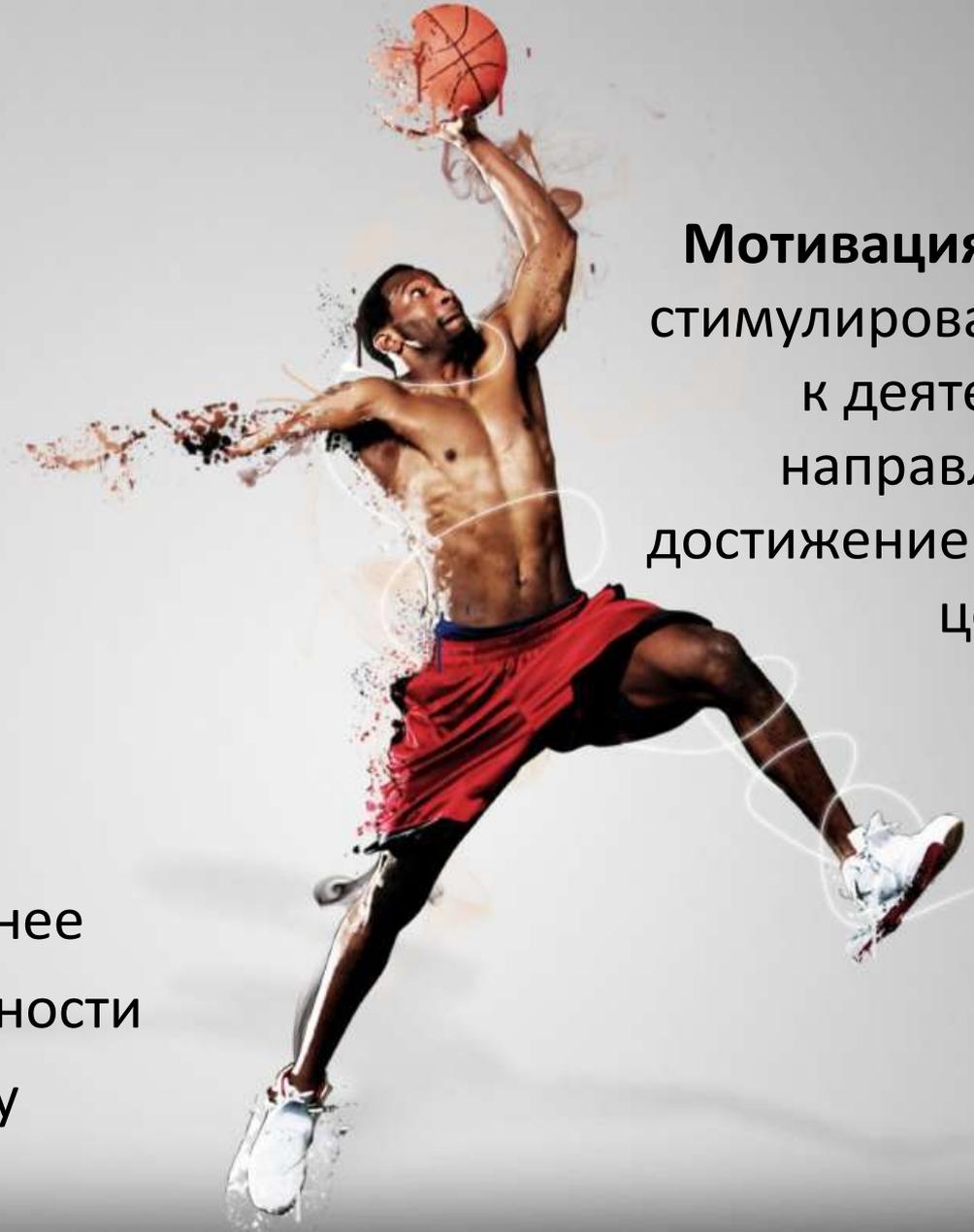


A silhouette of a person with their arms raised in a celebratory gesture, set against a background of a sunset or sunrise. The sky is filled with warm, golden light, and the person's shadow is cast against the horizon. The overall mood is one of triumph and achievement.

МОТИВАЦИЯ К СПОРТУ



Мотивация - это процесс стимулирования кого-либо к деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Мотив - внутреннее побуждение личности к определенному поведению для удовлетворения потребности.

Источник силы находится в самом человеке!



Источник усталости -

не в теле, а в уме. Ты можешь гораздо больше, чем думаешь.

