

УДК

Султьеева Энже Гаязовна

студентка 1 курса

Казанский Государственный Энергетический Университет

Казань, Россия

Севодин Сергей Васильевич

научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент

доцент кафедры физического воспитания

Казанский Государственный Энергетический Университет

Казань, Россия

МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается мотивация в спорте у студентов. Также в статье рассматриваются причины, симптомы и последствия мотивации.

Ключевые слова. Мотивация, Физическая культура, физические нагрузки, физические упражнения, цель, результат, сила воли.

Sulteeva Enzhe Gajazovna

student course 3

Kazan State Energy University

Kazan, Russia

Sergey Vasilyevich Sevodin

supervisor, candidate of pedagogic Sciences, docent

Associate Professor of physical education

Kazan State Energy University

MOTIVATION IN SPORT STUDENTS

Annotation. The article deals with the motivation of students in sports. The article also discusses the causes, symptoms and consequences of motivation.

Keyword. Motivation, physical training, physical activity, exercise, goal, result, willpower.

Актуальность.

Актуальность затронутой в данной статье темы для студентов, обучающихся в различных колледжах и вузах, заключается в том что в современном мире мотивация стала одним из важных факторов для жизни человека. Студенты, полные сил и возможностей, ищут себя во многих сферах общественной жизни(творчестве, спорте, науке). Для достижения их результатов требуется сила воли и самое главное мотивация.

Цель исследования. Понять, важность мотивации для студентов в современное время.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования, я пришла к выводу, что в нынешнее время молодежь интересуется здоровым образом жизни и спортом, для достижения которого они самомотивируют друг друга. Размещают на просторы интернета фотографии с тренировок, рацион своего правильного понимания, пишут мотивирующие тексты, тем самым помогают друг другу.

В современном, постиндустриальном обществе спорт стоит на первом месте. Нередко возникает вопрос о мотивации в спорте.

Что же такое мотивация? Давайте поразмышляем на эту тему.

Мотивация (motivatio) – система стимулов, побуждающих человека к выполнению действий. Является динамическим процессом физиологической природы, управляемым психикой личности и проявляемым на эмоциональном и поведенческом уровнях. Впервые понятие «мотивация» было употреблено в труде А. Шопенгауэра.

Мотивация служит двигателем для достижения высокопоставленных задач и является помощником в тяжелых жизненных ситуациях.

Без мотивации очень тяжело достичь желаемых результатов. Спортом надо заниматься всегда. А начинаем мы только тогда, когда хочется что-то изменить, например:

А) скинуть лишний вес.

Б) прибавить работоспособность организма и т.д..

И когда начинаем заниматься, то сталкиваемся с проблемами, поскольку не просто заставить себя работать над собой.

Силы воли не каждому хватает. Появляются выдуманные причины бросить эту затею (работа, нехватка времени, «это последний торт»).

Прежде всего, чтобы не было данного исхода нам надо четко осознать, что просто так нечего не добиться. В спорте результата не видно после первой тренировки, придется кропотливо и упорно работать неделя, месяц, а то и годы.» И это только начало!!!!

И только после большого труда человек осознает необходимость организма к физически нагрузкам: улучшается здоровье, формируется правильная осанка, уменьшается вес тела, мышечная масса возрастает. Именно в этот момент, человек становится сильным, смелым и целеустремленным. У него есть поставленные желания и средства достаточные для достижения желаемых результатов.

Нельзя говорить, что начну заниматься спортом с утра или со следующей недели. Начни сегодня!!!

К данному аргументу не зря имеется цитата: «Делай сегодня то, что другие не хотят. Завтра будешь жить так, как другие не могут.»

Не стоит забывать, чтобы достичь нужного результата надо пройти большие преграды. Это касается и спорта, и работы, да, и жизни целом.

Мотивация к спорту - это проверка психологического характера человека. Мотивация движет людьми на пути к их целям.

Хочется порассуждать *о симптомах спада к мотивации.*

1) Во время занятий спортом люди начинают думать, почему я здесь изнуряю себя, когда мои друзья отдыхают дома/ в кафе? Таким образом, люди начинают лениться и тренируются не на всю силу.

2) Многие не получают удовольствия от занятий спортом, так как для них это стало обыденным и повседневным. (для них это приравнивается к ежедневной готовке ужина и т.д.)

