

Департамент образования города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт естествознания и спортивных технологий
Кафедра теории и методики физического воспитания и спортивной
тренировки

Мотивация в спорте

ИНСТИТУТ
ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ
И СПОРТИВНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
МГПУ

Алымова
Надежда
ПОМ-ПФ-ОД
2 курс



Мотивация (от лат. movere) — побуждение к действию, обуславливающее субъективно-личностную заинтересованность человека в его свершении.

- динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость;
- способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

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



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 мотивация - которая постоянно требует постоянной внешней подпитки.



**Вот чем занимается организация,
побуждая использование
вышеуказанных мотиваций,
обучая этому подрастающее
поколение!!!**

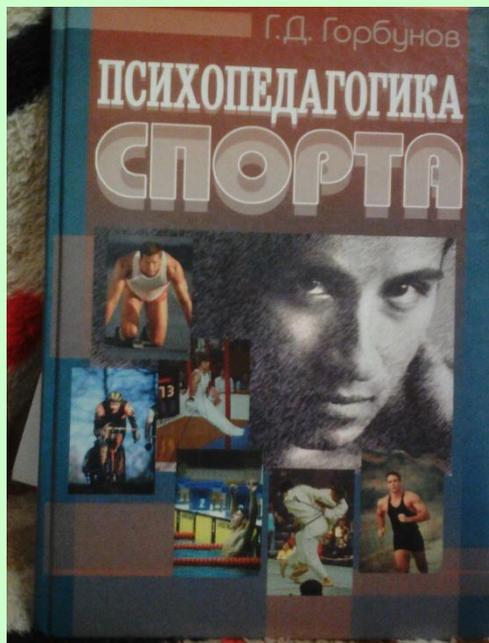
- Внедрение в личное пространство других.
- Надумывание и выдумывание не существующих ситуаций с целью спасти кого то посредством отрицательной мотивации!!!
- Использование кадров со своей интерпретацией с постороннего видео не мотивирующего характера.
- Проведение некого эксперимента над живым человеком без его согласия прилюдно обучая таким приемам подрастающее поколение.

**И этому учат подрастающее поколение!!!
Это говорит о нездоровом психически
болезненном состоянии данного
коллектива.**



Библиотека МГПУ

Мотивация – это краеугольный камень
объяснительной и практической
психологии



Хочу → Могу →

Должен — потребность спортсмена

Могу – цели это сформулированные потребности

Должен – осознанность желания доведена до причинности

я **ХОЧУ** ^{действий} это,

Поэтому я **МОГУ** добиться этого,

И для этого я **ДОЛЖЕН** сделать такие то действия

Реализуется через

МОТИВЫ





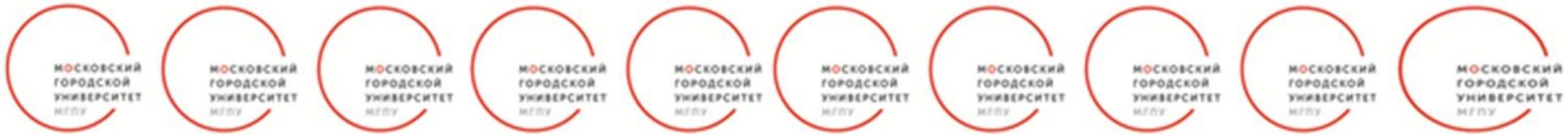
Проблема №

1

Психологическое обеспечение



Поддержание мотива в спортивной тренировке





1. Полная отдача сил
2. Сохранение активности и интереса на года

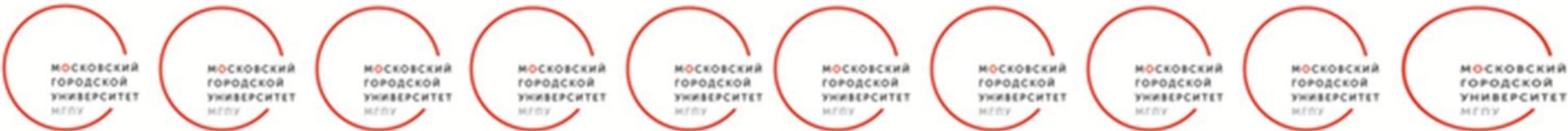
- Тренер
- Руководитель
- Администратор
- Психолог
- Врач
- Массажист
- Любой человек



