

УДК: 1.159.9

Муҳиддинова Умида Асомиддинқизи, преп.;  
Косимов Иброхим Собиржонўгли, студ.  
(Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта Узбекистан, г. Чирчик)

## **РОЛЬ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

На данный момент спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами. Одним из важных факторов является именно мотивация. Мотив не только определяет поведение спортсмена, но и обуславливает конечный результат его деятельности.

Многие тренеры, обсуждая психологические аспекты своей работы с коллегами или психологами, обычно интересуются, какими мотивационными стимулами следует пользоваться при работе со спортсменами. Те из них, кто ищет простые способы повышения спортивных результатов, проявляют наивность, т. е. находятся в полном неведении относительно сложности человеческой мотивации.

Мотивы можно также классифицировать и по источнику их возникновения. Например, некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха (денежные вознаграждения, подарки). Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с другими и т. п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений. По социальному значению важнейшими мотивами человеческой деятельности являются общественные чувства: чувство патриотизма, чувство долга, классовое сознание и другие [1].

Если тренеру удаётся узнать, что именно "заводит" (возбуждает) конкретного спортсмена в определённый момент, то он сможет ему помочь выступить лучше. Такой подход имеет преимущества перед различными уловками, к которым некоторые тренеры прибегают в течение ряда лет для усиления мотивации спортсменов. На наш взгляд, рациональный подход к мотивации достаточно искушённого и

хорошо информированного спортсмена будет более эффективен, чем использование какого-то упрощённого и примитивного приёма.

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути.

Тренер может прямо рассказать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами и могут найти своё отражение не только в спорте. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду даётся возможность достигнуть относительного успеха, то есть к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию [2].

Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, ещё не приспособившегося к большим нагрузкам.

В самом начале работы с тренировочной группой преподавателю необходимо выявить мотивацию каждого студента. Мало начать тренироваться, надо еще и продолжать занятия систематически. 50% людей бросают тренировки уже через 8 месяцев после начала занятий. Тренеру важно выявить лидера, способного повести за собой группу и провести с ним разъяснительную работу, направленную на повышение мотивации у остальных ребят. Особенно пристальное внимание следует уделить ребятам, страдающим вредными привычками. У таких людей мотивация проявляется слабее, чем у остальных. Руководителю важно отследить и сформировать мотивацию, нужную конкретному студенту. Обратит внимание на каждого студента. Хвалить, указывать студентам на прогресс, если он есть, выявлять недостатки, обращать внимание на слабые места [3].

Высоко мотивированный спортсмен более эффективно реализу-

ет свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели. Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании.

В заключение нужно отметить, что без компетентных и грамотных в вопросах физического воспитания преподавателей и тренеров, знающих и любящих свою профессию, уважающих себя и тех, кто приходит к ним в спортивные залы, умеющих организовать учебный процесс так, чтобы на свое следующее, невозможно качественное образование. В современных условиях и темпах развития всех сфер деятельности, профессиональный рост педагогов, процесс непрерывный, вне зависимости от стажа их профессиональной деятельности и опыта. Важным результатом занятий физкультурой является то, что студенты должны научиться заботиться о своем физическом здоровье самостоятельно, в условиях спортивных залов или домашних условиях, но для этого педагогу нужно постоянно самому развиваться и совершенствоваться с учетом современных тенденций в образовательной деятельности.

Физическая культура — это особенная ценность, которую надо правильно нести. Она необходимо для всех людей, особенно для молодежи. Важно это понимать. И очень важно, чтобы каждый, кто переступает порог спортивного зала, бассейна или спортплощадки, покидал это место с хорошим настроением и чувством уверенности в себе. Сделать пребывание на занятии физической культурой не повинностью, от которой хочется быстрее отделаться, а осознанно необходимым, интересным и увлекательным процессом задача, которая определяет возможности воспитания здорового поколения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1976, 239 с.
2. Брайнет Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. М.: Физкультура и спорт, 1978, 432 с.
3. Ландарь А.А., Иванова О.Л., Носик О.В. Мотивация к спорту в нашей жизни. Успехи в химии и химической технологии. Том XXXI, 2017, № 14, С. 113-115.