

## **МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ВСТАНОВЛЕННЯМ ЦІЛЕЙ**

Мотивація молоді підвищувати свої фізичні здібності є одним із головних чинників розвитку спорту у мінливому світі. Без бажання та твердого рішення покращувати свої спортивні якості всі інші психічні фактори (зосередженість, емоції, впевненість, інтенсивність) не мають впливу. Мотивація у спорті має високу значимість, адже спортсмен повинен працювати в умовах втоми, болю, нудьги та спокуси займатися іншими справами [1; 2; 4].

Мета роботи – розглянути встановлення цілей як спосіб мотивації для професійних спортсменів і для студентів гуманітарних наук.

Одним із способів мотивації є встановлення цілі. Встановлення цілі, робота над ціллю та досягнення цілі надає натхнення спортсменові встановлювати наступні цілі та просуватися далі. Однак, іноді спортсмени допускаються помилок при виборі мети. Мету необхідно обирати спираючись на об'єктивну оцінку своїх можливостей. Наприклад, для баскетболіста ціль: «Я тільки розпочав тренуватись, проте через два місяці я хочу 80% попадання, тому буду тренуватися щодня», - швидше неправильна ціль, оскільки може призвести до виснаження та травм спортсмена, а от ціль: «Моя ціль – кидати 50 разів м'яч зі штрафної зони тричі на тиждень протягом наступних чотирьох тижнів, щоб збільшити відсоток попадання з 71% до 80%», - є досить конкретизованою та узгодженою з можливостями спортсмена. Мета повинна бути конкретизованою, проте, конкретизація не означає, що не можна обирати довгострокову мету. Глобальна мета (така як стати Олімпійським чемпіоном) завжди повинна бути розкладена на маленькі

завдання, оскільки без плану розвитку, складеного з етапів, «сліпа праця» не дасть результатів.

Слід розрізняти мотиви займатися спортом для саморозвитку та досягнення деякої цілі. В. К. Сафонов та Ю. І. Філімоненко [3] виділяють два рівня мотивації:

1. Загальна мотивація. Її формування є задачею виховного процесу в цілому. Цей рівень має закріпити у свідомості спортсмена необхідність займатися спортом для постійного самовдосконалення.

2. Мотивація спортсмена досягти конкретної цілі (під час тренування, на деякому етапі розвитку). Оскільки такі цілі обмежені у часі (наприклад, перемогти у деякому змаганні) можна проаналізувати чи була правильно поставлена ціль, чи було достатньо мотивації у спортсмена досягти її.

Загальною мотивацією мабуть для кожного студенту гуманітарної спеціальності може бути заняття спортом з метою зняття психічного стресу та підвищення продуктивності навчання. Відомо, що дозована, не перебільшена фізична активність веде до стимуляції багатьох органів і тканин організму, в тому числі до стимуляції роботи нервових клітин мозку, а також до прискорення розвитку і розгалуження нейронних відростків (дендритів). Тобто під час фізичної активності починають посилено утворюватися і зростати відгалуження наших нервових клітин, а саме їх зростання і розвиток обумовлюють всі інтелектуальні процеси. Необхідною умовою нормального функціонування мозку є достатнє надходження кисню. Мозку потрібно кисню в п'ять разів більше, ніж серцю і в двадцять разів більше, ніж м'язам. Ефективна робота серцево-судинної і дихальної систем, забезпечуючи доставку кисню до тканин і органів, позитивно впливає на центральну нервову систему. Огляд літературних джерел та наші власні дослідження вказують, що чим більша фізична підготовка людини, і його рухова

активність, тим ліпше працюють його внутрішні органи кровопостачання, що безпосередньо впливає на стан нервової системи і мозку в цілому. Розвиток спортивної мотивації слід здійснювати в напрямку від конкретних цілей, які виникають і актуалізуються переважно під впливом соціального оточення і обумовлені особливостями конкретної ситуації, до внутрішньої мотивації, яка, спираючись на досвід попередніх звершень, буде стимулювати спортсмена досягати нових, ще більших висот.

### **Список використаних джерел**

1. Литвиненко А.М. Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А.М. Литвиненко // Фізичне виховання студентів. – Харків: ХДАДМ – 2013. – № 2. – С. 81–84.

2. Литвиненко А.Н. Мотивация к занятиям восточными единоборствами в системе физического воспитания ВУЗа // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 5 (1). с. 141-144.

3. Сауткин М. Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. Рязань, 2016. Изд. 3. С. 24-30.

4. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.