



УДК 796

МОТИВАЦИЯ И МОТИВЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**Раздольская Дарья Сергеевна**

студент 4 курса

Самарский государственный технический университет, г.Самара

Аннотация. В настоящее время физкультура и спорт занимают не последнее место в формировании личности человека. Следовательно, важной задачей является создание их мотивации к данному виду деятельности. Данная статья посвящена раскрытию ключевых факторов, воздействующих на мотивацию к занятиям физкультурой и спортом.

Ключевые слова: мотивация, спортивная деятельность, физическое воспитание.

Мотивация – это внутренний процесс, благодаря которому человек идет к целям и удовлетворяет возникающие потребности.

Мотивация в спортивной деятельности – это стремление к успеху и высоким результатам. Соответственно, когда спортсмен, желает добиться высоких результатов, то у него достаточно сильная мотивация достижения.

Занятие физической культурой и спортом содействуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются необходимой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности.

Огромное значение имеет осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по занятиям физической культуры должен быть заложен принцип долговременной мотивации, активной установки на произвольное совершенствование и саморазвитию в спорте.

Мотивационная сфера представляется динамичным, развивающимся образованием, её особенности предопределяют как поведение, так и деятельность людей. Она включает в себя систему мотивов, в которой потребности, мотивы и цели соподчинены и реализуются или выражаются отношением к окружающей действительности.

Существует несколько видов мотивации:

1. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
2. Повышение работоспособности.
3. Спортивная мотивация.
4. Эстетическая мотивация.
5. Стремление познать свой организм, свои возможности.



Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность. Но понятие длительной мотивации не означает то, что эта мотивация – систематическая. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: демотивация. Под демотивацией следует понимать мешающие факторы, осмысленные личностью и препятствующие некоторым действиям. Ключевыми причинами являются: домашняя занятость, отсутствие компании для занятий, тренировки не приносят удовольствие, занятия не приносят никакого результата и другие.

Мотивация человека является составной частью его характера, она создается в течение всей жизни, начиная с раннего возраста. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин, так и внешних.

Спортивная и физическая активность является важным элементом жизни молодого поколения. Занятия спортом и физической культурой приносят людям удовольствие и оказывают положительное влияние на развитие их эмоциональной и когнитивной сферы, способствуя здоровому развитию личности. Нужно фокусироваться на аспектах, связанных с развитием личности через занятия спортом и физической культурой. Мотивированный на спортивную деятельность человек более эффективно реализует любое дело.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Мастера психологии. – С.-П: Питер, 2003. – 290 с.
2. Жеребцова, И.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Жеребцова, Т.А. Кошурина // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. — 2018. — № 1. — С. 76-81.
3. Данилина А. И., Ольховская Е. А. Мотивация в занятиях физической культурой и спортом // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XXV студенческой международной заочной научно-практической конференции. 2014. № 10(25). с. 159–165.