**МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:***

*В статье рассмотрен мотив, как один из фактов побуждение к определенной активности и к удовлетворению потребности определенным способом. Представлен анализ факторов для развития мотивации в спортивной деятельности.*

***Abstract:***

*The article considers the motive as one of the facts inducement to a certain activity and to satisfy the need in a certain way. The analysis of factors for development of motivation in sports activity is presented.*

***Ключевые слова:***

*физическая культура; самовоспитание самосовершенствование; мотивы; спорт; здоровый образ жизни; личность*

***Keywords:***

*physical education; self-education; self-improvement; motivation; sports; healthy way of life; personality*

**УДК 371.1**

**Актуальность:** Каждый человек на протяжении всей своей жизни развивает себя как личность, именно работа над собой занимает большое место в данном процессе. Физическое воспитание и образование сами по себе не могут дать долгосрочных позитивных результатов, важно также активизировать в человеке желание для самовоспитания и самосовершенствования.

В процессе формирования личности происходит взаимодействие выполняемой субъектом деятельности и мотивации, детерминирующей эту деятельность. Благодаря развитию мотивации совершается более качественное овладении деятельностью.

Формирование личности обусловлено определенной выполняемой деятельностью, где детерминирующим фактором является мотивация. То есть мотивация представляется как динамичный период движения формирования личности в работе над собой.

**Цель исследования:**всестороннееизучение спортивно-мотивационной сферы личности.

Приобщение молодого поколения к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с обширным развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [3].

Физическое самовоспитание представляют собой процесс целенаправленной, осознанной и планомерной работы над собой с целью формирование физической культуры личности [7]. Самовоспитание предает интенсивность ходу физического воспитания и помогает расширять и совершенствовать практические навыки и умения, получаемые в ходе данного процесса.

Физическое самовоспитание включает в себя комплексное развитие интеллектуального, психологического и деятельностного компонентов, что достигается путем создания на занятиях условий психологического комфорта; личностно-деятельностного подхода; ориентации на формирование физической культуры личности; погружения студентов в сферу активного воздействия образовательных, учебно-тренировочных и внеучебных физкультурно-спортивных форм занятий [4].

Нынешние сложные условия жизни устанавливают более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сконцентрировать все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, укрепляет здоровье, повышает работоспособность.

Основными задачами физического воспитания являются: гармоничное развитие личности и укрепление его здоровья; формирование двигательных навыков прикладного характера ввиду обязательного характера физической культуры в системе образования; развитие интереса и значимости физической культуры и спорта [6].

В продолжительности и эффективности занятий спортом значительная роль принадлежит мотивационной сфере личности человека, представляющая собой, с одной стороны, основание его действий, поступков, деятельности и поведения, а с другой, побуждением к достижению поставленной им цели. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности, определяя его мотивационную направленность, спортивный характер и в конечном итоге – спортивную культуру личности.

Все перечисленные факторы, воздействующие на людей, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой. По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Для того, чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, он должен получать удовольствие от занятий и определенных (планируемых) результатов. Формированию именно данной мотивации должен способствовать непрерывный интерес к занятию спортом.

Минувшие десятилетия ознаменованы значительным ростом влияния спорта на сознание и социальную жизнедеятельность людей, выражается данное в последующих направленностях [8]:

1) расширилось влияние спорта на ключевые сферы деятельности человека: экономическую, образовательную, культурную;

2) расширились интеграционные процессы и внедрение спорта в социальные структуры общества;

3) продолжается активное формирование спорта как независимого социального института;

4) существенно усилилось воздействие спорта на социализацию и воспитание личности, формирование ее стиля жизни.

Спорт представляется конкретно проявленной областью едино-общественных заинтересованностей и фактором, укрепляющим единство общества, что говорит в пользу социальной природы спорта как своеобразно воспитательского ресурса развития персоны.

Социальная роль спорта заключается в формировании таких качеств, как упорство, уверенность, способность приспособиться к существующим обстоятельствам, то есть спорт воспитывает характер человека.

Для проведения самостоятельных занятий физической культурой необходимо помнить основную задачу самоподготовки – оздоровление организма. Именно поэтому необходимо использовать оптимальную нагрузку, которая сочетает в себе объём и интенсивность, позволяющие достичь максимального оздоровительного эффекта [5]. Предназначение физического воспитания состоит в том, чтобы обеспечить гармоничное воспитание присущих человеку физических качеств.

