

# Мотивация спортсменов, как важная часть тренировочной деятельности

Выполнил: Юрескул Федор

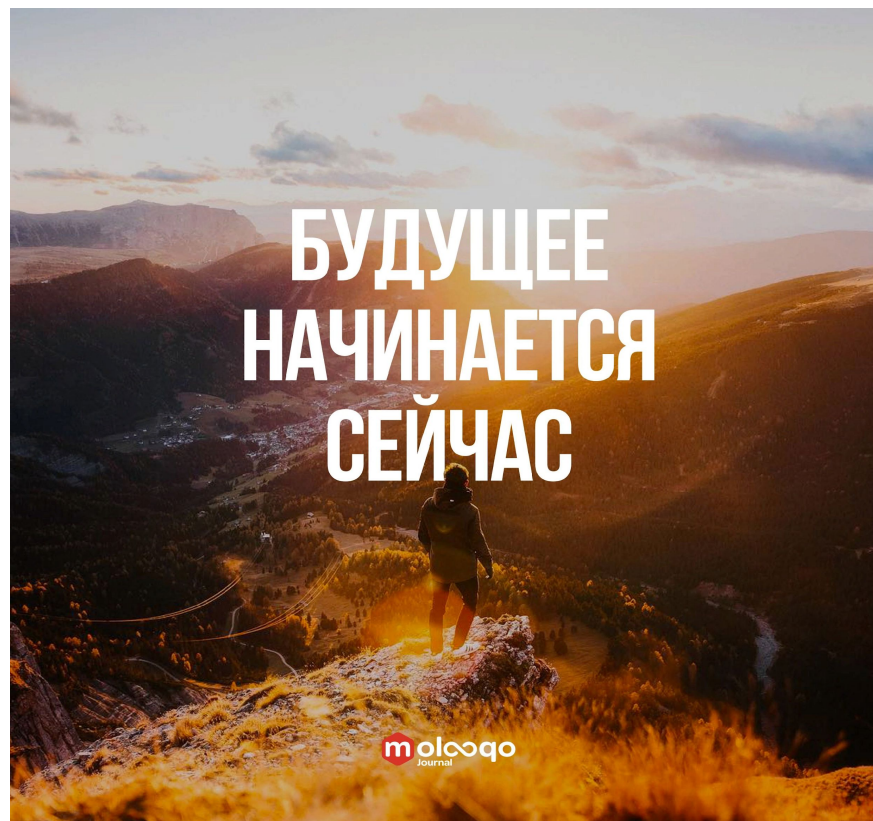
# Понятие мотивации в спортивной психологии.

- ▶ Мотивация - это способ быстрого достижения цели, основанный на психофизиологическом процессе, который направляет поведение человека, способствует его активности и эффективности. Это коллекция МОТИВОВ.



# История мотивации.

- ▶ В древности слово "мотивация" в русском языке не употреблялось. Чаще всего люди в общении пытались объяснить непонятное состояние, которое побуждает их выполнять ту или иную задачу. Это могло быть желание выполнить важное и опасное задание, которое принесло бы пользу семье и людям, или даже могло привести к преступной деятельности, работа могла быть слишком тяжелой, но она казалась более легкой из-за ее МОТИВОВ.



# Виды мотивации

- **Внешняя мотивация** — мотивация обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.
- **Внутренняя мотивация** — мотивация, связанная с самим содержанием деятельности.
- **Положительная и отрицательная мотивация.**  
*Пример: конструкция «если я наведу порядок на столе, я получу конфету» - положительная, «если я наведу порядок на столе, то меня не накажут» - отрицательная*

