

Мотивация к занятию спортом

Селюнин Матвей Сергеевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи рассказать о важности мотивации в спорте, о том какие виды мотивации бывают и как они влияют на нас. Также показать, насколько важна мотивация в спорте, ведь она является важным критерием в занятии спортом. Также в статье приведены способы мотивировать себя к занятию спортом.

Ключевые слова: мотивация, спорт, физическая культура.

Motivation to play sports

Selyunin Matvey Sergeevich

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to talk about the importance of motivation in sports, about what types of motivation there are and how they affect us. Also to show how important motivation is in sports, because it is an important criterion in sports. The article also provides ways to motivate yourself to play sports.

Keywords: motivation, sports, physical education.

Актуальность работы состоит в том, что многим людям не хватает мотивации в спорте.

Спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Он положительно воздействует на организм, укрепляя его. И являются частью здорового образа жизни. Если заниматься спортом постоянно, то можно сохранить молодость и здоровье.

Целью данной статьи является рассмотрение мотивации как важнейшего компонента в занятии спортом.

Но многим людям, к сожалению, не хватает мотивации на занятие спортом.

Хотя если постараться, то можно найти именно тот вид, который подходит вам больше всего. И замотивировать себя на достижение какой-либо цели.

И так, самым важным аспектом в занятии спортом является мотивация, также она не уступает по значимости самому процессу тренировки.

Мотивация отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к спорту и является одним из факторов успешного освоения программы тренировок и прогресса.

Мотивация - побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация к спорту - состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической готовности и работоспособности.

Мотивы к спортивной деятельности:

- а) желание стать крепким, сильным, здоровым.
- б) желание стать более сильным.
- в) желание ставить рекорды в спорте.

Мотивация бывает кратковременной и долговременной. Кратковременная мотивация, как толчок, который побуждает начать заниматься спортом и поменять свой образ жизни. Такая мотивация нужна, чтобы начать изменять свой образ жизни. Со временем она исчезнет.

Долговременная мотивация необходима для регулярных занятий спортом. Которая позволит человеку сохранить желание заниматься и не бросать. Сделать спорт своей привычкой. Её можно рассматривать как совокупность факторов, которые позволяют тренирующемуся заниматься спортом и получать удовольствие от процесса.

Одним из самых важных критериев занятия физической культурой является построение плана занятий. Они должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникла ни психическая, ни физическая усталость. Также для долговременной мотивации человек должен иметь не только интерес, но и мотивацию, и цель для тренировок [1].

Способы, которые помогут замотивироваться на занятие спортом:

1. Найдите себе приятеля.

Хороший друг разделит с вами радость за успех и поддержит в случае неудачи.

2. Замените слово «должен» на слово «хочу». Например, если вы думаете, что нужно пойти на тренировку, но этого не хотите, то самое время напомнить себе о своей цели.

3. Включите мотивирующую музыку.

Музыка побуждает нас к движению.

4. Установите для себя реальные цели.

Для начала можно поставить маленькие цели.

5. Купите себе новую спортивную одежду.

Ведь покупка новой одежды может предать вам мотивации.

6. Выберите упражнение, которое интересно выполнять.

7. Найдите способ совмещать тренировки с другими делами.

8. Начните с быстрых тренировок.

9. Всё делайте постепенно.

10. Следуйте определённой программе [3].

Успех – это значимый критерий для большинства людей, и очень часто, они не в состоянии принять неудачу, пытаются её избежать. Из-за этого снижается и сама мотивация: ведь нет смысла стремиться, если можно проиграть. Причинами снижения мотиваций у людей могут выступать различные ситуации. Происходит и такое, что спортсмен теряет свою цель, а если её нет, то нет и мотива: в этой ситуации сложно добиваться каких-то побед [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что мотивация играет большую роль в жизни человека и несомненно в спорте. Ведь без неё сложно добиться своих целей. Мотивация в спорте – это и есть стремление к успеху. И если человек стремиться прийти к успеху, добиться поставленных целей, значит у него достаточно сильная мотивация. Но для каждого человека разная роль успеха в спорте. И исходя из этого человек выстраивает свои занятия спортом.

Библиографический список

1. Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Мотивация как компонент занятий физической культурой // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). С. 388-390. URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 22.12.2022).
2. Исаков А. Е. Особенности спортивной мотивации // Молодой ученый. 2022. № 47 (442). С. 493-495. URL: <https://moluch.ru/archive/442/96867/> (дата обращения: 22.12.2022).
3. Как мотивировать себя заниматься спортом URL: <https://ru.wikihow.com/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C> (дата обращения 22.12.22)