3) Люди после первой физической нагрузки в тренажерном зале хотят сразу увидеть результат, однако, достижения целей не является столь легкой работой. Тем самым, прекращают походы в спортивный клуб.

И как результат от мотивации в спорте: ставить перед собой цель и планировать пути ее достижения.

4) Люди привыкли себя сравнивать с другими («я все рано худее ее», «у меня медалей больше».....)

Мотивация- залог успеха.

В моменты, когда мотивации не хватает и многие люди опускают руку некоторым достаточно сказать сами себе «встань и иди!». Именно такие личности считается сильными и обладают нерушимой силой воли и жестким самоконтролем и самодисциплиной.

Таких людей ценят и уважают на работе, в социальном обществе. Они являются локомотивом для развития человечества.

Мы поговорили о спадах и залоге успеха мотивации.

Сейчас стоит обратить внимание к вопросам последствия мотивации.

Последствия можно приравнять к слову результат. А результат, как мы знаем, это отчет о выполненной работе. И естественно каждому из нас хочется получать от своего кропотливого труда немалые итоги.

Какие же последствия для замотивированного человека:

- 1) Дальнейшее развитие и небоязнь тяжелых заданий как в спорте, так и в целом по жизни;
- 2) готовность организма преодолевать большие физические нагрузки;
- 3) Занимать рейтинговые места;
- 4) Являться активным и инициативным.

Хочется вспомнить, великих спортсменов, олимпийских чемпионов, высказывающихся о мотивации в спорте:

1) Лев Яшин (легендарный советский футболист. Бессменный вратарь сборной СССР по футболу и клуба «Динамо» город Москва. Олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1969 года, пятикратный чемпион СССР). Он говорил, что своему успеху в футболе он обязан не природе, а

обстоятельствам, которые изменили его жизнь. Из-за тяжелой жизненной ситуации спортсмен решил доказать всем и добиться своих целей. В результате чего, его имя знает каждый пятый не только в России, но и в мире.

2) Шейн Калппепер (легкоатлетка- бегунья уроженка США, двукратная олимпийская чемпионка) писала «если у меня нет настроения тренироваться, я никогда не буду пить еще одну чашку кофе, я непременно пойду на пробежку, чем дольше вы откладываете, тем сложнее начать.»

3) Усейн Болт (легкоатлет –спринтер на короткие расстояния, гражданин о.Ямайка, шестикратный олимпийский чемпион и одиннадцатикратный чемпион мира). Благодаря своей настойчивости и упорству Усей Болт побил восемь мировых рекордов. В свои 15 лет он победил на дистанции 200 метров. Результат - 20,5 секунды. Быстрейший спринтер в истории на дистанциях.

А как велико значение цитаты в мотивации в спорте. Например, «Никогда не говори «сдаюсь». Всегда повторяй: «Я могу, и я буду пытаться, пока не добьюсь победы.»», «Захочешь - найдешь время, не захочешь - найдешь причину.».

Таким образом, выделим важные причины для регулярных тренировок и как следствие для улучшения здоровья в целом:

А) Цена человеческого здоровья

Человек не может оценить истинное значение здоровья, пока не лишится его. Таким образом, можно заключить, что наше здоровье эквивалентно деньгам, то есть здоровье не купишь.

Б) Залог здоровья

Человеку для поддержания здоровья требуется отдыхать, хорошо питаться, заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе.

В) Привычка быть здоровым

Мотивация – повод начать работать над собой. Привычка заниматься спортом это победа над ленью.

Г) Последствия нездорового образа жизни

Нарушение здорового образа жизни ведет к плохому самочувствию, утомлению и ожирению.

Д) Будьте активны 100 и 200 метров.

Отсутствие активности ухудшает здоровье человека, в то время как движение и регулярные физические упражнения сохраняют его.

Е) влияние физической активности на интеллект

Занятия спортом служат основой для активной и творческой мозговой деятельности.

Ж) Прилагайте усилия к физическим нагрузкам

Не забывайте, здоровье нельзя купить, его надо только беречь и закалять. Для этого необходимо прилагать силы и выдержку.

З) Преодолевайте себя

Естественно, что если вы работаете с полной самоотдачей, то не можете не победить.

И) Прекрасное самочувствие на всю жизнь

«Здоровье-это то, что заставляет вас чувствовать, что сейчас самое лучшее время года», – сказал Франклин Адамс.

Вывод: Мотивация является помощником среди студентов. Спорт и мотивация дополняют друг друга.