Каждое утро —
это время начать жизнь снова.
(Пауло Коэльо)



Имеется несколько видов мотивации:

- Внутренняя
- Внешняя
- Положительная
- Отрицательная
- Устойчивая
- Неустойчивая



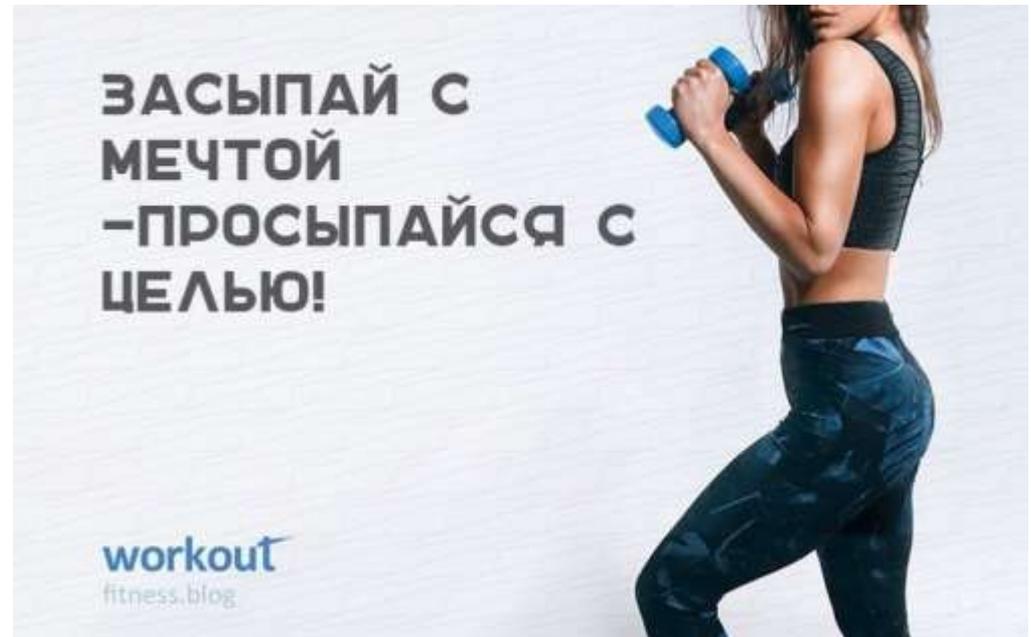
- **Внутренняя мотивация** – мотивация, возникшая внутри самого человека, характеризуется словами «хочу», «нравится», «удовольствие», а внешняя – «надо», «должен», «работа».
- **Внешняя мотивация** - обусловленная внешними обстоятельствами. Например, сосед купил новый автомобиль, у вас рождается мотивация заработать достаточно денег и тоже купить новый автомобиль.

