

и занятий физической культуры в учебных заведениях. Из этого следует, что занятия спортом - это качественный процесс социализации человека.

В заключении можно сказать, что физическая культура и спорт - это не только эффективный фактор развития физических качеств личности, его здоровья и определенных навыков. Но это так же является процессом социализации и формирования здоровой личности.

Список литературы

1. Азарова Р. И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. - 2003. - № 10. 2. Виноградова Н.Д. Морально-волевые качества личности. - М., 2007. - С. 41 - 65 3. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. С. - 288

4.Гнилицкая О.А., Колганова К.А.Современные проблемы адаптивной физической культуры. В сборнике: Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни материал III Международной заочной научно-практической интернет-конференции, посвященной массовым спортивным движениям в России и в мире. Ответственный редактор выпуска: - О.А. Малушко. 2015. С. 362-365.

5.Гнилицкая О.А., Польшкина Н.А. Проблемы психолого педагогического и медико-биологического сопровождения студентов на кафедре физического воспитания в ВУЗАХ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего образования материалы V Международной научно-методической конференции. 2017. С. 68-72.

© **Н.Д. Зубарев, О.В. Азовцева, 2018**

УДК 159.91

Е.А. Мазуренко

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

В.А. Пушкина

студент, институт нефти газа и энергетики, кафедра технологии нефти и газа

Кубанский государственный
технологический университет
г. Краснодар, Россия

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для тех людей, которые занимаются спортом, необязательно даже профессионально, но и на любительском уровне, помимо самого процесса, который вне всяких сомнений доставляет удовольствие, важен также и результат. А чтобы к этому результату прийти, человеку необходимо приложить определенные усилия, он должен проявить настойчивость, терпение, характер, а в особых случаях и волю к победе, которые в свою очередь зависят от психологии человека.

Ильин Е.П. писал: "Процесс формирования мотива как основания действия, поступка и побуждения к ним, начинается с возникновения потребности личности и заканчивается возникновением намерения и побуждения к достижению цели, если эта цель необходима человеку. Между этими двумя психологическими феноменами располагается промежуточный этап мотивационного процесса, в котором актуализируются имеющиеся у человека психологические образования, обеспечивающие обоснованный выбор им предмета и способа удовлетво-

рения потребности (личностные диспозиции). Отсюда мотивация - это процесс формирования мотива, проходящий через определенные стадии и этапы, а мотив - это продукт этого процесса, т. е. мотивации."

Таким образом, каждый человек, пришедший в спорт, должен преследовать определенную цель для достижения какого-то результата. Иначе пожинать плоды будет не из чего. Что же может выступать в качестве мотивации?

Конечно, тренер и семья имеют огромное значение, для человека, занимающегося спортом. Также имеет значение зрительный зал. Ведь недаром, когда проходят разного рода чемпионаты, например, по футболу, собирают полные стадионы фанатов. Спортсмену не просто будет сдаться перед такой аудиторией, ему захочется показать то, на что он способен.

Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

В спортивной борьбе практически на всех её этапах информация о предстоящих противниках имеет большое мотивирующее значение. Это обстоятельство необходимо учитывать в тренерской практике. Тренеры должны знать, что для усиления мотивации спортсмена необходимо не только информировать его о предстоящих конкурентах, гораздо важнее вскрыть их недостатки, сильные стороны и целенаправленно, пользуясь методом моделирования, работать над использованием слабых сторон подготовки противника, стараясь преодолевать его положительные качества. При таком понимании дела тренер не только повышает технику - тактические возможности своего ученика, но и воздействует на его мотивацию, что не менее важно.

Без мастерства, как известно, отличных результатов не добиться, поэтому мотивировать спортсмена требуется, но степень мотивации не должна превышать определенного значения. Слишком высокая мотивация повышает степень тревожности и уровень страха спортсмена перед выступлением, поэтому можно часто услышать от тренера "успокойся, расслабься". Чрезмерное старание приводит к ухудшению результатов для некоторых спортсменов, но существуют ситуации, когда требуется максимальная мотивация спортсмена. Она требуется в видах спорта, где требуется большая выносливость, быстрота реакции. В тоже время, слишком высокая мотивация помешает в тех видах спорта, где потребуются четко координируемые движения. Стимулом для мотивации спортсмена являются соревнования. Известно, что при соревнованиях спортсмен старается достичь максимального результата. Помимо соревнований хорошей мотивацией для спортсмена является похвала тренером достижений спортсмена. Например, спортсмен улучшил свой персональный рекорд, а тренер поблагодарил его за грамотное исполнение и великолепный результат.

Если говорить о спортсмене - любителе, здесь мотивом могут послужить - стремления к самосовершенствованию, то есть желание быть лучше, чем сейчас; стремление к самоутверждению, то есть желание быть не хуже других; социальные установки.

Уже несколько лет на пике популярности именно занятия спортом, то есть это своеобразная мода. Такая мода способствует укреплению здоровья, развитию силы воли и, конечно, физические упражнения улучшают настроение и дают уверенность в себе.

Однако в обществе сложилась ситуация, при которой материальные ценности занимают ведущее место в потребностно - мотивационной сфере многих людей. Это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации. "Материальная ориентация" может иногда выступать как ведущий мотив в мотивации спортсмена, но доминирование в установках и потребностях именно материального стимула сле-

