

Мотивация спортсмена

Имеется несколько 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.

О
~~СПИРТ~~

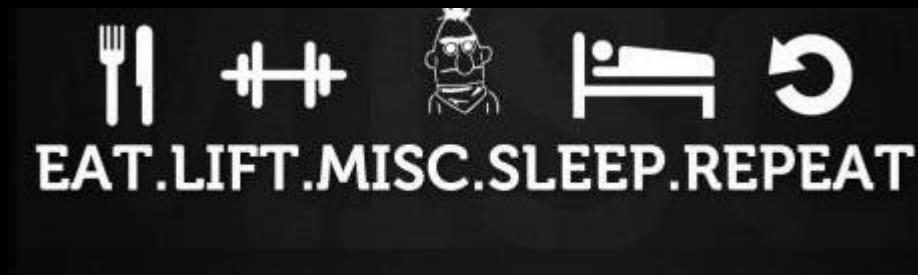


JUST DO IT.

- **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.

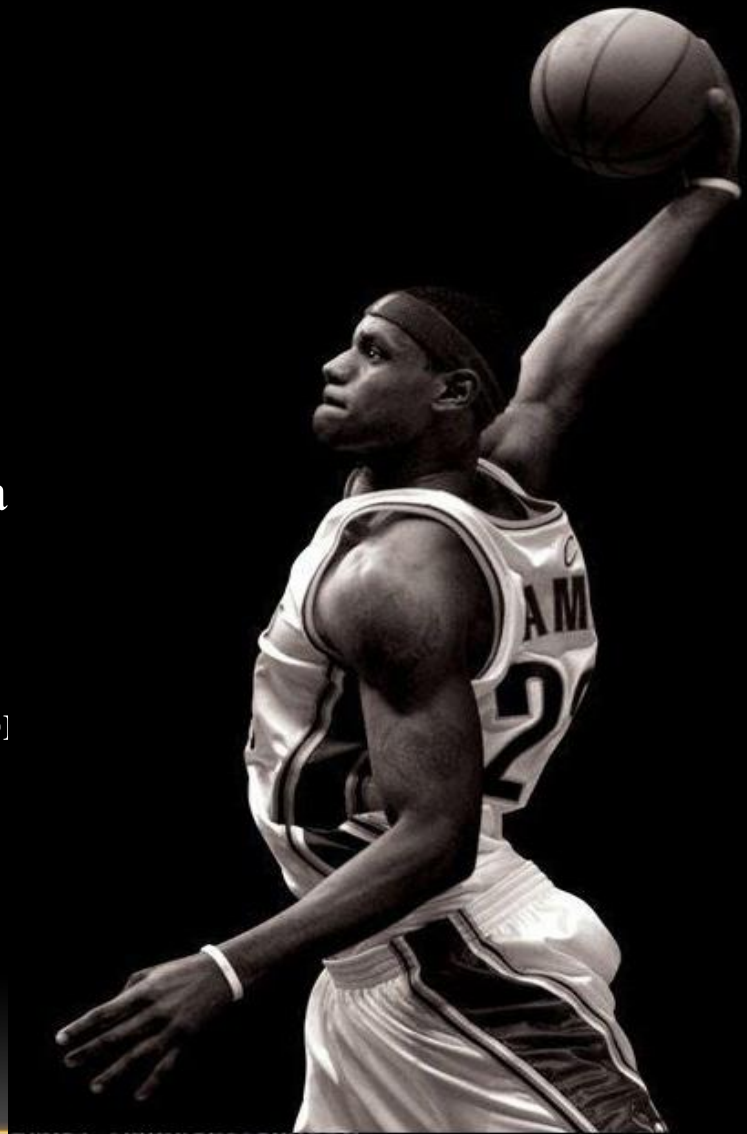
УСТОЙЧИВАЯ МОТИВАЦИЯ - ЭТА МОТИВАЦИЯ
ОСНОВАНА НА ОСНОВНЫХ НУЖДАХ И
ПОТРЕБНОСТЯХ. К НИМ ОТНОСЯТСЯ
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ,
ЭСТЕТИЧЕСКИЕ, ПОТРЕБНОСТИ В
САМОАКТУАЛИЗАЦИИ, УВАЖЕНИИ И ЛЮБВИ.

НЕУСТОЙЧИВАЯ - КОТОРАЯ ПОСТОЯННО ТРЕБУЕТ
ПОСТОЯННОЙ ВНЕШНЕЙ ПОДПИТКИ.



Факторы, влияющие на мотивацию:

- Образовательная система;
- Образовательное учреждение;
- Организация учебного процесса (занятия)
- Особенности обучающегося — самооценка, интеллектуальное развитие, коммуникабельность, возраст и т.д.;
- Специфика вида спорта;
- Знания педагога в области спортивной психологии, личностные качества.



**Мотивация необходима в спортивной деятельности на
этапах подготовки:**



- **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП –** МОТИВАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ, ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ШИРОКОГО КРУГА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА, СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА, ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.





- **Этап начальной подготовки** – мотивационные мероприятия необходимы для устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, формирование двигательных умений и навыков, освоение техники избранного вида спорта, укрепление здоровья спортсменов.

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ МОТИВАЦИЯ
НЕОБХОДИМА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ОФП И СФП;
ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ОПЫТА И ДОСТИЖЕНИЕ
СТАБИЛЬНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ОФИЦИАЛЬНЫХ
СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ИЗБРАННОМУ
ВИДУ СПОРТА, УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.



Для формирования мотивации необходимо:

- Воспитательная работа (беседы, дискуссии, культурно-массовые мероприятия, экскурсии, общекомандные мероприятия, групповые формы работы);
- Работа с родителями (двухстороннее сотрудничество «тренер – родитель», вовлечение родителей в деятельность учреждения);
- Методическое сопровождение;
- Развитие волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность).



Выполнил:
Студент группы 16137
Титов Алексей