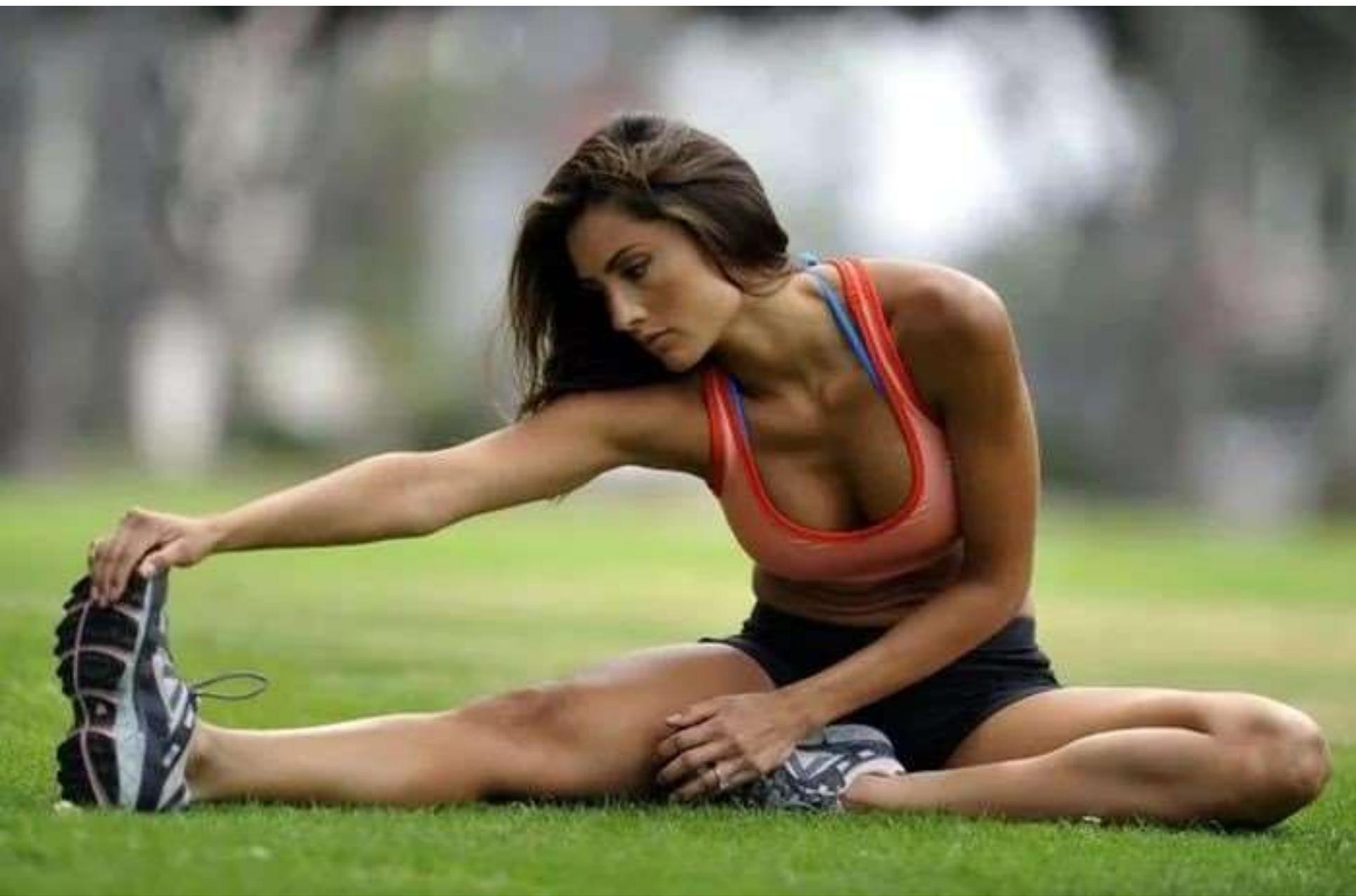


- **Положительная мотивация** - основанная на положительных стимулах. Эта мотивация несет в себе заряд бодрости и позитива. По-другому положительную мотивацию можно назвать мотивацией достижения успеха. Она толкает нас к активности и совершению действия в пользу успеха.
- **Отрицательная** - основанная на отрицательных стимулах, это полная противоположность положительной мотивации. В этом случае в основе достижения лежит пессимизм. Он несет в себе негативный заряд. По-другому отрицательную мотивацию называют мотивацией избегания неудачи.

Устойчивая мотивация - эта мотивация основана на основных нуждах и потребностях. К ним относятся физиологические, познавательные, эстетические, потребности в самоактуализации, уважении и любви.

Неустойчивая - которая постоянно требует постоянной внешней подпитки.





Факторы, влияющие на мотивацию:

- образовательная система;
- образовательное учреждение;
- организация учебного процесса (занятия)
- особенности обучающегося – самооценка, интеллектуальное развитие, коммуникабельность, возраст, пол и т.д.;
- специфика вида спорта;
- знания педагога в области спортивной психологии, личностные качества.





Мотивация необходима в спортивной деятельности на этапах подготовки:



Каждый может
стать лучше настолько,
насколько захочет.

Главное усердно работать
и верить в себя.

- Спортивно-оздоровительный этап – мотивационные мероприятия необходимы для устойчивого интереса к занятиям спортом, для формирования широкого круга двигательных умений и навыков, сохранности контингента, сплочение коллектива, для укрепления здоровья обучающихся.



- **Спортивно-оздоровительный этап** – мотивационные мероприятия необходимы для устойчивого интереса к занятиям спортом, для формирования широкого круга двигательных умений и навыков, сохранности контингента, сплочение коллектива, для укрепления здоровья обучающихся.





- **Этап начальной подготовки** – мотивационные мероприятия необходимы для устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, формирование двигательных умений и навыков, освоение техники избранного вида спорта, укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе мотивация необходима для повышения уровня ОФП, СФП, ТЕХП; для приобретения опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, укрепление здоровья спортсменов.



На этапе спортивного совершенствования мотивация необходима для достижения высокого уровня ОФП, СФП, ТЕХП; укрепление здоровья спортсменов.



Для формирования мотивации необходима:

- воспитательная работа (беседы, дискуссии, культурно-массовые мероприятия, экскурсии, общекомандные мероприятия, групповые формы работы);
- работа с родителями (двухстороннее сотрудничество «тренер – родитель», вовлечение родителей в деятельность учреждения);
- методическое сопровождение;
- развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность).



Источники:

1. <http://psyh.info/psihologiya-lichnosti/motivatsiya/motivatsiya-istochnik-sil-dlya-dejstvij.html>
2. <http://yasdelaletu.ru/motivation.html>

