

**Сапегин А.М., Сапегина Т.А.**

МБОУ ДО ДЮСШ №19,  
Г. Екатеринбург  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Роль мотивации в повышении эффективности спортивной деятельности**

В связи с быстрым развитием экономики, рыночных отношений в настоящее время спортивное общество нуждается в здоровой личности, способной к самосовершенствованию, саморазвитию, к движению вперед, что не может быть удовлетворено при отсутствии сформированности мотивации.

Известно, что мотивация – процесс действия мотива, совокупность стойких мотивов при наличии доминирующего, выражающая направленность личности, ценностные ориентации и определяющая ее деятельность.

Спортивная мотивация предполагает наличие процессов и факторов, которые побуждают спортсменов к активному действию или бездействию в различных ситуациях. Изучение причин, детерминирующих предпочтение конкретных лиц заниматься тем или иным видом спорта занимает одно из первых мест в спортивной деятельности.

На сегодняшний день выделяют три основных группы мотивов:

- физиологические (биологические)
- психологические
- социальные.

В качестве мотивации могут выступать внешние (поощрения, награды) и внутренние (потребность в признании, самоутверждении) источники. Но стоит помнить, что средства мотивации не ограничиваются вышеописанными, для каждого они строго индивидуальны, и лишь при компетентном подборе тренером спортсмен способен достичь определенного успеха.

Наиболее значимая роль мотивации заключается в возможности осуществления «управляемой тренировки» и формирования поведения спортсменов посредством использования структурных элементов мотивации.

Оптимизировать поведение спортсменов можно благодаря использованию тренером систем поощрения и наказания. Это крайне эффективный фактор, сила действенности которого увеличивается при поощрении или наказании спортсмена в присутствии своих товарищей по команде.

Умение тренера донести до спортсменов осознание того, что наивысшим смыслом спортивной деятельности является самоутверждение, самосовершенствование собственного я, победа не только противников, но и собственных страхов и слабостей, создаст один из сильнейших рычагов позитивной мотивации к спортивной деятельности. Спортсмен должен серьезно осознавать, что жизненное и собственное осознание является реально возможным лишь через преодоление сложностей: борьба ради преодоления любых препятствий, умение прилагать серьезные усилия, стойко переносить трудности и достигать успеха – это все мощнейшая мотивация в спортивной деятельности.

Безусловно, без соответствующей стимуляции и мотивации спортсмен не сможет умело выполнять указания тренера, с последующей целью стать мастером. При отсутствии мастерства высоких результатов ожидать не приходится, поэтому стоит грамотно мотивировать спортсмена, не превышая и не занижая определенного уровня. Слишком высокий уровень мотивации повышает степень страха и тревожности спортсмена перед выступлением, но существуют ситуации, когда требуется максимальная мотивация спортсмена, что зависит от специфики определенного вида спорта.

Оптимальное использование своих интеллектуальных и физических способностей способствует воспитанию уважения к труду, развитию у спортсменов стремления к совершенству, получению удовольствия не только от результата (выигрышей, побед), но и от процесса (упорных тренировок).

Таким образом, при достижении оптимального мотивационного уровня приходит успешность в результатах.

В качестве мотивирующего аспекта в спортивной деятельности может служить престиж спортсмена высокого класса, чемпиона, в обществе. Приобретение известности и престижа является одним из самых главных условий полноценной самореализации человека.

Спортивная деятельность позволяет чувствовать потребность общества в своей деятельности, ощущать себя частью коллектива, иметь возможность доказать свое место в данной сфере.

Существующая мотивация спортсмена зачастую задает уровень его дополнительной подготовки, являющейся составляющей успешной спортивной деятельности. Ситуация сложилась таким образом, что мотивационная устойчивость и сила по большей части определяется умением индивида удовлетворить себя в конкретном виде спорта, а уровень специальных знаний, умений и навыков (ЗУН) обуславливает возможности спортсмена. Исходя из этого, можно утверждать, что в спортивных достижениях мотивация определяет степень проявления возможностей спортсмена. Поэтому становится понятным, что между мотивацией и успехом в спортивной деятельности существует обратная взаимосвязь.

Беря во внимание описанное выше, тренеру и спортсмену следует формировать оптимальный уровень мотивации. Поэтому тренер должен строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальной мотивации каждого спортсмена, а также в зависимости от специфики вида спорта.

Компоненты мотивации спортсмена различают по степени взаимосвязи со спортивными результатами и условно делят на три группы:

- 1) компоненты, выражающие значимую направленность на конкретный вид спорта и деятельность спортсмена. Здесь имеет место прямая связь спортсмена с его спортивными результатами и поэтому тренер должен обеспечить положительное отношение к данному виду деятельности;

2) компоненты, выражающие интересы спортсмена в положительном социально - личностном микроклимате, в достижении особых способностей, в отсутствии физического дискомфорта, а также отрицательного психогенного влияния условий соревнований;

3) компоненты, выражающие финансовую направленность и материальные интересы спортсмена, в совокупности с имеющимися данными о его будущих соперниках.

Учитывая вышеизложенное, можно еще раз подчеркнуть, что знание и учет в практической деятельности специфики мотивационной сферы личности спортсмена, способствует его эффективной подготовке к достижению высоких результатов. Именно поэтому практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем ресурсом, благодаря которому мы способны осуществить качественный переход в деле подготовки спортсменов.

#### *Список литературы*

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 863 с.

**Сарапанюк А.А., Пермяков О.М.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Формы двигательной активности как составная часть здорового образа жизни студентов**

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению своего здоровья. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни. Как показывают современные исследования, индивидуальное здоровье человека более чем на 40% зависит от его образа жизни [2].

В настоящее время установлено, что оптимальная двигательная активность воздействует стимулирующим образом на функции центральной