

САМОМОТИВАЦИЯ К СПОРТУ: ПОИСК ЦЕЛЕЙ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

**Ракова А.Ю., студентка 3 курса инженерного факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** деятельность, здоровье, иммунитет, мотивация, окружение, результат, спорт.*

Занимаясь спортом, человек меняется внешне и внутренне: вырабатываются новые качества, изменяется мировоззрение. Но для системного спорта важны эффективные способы мотивация, о них в этой работе и пойдет речь.

Занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, совершенствованию функциональных и двигательных возможностей. Они являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию личности [1].

В основу программы занятий физической культуры должна быть заложена мотивация личности. Именно она отражает интересы к занятиям, осознанное отношение к спорту, а также помогает освоить программу тренировок быстрее и проследить прогресс.

Мотивацией называется психофизиологический процесс, который проявляется в виде желания или потребности и побуждает человека действовать [2]. А мотивация к спорту – это часть спортивной психологии, помогающая спортсменам достигнуть максимально возможных результатов.

Цели и мотивирующие факторы у каждого человека свои. Они формируются в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, окружения, спортивной инфраструктуры и других факторов.

Занятия спортом даются нелегко, особенно на первых этапах. Для этого нужно иметь силу воли и желание добиться поставленной цели. Однако, если этого недостаточно, то нужно знать основные причины

для занятий спортом (см. Рис. 1), которые в последующем будут служить и мотивацией.



Рис. 1 – Основные причины заняться спортом

Перечисленные причины, как правило, работают комплексно и, кроме этого, повышают самооценку и придают уверенности в собственных силах [3].

Со временем, к сожалению, у большинства людей энтузиазм регулярно заниматься спортом становится все меньше. По этой причине важно не только уметь себя мотивировать, но и сохранять эту мотивацию до момента, пока она не войдет в привычку. Существуют простые и эффективные способы, которые помогут добиться желаемых результатов и не остановиться на середине пути. Одними из мощнейших психологических техник являются следующие:

1. Формирование правильного ассоциативного ряда: вытягиваем правую руку и представляем, что в ней находится, например, действие, мешающее начать тренировку (просмотр фильма); в левой руке мысленно держим то, что удастся приобрести благодаря спорту (фото своего стройного тела). После этого нужно что-то выбрать, а что-то отпустить из своей жизни.

2. Прилюдное обещание: поделиться в социальных сетях тем, что вы собираетесь достичь благодаря занятиям спортом, а затем показывать свой прогресс.

3. Ведение дневника поможет следить за прогрессом и выработать привычку к ежедневным занятиям.

4. Наличие соперников, не уступающих место, всегда мотивирует заниматься с максимальными усилиями.

5. Покупка абонемента является мощным мотивом, т.к. всегда хочется, чтобы потраченные деньги принесли хорошие результаты.

Существуют и другие, не менее эффективные способы для эффективных занятий спортом, всё зависит от личности человека и его стремления достичь как можно быстрее цели [4, 5, 6, 7, 8].

Мотивация – один из компонентов занятий спортом. Для достижения результатов необходимо активно развивать самомотивацию. Кроме этого, нужно знать, как пробудить в себе мотивацию. Это достигается проведением комплексных приемов, описанных в данной работе.

Библиографический список:

1. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388-390. – URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн.* – 2017. – № 6(36).

3. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.. Спорт высших достижений. Теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.

4. Хохлов, А.А. Закаливание организма студентов средствами и методами физической культуры: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова – Ульяновск: УлГАУ, 2020. – 84 с.

5. Хохлов, А.А. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, О.И. Разумова – Ульяновск: УлГАУ, 2022. – 96 с.

6. Макарова, Е.В. Модель прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // *Материалы Международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения.* – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2009. – С. 390-394.

7. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1(91). – С. 53-58.

8. Макарова, Е.В. Технология формирования прогностической компетенции студентов: экспериментальное обоснование / Е.В. Макарова // Казанская наука. – 2012. – № 12. – С. 255-257.

SELF-MOTIVATION TO SPORT: THE SEARCH FOR GOALS AND EFFECTIVE WAYS

Rakova A.Yu.

Keywords: *activity, health, immunity, motivation, environment, result, sport.*

By doing sports, a person changes externally and internally: new qualities are developed, the worldview changes. But effective ways of motivation are important for systemic sports, and they will be discussed in this work.