**УДК 796.01**

***Соковикова Маргарита Максимовна***

*курсант 2 курса,*

*ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,*

*рядовой внутренней службы*

**Научный руководитель: Новиков Алексей Владимирович**

**преподаватель кафедры физической и огневой подготовки,**

**ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,**

**майор внутренней службы**

**РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Аннотация**. Мотивация – одна из самых популярных тем исследований в спортивной психологии и педагогики. Мотивация. — это процесс актуализации источника движущих сил и индивидуального поведения, которые отвечают необходимостью достижения определенных целей.

**Ключевые слова.** Мотивация, спортивная педагогик, усилия, внутренний процесс.

Проще говоря, мотивацию можно определить, как направление и интенсивность деятельности своих усилий.

Направление усилий означает, является ли человек привлекается, ищет или приближается к определенным ситуациям. Например, у ученика может возникнуть мотивация попытаться получить место в школьной футбольной команде, но не в сборной по гимнастике. Интенсивность показывает, сколько усилий человек проявляет в конкретной ситуации[[1]](#footnote-0).

Некоторые определяют мотивацию как внутренний процесс, который активирует, направляет и сохраняет поведение во времени.

Другими словами, мотивация – это «то, что заставляет вас идти, поддерживать вас и определять, куда вы пытаетесь идти».

Мотивация – это процесс, в котором внутренняя энергия или потребности учащегося направляются на различные целевые объекты в своем окружении[[2]](#footnote-1).

Другими словами, мотивация – это состояние, при котором усиливает желание работать лучше. Существуют определенные основные мотивы или потребности, которые каждый человек, будь то ребенок или взрослый, удовлетворяет определенным основным мотивам или потребностям. пытается удовлетворить. Пока нынешнее поведение и знания человека достаточны для удовлетворения всех его потребностей. потребности, он не будет пытаться изменить свое поведение или приобрести новые знания.

Это интересный вопрос для спортсмена. Что мотивирует вас усердно тренироваться каждый день? Откуда взялось это желание оправиться от неудач, если в последнее время вы видели больше поражений, чем побед?

А еще лучше, по какой причине вы вообще занимаетесь этим видом спорта?

Мотивация спортсменов интересна тем, что она может сильно различаться от игрока к игроку.

Как тренер по умственной работоспособности, я работаю с широким кругом спортсменов. Точно так же я своими глазами видел, как спортсмены мотивируют себя разными способами. Интересно, что я также видел, насколько разрушительным может быть поиск мотивации не в том, что нужно.

Это не значит, что существует правильный и неправильный способ мотивировать себя как спортсмена. Я говорю о том, что существуют формы мотивации, которые лучше всего работают для определенных типов людей.

Вы когда-нибудь делали что-то, потому что хотели получить в конце награду? А как насчет того, чтобы сделать что-то, чтобы избежать негативных последствий?[[3]](#footnote-2)

Если да, то вы испытали внешнюю мотивацию.

Внешняя мотивация — это поведение, обусловленное результатом, результатом или вознаграждением, которое отделено от самого действия.

Это популярная форма спортивной мотивации, поскольку упор делается на победу.

Вы и ваша команда проводите часы каждый день, тренируясь, совершенствуя свое мастерство, в надежде, что это приведет к вашей победе. В более широком масштабе сезон проводится с упором на победу в чемпионате.

В рамках внешней мотивации удовольствие от того, что вы делаете, не обязательно находится на переднем плане вашего ума. Это внешняя награда, та конечная цель, которая подталкивает вас вперед. На самом деле, в настоящий момент вы даже можете быть абсолютно несчастны[[4]](#footnote-3).

Примеры внешней мотивации для спортсменов:

Спешите на практике, чтобы порадовать своего тренера.

Упорно тренируюсь, чтобы выиграть чемпионат.

Практикуюсь каждый день, чтобы получить стипендию.

Занимайтесь спортом, чтобы сделать своих родителей счастливыми.

Усердно работайте во время тренировки, чтобы на вас не кричали.

Игра на деньги.