Процесс совершенствования индивидуума учитывает оптимизацию внешних воздействий в направлении всестороннего комплексного развития свойственных каждому человеку физических качеств, сопряженных с ними способностей, а также предполагает подразумевает поддержание повышенного уровня их функционирования на возможно долгие годы и минимизацию уровня их утраты и регресса в период старения [2].

**Результаты исследования и их обсуждение**

Нами был проведено анкетирование (рис. 1), в котором приняли участие 20 студентов 3 курса ВГУЮ. В опросе был поставлен вопрос «Что для тебя имеет быть решающим в процессе занятия спортом: 1) биологический фактор (прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей организма и т.д.); 2) педагогический фактор (воспитание волевых и нравственных качеств, формирование характера и т.д.); 3) психологический фактор (развитие психических процессов: представлений, мышления, ощущений, восприятия и т.д.)».



***Рис. 1 Факторы, влияющие на занятие спортом***

Проведенный анализ исследований мотивов занятием спорта, предпочитаемых студентами, показал, что у около 70 % мотивацией выступает желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (т.е. биологический фактор).

Как один из основополагающих мотивов занятий спортивной деятельностью, выбранным 20 % студентами, рассматривается педагогический фактор, которым регламентируется престиж, или же желание человека самоутвердиться в обществе.

И на последний план выходит психологический фактор, за который проголосовало 10% студентов.

Стоит заметить, что здоровый образ жизни и красивое подтянутое тело становятся модным трендом в нынешний период времени. Занятия различными видами физических упражнений прочно вошли в повседневную жизнь людей, и многие уже просто не могут представить свою рабочую неделю без посещения каких-либо занятий или бассейна.

Безусловно, приятно чувствовать себя хорошо, а свое тело послушным и подтянутым. Кроме того, систематические занятия приносят отличное настроение и позитивный результат.

Мотив не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обусловливает конечный результат. Человек осознает, что занятия физической культурой необходимы первоначально лишь для него и его цели.

Студенты же, получившие необходимые знания в данной области, будут являться участниками пропаганды здорового образа жизни и участниками в привлечении молодого поколения к новым видам физических упражнений.

Таким образом, нами было выяснено, что ключевыми мотивами физического самовоспитания выступают условия общественной существования и культуры; притязания на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия своих сил требованиям социально-профессиональной деятельности; идеал как образец, на который ориентируется личность. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Многие средства физического воспитания в вузе не отражают нынешних популярных направлений, следовательно выглядят для студентов неинтересными – отсюда и низкая мотивация к внеурочным занятиям. В связи с этим мы считаем, что необходимо обязательное повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой, для чего следует преобразовать общеобразовательный подход к физической культуре. Неотъемлемым обстоятельством представляется ознакомление молодежи с основными мотивами, содействующими увеличению заинтересованности для занятия спортом, и формирование на этой базе потребностно-мотивационной сферы каждого студента к физической культуре.

Физическая культура служит средством формирования всецело развитой сформированной слаженной персоны, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния личности необходимого для будущей профессиональной деятельности [1].

**Заключение**

Таким образом, мы пришли к выводу о том, что самовоспитание играет существенную в роль в процессе физического воспитания, оно делает его наиболее действенным и активным. Мотив, который является детерминантом самовоспитания, представляет собой основные интересы, стремления, потребности, заставляющие человека формировать собственную физическую культуру личности.

Хорошо сформированные интересы и потребности к здоровому образу жизни оказывает большое влияние на качество жизнедеятельности и способности отмечать даже незначительные изменения в работе над собой. Это подкрепляет уверенность в собственных силах, стимулирует, способствует последующему совершенствованию и осуществлении "проекта самовоспитания", что сопряжено с достижением долголетия, перспективой полноценно совершать социальные функции и активно участвовать в общественной, семейной и трудовой жизни общества.

Крепкое здоровье демонстрирует значение физической культуры в развитии личности.

***Библиографический список:***

1. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2017 – 110 с.
2. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлению подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2017. – 302 с.
3. Методика и направленность физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие / И.Ф. Ибрагимов, И.В. Жукова. – Казань: Редакционно-издательский отдел КГЭУ, 2018. – 72 с.
4. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / Налобина А.Н. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. — 328 с.
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учеб. пособие / [М. С. Эммерт и др.]; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2017. – 112 с.
6. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
7. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В.В. Алёшин, С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – М.: Издательство «Научный консультант», 2017. – 98 с.
8. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики: учебное пособие / под ред. 3.В. Сенук: М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. Федер. Ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2016. – 112 c.