**МНОГООБРАЗИЕ
СПОСОБОВ
МОТИВАЦИИ**

Способы МОТИВАЦИИ:

1. Постановка далеко поставленных целей
2. Формирование атмосферы командного духа
3. Формирование и поддержание установки на достижение успеха
4. Оптимальное соотношение поощрений
5. Материальная мотивация
6. Принятие коллективных решений
7. Эмоциональность тренировочных занятий
8. Особенности личности тренера



Спорт высших
достижений
обязан дойти

до **max** реализации
↓

Прививается мысль:

**«Результат далек от реальных
возможностей»**
↓

**Промежуточные цели
СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ УСТАНОВКА
НА КАЧЕСТВО**

этап спортивного
совершенствования
↓

**Далекие
перспективные цели**
↓

Чемпионский

Психолого-педагогическая задача



СПОРТСМЕН

Должен
осознавать

~~РАДОСТЬ
И
УДОВОЛЬСТВИЕ~~

Ближняя
Мотивация

Далекая
мотивация



Спортивное
достижение

Чтобы добиться своей высокой цели я должен
идти впереди своих друзей и соперников

Мечты-образы спортсмена



Поддержка работоспособности
(психического состояния)

- Боевой дух
- Атмосфера управления ресурсами



Поддержка и
принадлежность
к общности
(гражданство-семья)



Формирование командного духа

Поэтапные
достижения



Снижает
энергию



Удовлетворенно
СТЬ –
желание
достигнуть
НОВОЕ

В противном
случае
это сменится



~~Достижение
успеха
НА
установку
избежание
неудач~~



Попадает под влияние
неосознанных
самовнушений
достаточности
достигнутого

Нарушение разумного эгоизма
в ущерб коллективным
интересам – жадность к СЛАВЕ

РАЗВИТИЕ

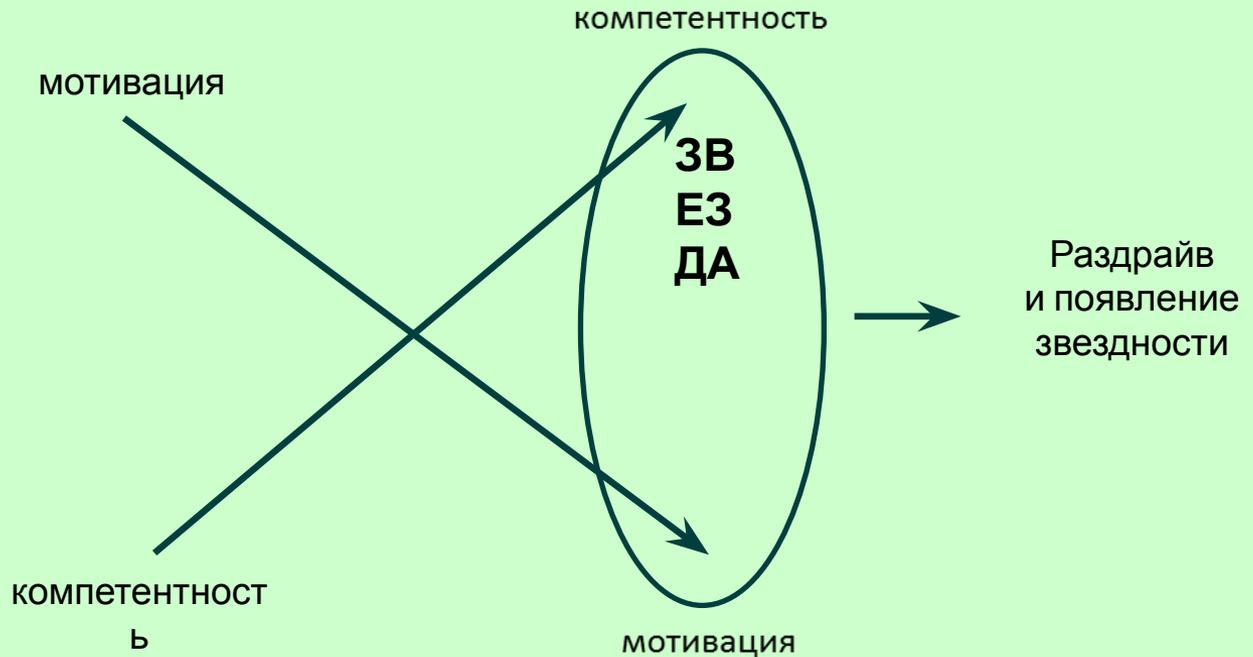


Честолюбие спортсмена в положительном значении



Пример появление звездности

ИНСТИТУТ
ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ
И СПОРТИВНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ
МГПУ