Тренируйтесь и играйте, чтобы улучшить статистику.

Внешняя мотивация поглощается результатом. Ваши действия совершаются с мыслью, что они приведут к желаемому результату[[5]](#footnote-4).

Внутренняя мотивация в отличие от внешней мотивации, определяется как поведение, обусловленное внутренней радостью или удовлетворением.

Для спортсмена это означает, что ваша мотивация заниматься спортом исходит изнутри.

Когда вы демонстрируете внутреннюю мотивацию, это не означает, что вы не достигнете результата или не получите вознаграждения. Правда в том, что в легкой атлетике результаты будут достигнуты независимо от того, фокусируетесь ли вы на них или нет.

Спортсмен с внутренней мотивацией выступает потому, что сам процесс выступления доставляет удовольствие. Эта форма мотивации принимает близко к сердцу фразу «из любви к игре».

Когда у вас есть внутренняя мотивация, причина, по которой вы играете, исходит из самой игры. Допустим, вы баскетболист. Если вы лишены внутренней спортивной мотивации, вы сосредоточитесь не столько на победе в игре, сколько на самом процессе игры.

Вы любите вести мяч вверх и вниз по площадке. Вам нравится ощущение, когда вы играете в защите, перехватываете мяч и переносите его на другой конец поля, чтобы легко забить корзину. Вы играете, потому что любите играть в баскетбол[[6]](#footnote-5).

Можно подвести итог, что очень важно знать, что заставляет вас участвовать в соревнованиях как спортсмена, потому что как только вы поймете это, вы сможете использовать это в своих интересах.

В спорте существуют две различные формы мотивации: внешняя и внутренняя мотивация.

Внешняя мотивация означает, что вами движут награды и результаты, тогда как внутренняя мотивация означает, что вами больше движет любовь к тому, что вы делаете.

В действительности, как спортсмен, вы испытаете комбинацию этих двух факторов. Ваша задача — выяснить, на каком из них вам лучше всего сосредоточиться.

Вы выступаете лучше и тренируетесь усерднее, думая о том, как сильно вы хотите победить? Или вы тренируетесь усерднее и играете лучше, просто сосредотачиваясь на том, насколько вам нравится играть в игру?

Независимо от того, какой стиль подходит вам больше всего, ваша цель должна состоять в том, чтобы использовать его в меру своих способностей и продолжать работать над повышением своей мотивации как спортсмена. Благодарю вас за чтение и желаю вам успехов во всем, что вы делаете.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурцев, В.А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурноспортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, И.Е. Евграфов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 11) – С. 2450–2454.
2. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория практика физкультуры. 1997. № 7. С. 15–24.
3. Геноль, А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта / А.С. Геноль // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург, 2011. – №2 (72). – С. 52–57.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2017. 352 с
5. Небывайло Г.Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. 2016. № 2. С. 30–32.
6. Фирсов, М.Н. Изучение мотивации достижения как фактор психологической подготовки спортсмена / М.Н. Фирсов // Южно-Российский вестник геологии, географии и глобальной энергии. – Астрахань: Астраханский университет, 2006. – С. 293–299.

1. Гасанова З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта // Теория практика физкультуры. 1997. № 7. С. 15–24. [↑](#footnote-ref-0)
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2017. 352 с [↑](#footnote-ref-1)
3. Небывайло Г.Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. 2016. № 2. С. 30–32. [↑](#footnote-ref-2)
4. Бурцев, В.А. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурноспортивного вуза в процессе формирования спортивной культуры личности / В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева, И.Е. Евграфов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 11) – С. 2450–2454. [↑](#footnote-ref-3)
5. Геноль, А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта / А.С. Геноль // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СанктПетербург, 2011. – №2 (72). – С. 52–57. [↑](#footnote-ref-4)
6. Фирсов, М.Н. Изучение мотивации достижения как фактор психологической подготовки спортсмена / М.Н. Фирсов // Южно-Российский вестник геологии, географии и глобальной энергии. – Астрахань: Астраханский университет, 2006. – С. 293–299. [↑](#footnote-ref-5)