменів екстремалів зі схильністю спортсменок-екстремалів до акуратності і педантичності цілком ймовірно створює стан «взаємного тяжіння» і впливає на специфічну атмосферу екстремальних видів спорту. Тим не менш, це не єдині відмінності чоловіків і жінок, які обрали екстремальні види спорту.

Статистично достовірні відмінності спостерігаються за віком - жінки, які займаються екстремальними видами спорту молодше своїх колег чоловіків. Стаж занять спортом у жінок - півтора року в середньому, а чоловіків 4,38 року. Сказане вище, швидше за все, пояснює той факт, що «рівень спортивної майстерності» у чоловіків в середньому по групі вище, ніж у жінок.

На підставі цих рівнянь лінійної регресії можна зробити висновок, що жінки, при виборі екстремальних видів спорту, більш керуються особистісними внутрішніми мотивами з орієнтуванням на внутрішній стану, на відміну від чоловіків, які тяжіють до вирішення соціально значущих завдань - реалізація себе в соціумі, незалежність, боротьба, при цьому не обов'язково заради наживи слави.

Головний висновок дослідження гендерних відмінностей мотивів вибору екстремальних видів спорту, мабуть, може звучати так: розвиток в сучасному світі екстремальних видів спорту направлено на задоволення досить великого спектру потреб людини. Люди різної статі, віку, інтересів можуть знайти, і знаходять, тут свою «екологічну нішу» для максимально повної реалізації в соціумі своїх потреб різних рівнів ієрархії - і базових, і вищих.

### **3. Темперамент і захопленість екстремальними видами спорту.**

Люди, що займаються екстремальними видами спорту і екстремальною діяльністю, мають певним типом темпераменту.

Темперамент (лат. *Temperamentum*) - належне співвідношення рис від *tempero* - змішую в належному співвідношенні) - характеристика індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, що складають цю діяльність психічних процесів і станів.

Родоначальником вчення про темперамент А. В. Батарашев вважає давньогрецького лікаря Гіппократа (V-IV ст. До н.е.). Гіппократ вважав, що в тілі людини є чотири види рідини:

- кров (*sanguis* - лат.)
- лімфа (*phlegm* - греч.),

жовч (chole - грец.), і  
чорна жовч (melan chole - грец).

При правильному змішуванні цих рідин людина буває здоровий, при неправильному - хворий. Одна з рідин переважає, вважав Гіппократ. Це визначає тип темпераменту людини (сангвістическій, флегматичний, холеричний, меланхолійний).

З метою визначення темпераменту «екстремала» Н.А. Павленко було проведено дослідження, в якому взяло участь 100 чоловік, що займаються будь-яким екстремальним видом спорту.

З них 29 осіб-учасники пригодницьких перегонів, 16 ката гая на гірському велосипеді, 13 осіб вказали гірські лижі, 12 - скелелазіння, 10 - «банджі-джампінг» (стрибки з тарзанки), 9 - сноуборд, 8 - каякінг (вид водного туризму, що включає в себе сплав на човнах - каяках по бурхливій гірській річці з подоланням вируючих порогів), 3 людини - стрибають з парашутом.

А.Е. Ольшаннікова типи темпераменту характеризує наступним чином.

Сангвінік (лат. sanguis - кров) характеризується високою психічною активністю, енергійністю, працездатністю, швидкістю і жвавістю рухів, різноманітністю і багатством міміки, швидким темпом мови.

Холерик (грец. chole - жовч) характеризується високим рівнем психічної активності, енергійністю дій, різкістю, стрімкістю, силою рухів, їх швидким темпом, імпульсивністю.

Флегматик (грец. Phlegm - та-слиз) характеризується низьким рівнем психічної активності, повільністю, невиразністю міміки,

Меланхолік (грец. melanos - чорний, chole - жовч) характеризується низьким рівнем психічної активності, сповільненість рухів, стриманістю моторики й мови, швидкою стомлюваністю.

Проаналізувавши результати дослідження, Н.А. Павленко прийшла до такого висновку:

1. Екстремальними видами спорту переважно захоплюються люди, які мають тип темпераменту - сангвінік. Отже, тип темпераменту людини впливає на захопленість екстремальними видами спорту.

2. Сангвінікам притаманні висока психічна активність, енергійність, працездатність, швидкість і жвавість рухів, різноманітність і багатство міміки, швидкий темп мови. Люди, що мають тип темпераменту - сангвінік прагнуть до частоті зміни вражень, легко і швидко відгукуються на навколишні події, товариські. Їм характерні позитивні емоції, які швидко виникають і швидко змінюються, Сангвініки легко і швидко переживають невдачі.