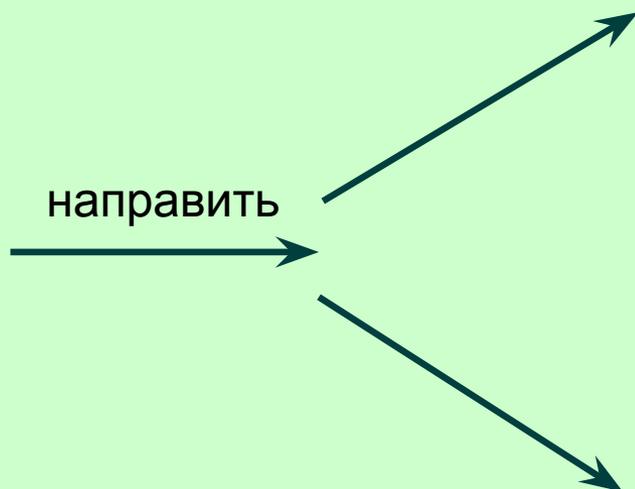


Похвала – не мотивация

Деньги – не мотивация (это аренда его способностей)

**ВНУТРЕННЕ ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ РАБОТУ ЛУЧШЕ – ЭТО
МОТИВАЦИЯ**

**Зв
ез
да**



**1. Собственное
развитие**

**2. Благое дело –
ПОМОГАТЬ**

(Благотворительность):

- **Животные**
- **Дети**
- **Пожилые**



Поощрение и наказание

(плохое/хорошее отношение)

- Справедливость
- Сила
- Своевременность
- Форма
- Индивидуальные особенности спортсмена и тренера
- Стиль управления

ТР
ЕН
ЕР

у
ч
е
н
и
к
и

Вселяя «свою»
силу →
Нередко жесток



Наказание
– **хороший** стимул

← Новые силы в
спортсмена

← Если жалеет добрые
слова

МОЩНЫЙ мотив



поощрение

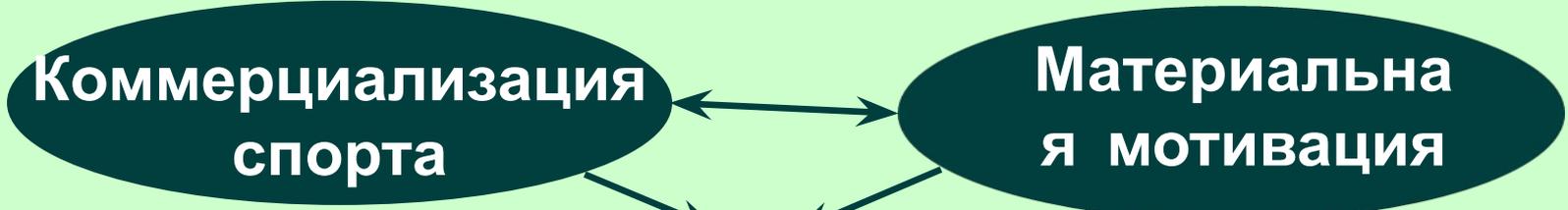


СЛОВЕСНОЕ
просто и действенно

тр
ен
ер

~~«О»
отношениям~~

у
ч
е
н
и
к



Признание
уважение

Слава
&
Счет в
банке

Работают
собственных
желаний

Чревато
срывами
на особо
важных
соревнованиях

Нарушение
техники и
непоправимые
ошибки



Редчайший
финиш
на пределе
устомления

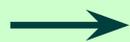


Создай спортсмену комфортные условия для
развития, не требующих денег
тщеславие пропадет

Главной целью становится:

- спортивное достижение/звание
- признание
- уважение

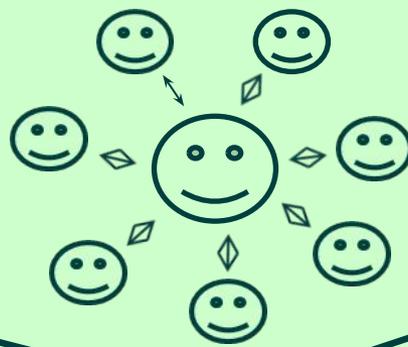
**СП
ОР
Т**



- Романтичность
- Бескорыстное соревнование -Главный приз **ПОБЕДА**
- Слава - материальное благополучие – дополнительный инструмент