# Популярные теории мотивации.

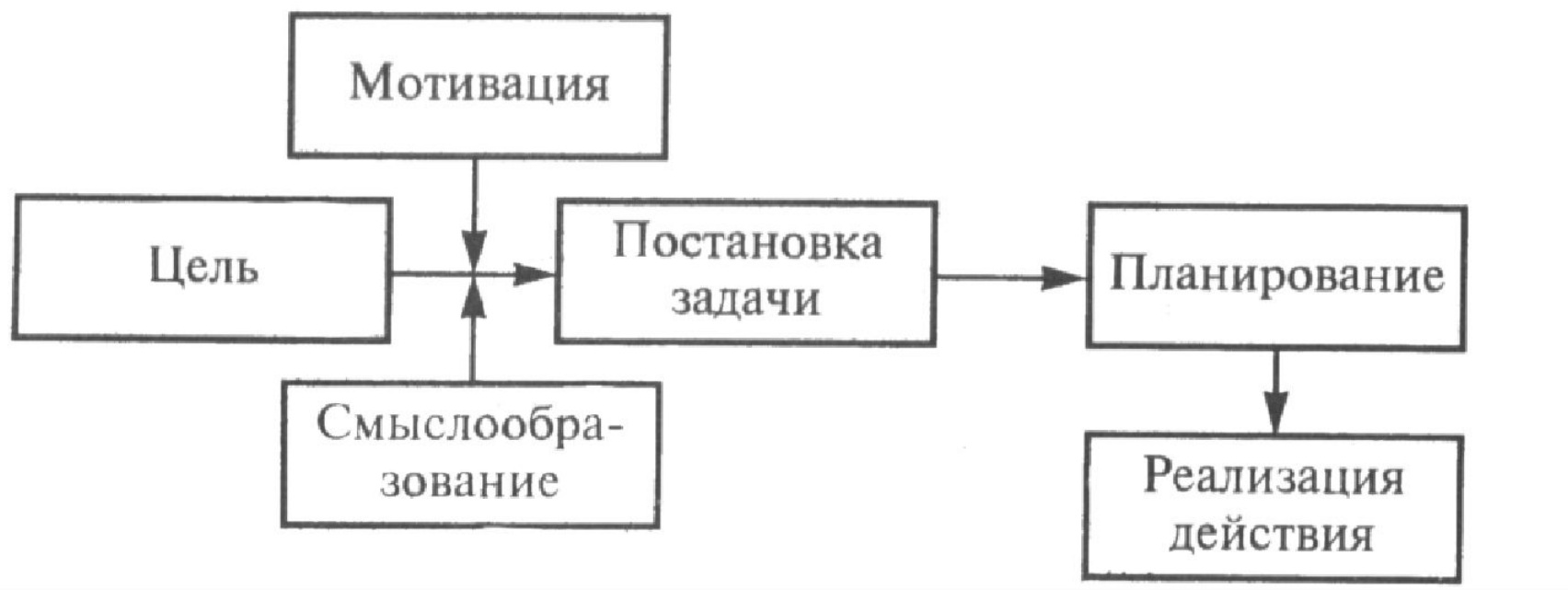


Рис.1. Схема.

# Практическое исследование.

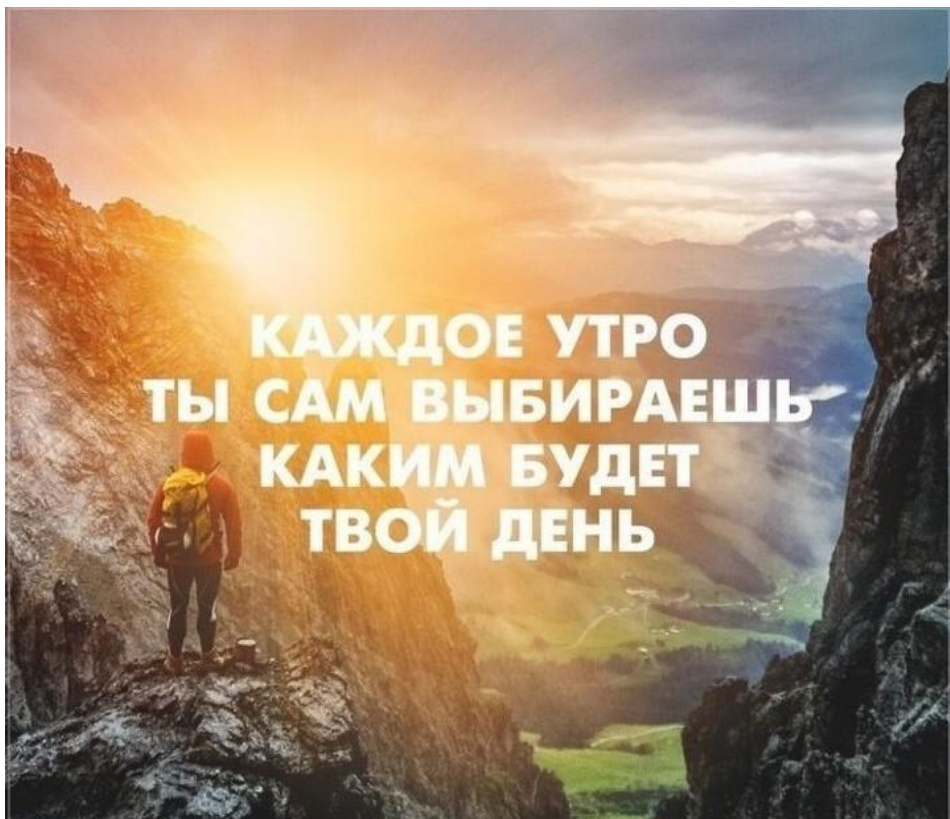


Рис.2. Диаграмма.

72% - Да.

28% - Нет.





**Спасибо за внимание!**