**Формирование мотивации студентов к занятиям легкой атлетикой**

Гуринова Е.А.

Кемеровский Государственный Медицинский Университет, г.Кемерово

[ekaterina21052002@mail.ru](mailto:ekaterina21052002@mail.ru)

**Аннотация:** Спорт и физическая культура для развивающегося человека — это модель жизненной борьбы за место в обществе, своего рода «арена» для самоутверждения и публичное демонстрирование своей активной жизненной позиции, не говоря уже о главном назначении спорта и физической культуры. Соревнования и длительные физические нагрузки предъявляют к психике и к организму спортсмена жесткие требования, адаптироваться к которым помогает научно обоснованная система и методы спортивной тренировки. А это невозможно без знания тех психологических особенностей, которые формируются в результате занятий спортом.

**Ключевые слова:** спорт, легкая атлетика, мотивация.

При выборе ответа спортсменам необходимо было выбрать два наиболее значимых для них мотива.

Анализируя результаты опроса, можно сделать выводы:

В 18-20 летнем возрасте у спортсменов преобладают мотивы повышения уровня здоровья (75%) и развитие физических качеств (50%).

В 21-23 летнем возрасте, мотивация спортсменов некоторым образом изменяется. В исследовании показано, что основным мотивом является достижение спортивных результатов – это отметили 40% опрошенных спортсменов, развитие физических качеств – 27%. Остальные спортсмены (3%) ещё не изменили своей мотивации.

Мотивы занятий легкой атлетикой у студентов 21-23 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы занятий легкой атлетикой | Процентное  соотношение |
| Развитие физических качеств | 50% |
| Повышение уровня здоровья | 75% |
| Достижение спортивных результатов | 25% |
| Улучшение телосложения | 25% |
| Утверждение в обществе | 25% |

Мотивы занятий легкой атлетикой у студентов 18-20 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Мотивы занятий легкой атлетикой | Процентное  соотношение |
| Развитие физических качеств | 27% |
| Повышение уровня здоровья | 17% |
| Достижение спортивных результатов | 40% |
| Улучшение телосложения | 7% |
| Утверждение в обществе | 10% |

**Заключение**

Отмечаются различия в мотивации у спортсменов 18-20 и 21-23 лет, так как 21-23-х летние спортсмены уже определились, для чего занимаются легкой атлетикой, у них также определился мотив достижения цели, у данных спортсменов он находится на высоком уровне. Спортсмены 18-20-ти лет еще не определились с основными мотивами, но преобладающей мотив - повышения уровня здоровья, а мотив достижения цели имеет низкий уровень.

От того, какие мотивы станут для спортсменов главными, будет зависеть не только их отношение к тренировочному и соревновательному процессу, к своим успехам и неудачам, но и становление их личности.

**Список использованных источников:**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология/ Г. С. Абрамова. - М.: 1997. – 325 с.
2. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии: Справочник [Текст] / И. А. Аршавский. - М.: Медицина, 1967. - 420 с.
3. Быков, В. В. Учебник физиологии [Текст] / В. В. Быков. - М.: Медиз, 1995. - 350 с.
4. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Под ред. А. В. Петровского. - М.: 1997.- 423 с.
5. 3имкин, Н. В. Физиология человека [Текст]. М: Физкультура и спорт, 1970. -299 с.