

Александрова Анна Вадимовна

студентка

Корниенко Вероника Романовна

студентка

Научный руководитель:

Кузнецова Ирина Борисовна

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРОЯВЛЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассмотрен мотив как один из фактов побуждения к определенной активности и к удовлетворению потребности определенным способом. Представлен анализ факторов для развития мотивации в спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, самовоспитание самосовершенствование, мотивы, спорт, здоровый образ жизни, личность.

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 овладение 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.

Знакомство молодого поколения с физической культурой – важнейший фактор формирования здорового образа жизни. Параллельно с обширным развитием и развитием организованных форм физической культуры решающее значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Физическое самовоспроизведение – это преднамеренный, сознательный и систематический процесс работы над собой с целью формирования физической культуры личности. Самообразование раскрывает интенсивность физического воспитания на ходу и помогает развивать и совершенствовать навыки и практические навыки, используемые в этом процессе.

Все перечисленные факторы указывают на то, что люди создали благоприятные условия для создания физических тренировок. В зависимости от степени выраженности возникающие причины проявляют себя как постоянные и переносят длительную и ситуативную (временную) ситуацию. Чтобы быть обоснованным и быть гибким, вы должны получать удовольствие от уроков и определенных (ожидаемых) результатов. Тренировка этой мотивации должна способствовать постоянному интересу к спорту.

В последние десятилетия значительное увеличение влияния спорта на осведомленность людей и социальную жизнедеятельность было выражено в следующих выражениях:

- 1) спорт развивается в важных сферах человеческой деятельности: экономической, образовательной, культурной;
- 2) расширяет процессы интеграции и интеграции спорта в социальную структуру общества;
- 3) активная спортивная подготовка длится как самостоятельный социальный институт;

4) значительно усиливает влияние спорта на социализацию и воспитание личности, воспитание образа жизни.

Социальная роль спорта заключается в формировании таких качеств, как выносливость, уверенность, способность приспосабливаться к существующим обстоятельствам, то есть спорт развивает характер личности.

Поэтому мы пришли к выводу, что самообразование играет важную роль в процессе физического воспитания, делая его более эффективным и активным. Разум, являющийся определяющим фактором самообразования, представляет фундаментальные интересы, желания, потребности, формирование личности человека, культуру тела. Сформированные интересы и потребности в здоровом образе жизни оказывают большое влияние на качество работы и способность праздновать, даже небольшие изменения в работе над вами. Это укрепляет уверенность в себе, стимулирует, затем улучшает и реализует «проект самообразования», который связан с достижением долголетия, перспективой выполнения социальных функций и активного участия в общественной, семейной и профессиональной жизни общества. Хорошее здоровье показывает важность физической культуры для развития личности.

Список литературы

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун; Оренбургский гос.ун-т. – Оренбург: 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. Налобина А.Н. Основы физической реабилитации: учебник. – 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.