Результати дослідження проведені Шмігалёвой Т.С. і Байковській Ю.В. показують, що 63% спортсменів, які обирають екстремальну діяльність і досягає в ній високих результатів, є сангвиніками,

27% - флегматиками (переважають високий рівень емоційної стійкості і інтроверсія - нетовариськість, замкнутість, соціальна пасивність, схильність до самоаналізу і труднощі соціальної адаптації) і

10% - холериками (переважають екстраверсія і низький рівень емоційної стійкості).

Більшість спортсменів, що займаються екстремальними видами діяльності,

мають підвищеним настроєм, екстраверсія, оптимізмом, поряд з цим їм складно концентрувати увагу на монотонній роботі. При цьому високий рівень емоційної стійкості і низький показник заперечення, як способу психологічного захисту, сприяють вибору екстремальних видів спортивної діяльності.

#### **4. Мотиваційна спрямованість жінок в екстремальній спортивній діяльності**

Діяльність в спорті вищих досягнень незмінно стає екстремальною. "Екстремальність створюють такі умови діяльності: умови, які задаються" природою "; умови, створювані протидіючим - діяльність являє собою боротьбу з реальним противником і проявляється в оперативних рішеннях, в вольових, психічних процесах, пов'язаних з подоланням противника і власного негативного стану".

Процес психічної адаптації до екстремальних умов спортивної діяльності багато в чому визначається психічним навантаженням. Німецький спортивний психолог Р. Купат називає психічним навантаженням процес роботи, що містить в собі психічні механізми регуляції поведінки спортсмена у зв'язку з екстремальними вимогами, що виникають в ході тренувань і змагань.

Жіночий футбол, починаючи з 1970 р. став найпопулярнішим на планеті командним видом спорту серед жінок.

Перші згадки про боксерських поєдинках жінок відносяться до початку XVIII ст. Справжнє ж його визнання, в тому числі в світі професійного боксу, почалося лише в 90-ті р минулого століття. У 1988 р в Швеції пройшли перші в світі офіційні змагання, санкціоновані національною федерацією. З цього моменту жіночий бокс бурхливо розвивається, і в 1994 р жіночий бокс отримав визнання АІБА. У 1997 р в Греції відбулися перші міжнародні жіночі змагання з боксу.

У квітні 2001 р у Франції відбувся перший чемпіонат Європи і в тому ж році, в грудні в США, перший чемпіонат світу.

В останні роки цей вид спорту отримав таке широке поширення, що його включили в програму Олімпійських ігор - 2012.

Що спонукає жінок займатися спортом в таких екстремальних умовах діяльності, яка їх мотивації і смисложиттєвих орієнтацій?

Аналіз результатів дослідження показав, що жінки-боксери і футболісти сприймають процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом і вважають, що прожите її частина була продуктивна. Вони переконані в тому, що людина в змозі контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх в реальність.

Вивчення мотиваційної специфіки рівня домагань спортсменів виявило наступне: жінки-боксери і футболісти захоплені своїм видом спорту, проявляють інтерес до результатів своєї діяльності, прагнуть ставити перед собою все більш і більш складні цілі в спортивній діяльності, оцінюють свій потенціал на досить високому рівні, розуміють власні можливості в досягненні цілей і проявляють ініціативу і винахідливість при вирішенні поставлених перед собою завдань. Однак жінки-боксери в порівнянні з жінками-футболістами більше захоплені своїм видом спорту і не бояться показувати низький спортивний результат.

В цілому можна зробити висновок, що жінки-боксери більшою мірою захоплені завданням і в меншій мірі бояться показати низький результат, а жінки-футболісти, як представники гравального виду спорту, в меншій мірі орієнтовані на процес і в більшій мірі орієнтовані на отримання результату в процесі екстремальної спортивної діяльності.

### *Література*

1. Петинцева Т.Н., Тулебаева Е.Н. Исследование особенностей мотивационной сферы лиц, занимающихся экстремальными видами спорта. *Вестник КАСУ*. 2010. №5.
2. URL: <file:///D:/навчальний%20матеріал/03%20Екстремальні%20види%20спорту/1%20Moodle/Мудл%20на%20рус/стаття%20Исследование%20особенностей%20мотивационной%20сферы%20лиц,%20занимающихся%20экстремальными%20видами%20спорта.html>
3. Ганоль А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2011. № 2(72). С. 52-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-osobennosti-struktury-motivatsii-vybora-ekstremalnyh-vidov-sporta>
4. Павленко Н.А. Темперамент и увлеченность экстремальными видами спорта. *Вестник КГУ им. Н.А.Некрасова*. 2008. Т.14. С. 153-156. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temperament-i-uvlechenost-ekstremalnymi-vidami-sporta>
5. Султанова Р.А., Уляева Л.Г. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола). URL: <http://sportlib.info/Press/TPPEVS/2012N1/p18-21.htm>