

**Лисакова М.В.**

*курсантка,*

**Науковий керівник: Лопатін В.В.**

*викладач,*

*Луганський державний університет внутрішніх справ  
імені Е.О. Дідоренка*

## **ПРОЯВ І ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Формування мотивація є найголовнішим елементом в спортивній діяльності. Без мотивації жоден спортсмен не зможе досягнути своєї цілі. Щоб стати найкращим спортсменом треба мати мотивацію, щоб досягти успіху та зробити все необхідне для своєї мети. Спорт та мотивація – ці слова дуже пов'язані між собою, тому тема дуже вагома на наш час.

Мета полягає у вивченні понять мотивації її формування та взаємозв'язку між спортом.

Завданням є дослідити:

- проблему вивчення мотивації;
- структуру мотивації;
- психологічні особливості в спорті.

Проблема прояву мотивації є дуже актуальною та є майже найголовнішим у психології. Аналіз літератури свідчить про те, що ця тема не є достатньо вивченою. Складність вивчення мотивації пояснюється тим, що кожен автор має свій погляд на дану проблему, кожен по-своєму висловлює зміст даного процесу, структуру мотивації.

Виділяються вісім основних проблем в дослідженні мотивації:

- проблема класифікації мотивації;
- проблема вимірювання мотивації;
- проблема розвитку і зміни мотивації;
- проблема актуалізації мотивації;
- проблема зміни мотивації;
- проблема мотиваційного конфлікту між різними діями;
- проблема аналітичної реконструкції мотивації;
- проблема різноманіття впливу мотивації на поведінку.

Поняття мотивації є однією з основних елементів що, характеризують силу в спорті різних видів суспільної діяльності людини. Становлення спортсмена неможливо без цілеспрямованого формування мотивів спортивної діяльності. Під мотивацією досягнення ми розуміємо мотивацію, спрямовану на можливо краще виконання будь-якого виду діяльності.

Тобто мотивація певна сила, що змушує людей діяти і досягати поставлених своїх цілей.

Структура мотивації досягнення спортсменів носить індивідуальний характер і включає спонукальні, базисні і процесуальні підстави. Перша – структура мотивації практично не змінюється протягом тривалого часу, спонукальні відображають орієнтованість спортсмена на задоволення матеріальних потреб. Друга – окремі компоненти мотивації змінюються хвилеподібно, базисні відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні спеціальних знань і навичок, нарешті, третя – поряд зі зниженням значущості спонукальних підстав мають місце хвилеподібні коливання базисних і процесуальних компонентів мотивації, процесуальні відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні відомостей про своїх супротивників.

Спортивну мотивацію прийнято визначати як психологічний стан спортсмена. Спортивна діяльність визначається такими психологічними особливостями, як направлення на максимальний рівень досягнень цілей та великі емоційні переживання. Метою психологічної підготовки є вдосконалення та зміна спортивної діяльності, зміна відношення спортсмена до її результатів, та до самої спортивної діяльності, відношення до тренера і партнерів та до самого себе.

Таким чином, тема формування мотивації була, є і залишиться актуальною. Особистості спортсмена є досить різноманітним і особливу увагу слід звертати на розвиток мотивації та психічної сфери, яка є досить важлива для професійного зростання в спорті. Тому мотивація спортсмена відіграє одну з найважливіших ролей в досягненні результатів.

### **Список використаних джерел:**

1. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посібник / С.С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
2. Пуні А.Ц. Психологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для ІФК / А.Ц. Пуні. – М., 1979. – 117 с.