**Коллективн
ые решения**

**Обсуждени
е**



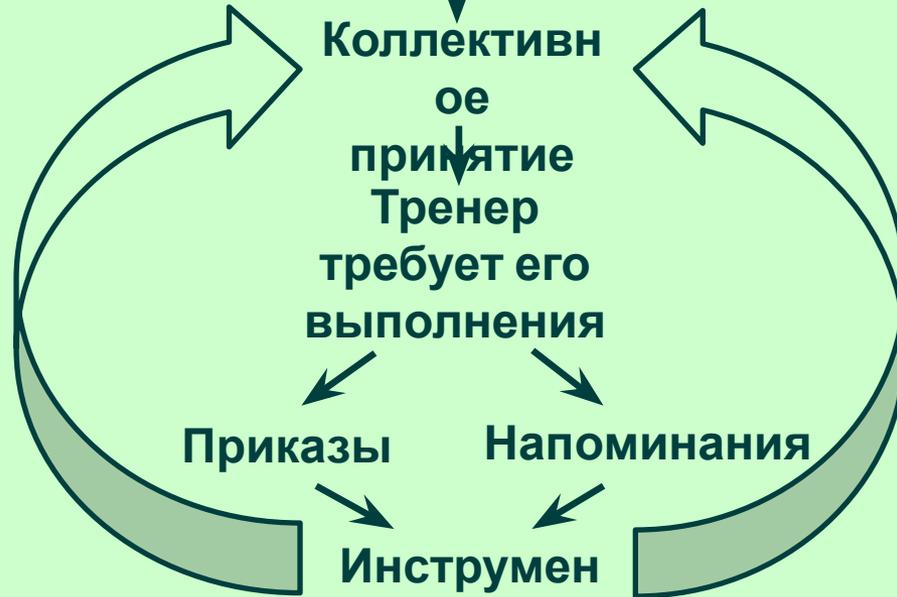
**Основные
вопросы**

**Коллективн
ое
принятие
Тренер
требуется
выполнения**

Приказы

Напоминания

**Инструмен
т тренера**



- Монотонность
- Скука



- Интерес
- Улыбка
- В критический момент переключить внимание
- Разнообразие заданий



Специальные приемы:

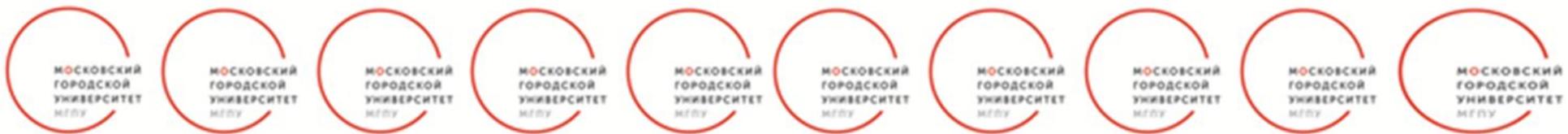
- Спарринг-партнерство
- Разнообразные игры

Спарринг-партнерство

- ✓ Соперничество
- ✓ Маленькое соревнование
- ✓ эмоциональность

Разнообразные игры

- ✓ Активность
- ✓ Самореализация
- ✓ Музыкальное сопровождение



МОТИВАЦИЯ

работа тренера – проявление его мастерства
заставить ученика тренироваться долго на пределе возможностей
и сохранить хорошее отношение



1. **Оптимизм** (жизнерадостность, уверенность в успехе)
2. **Энтузиазм** (фанатичная преданность, стремление к совершенству, любить свое дело)
3. **Гибкость и многоплановость в общении** (не имеет права унижать, обижать, но обязан не позволять делать этого спортсменам в общении друг с другом)
4. **Быть примером** (сила воли, организованность, трудолюбие и т.д.)
5. **Глубокая вера в ученика** (установка на талант и перспективу развития ученика)
6. **Требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам** (не показывать симпатию к кому-либо из учеников)





Благодарю

за

ВНИМАНИЕ

