

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/319774>

**Тип работы:** Глава диплома

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА 6

1.1. Теоретические основы мотивации в спортивном туризме 6

1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей обучающихся в процессе физического воспитания 11

1.3. Особенности физической подготовки к длительным пешеходным походам 16

Успешность выполнения любой работы, во многом, определяется характером побуждения к ней. Особое состояние человека, заставляющее его действовать (или бездействовать) в определенном плане, назвали мотивацией.

В психологии спортивной деятельности, мотивация остается одной из самых актуальных проблем. Своевременно раскрыть начавшийся процесс формирования мотивов и с помощью определенных педагогических воздействий способствовать развитию желаемого мотива является делом большой важности в работе тренера.

Мотивация в спортивной деятельности имеет некоторые специфические черты в силу прежде всего очень определенного личного отношения человека, занимающегося спортом к самому спорту, а затем в силу условий проявления себя в спорте .

При выполнении спортивных задач спортсмену приходится преодолевать значительные трудности. Поэтому нужны очень сильные мотивы, которые бы побуждали проявлять спортивную активность, смелость, стойкость, мужество, целенаправленность. Такими мотивами являются прежде всего, убеждения и взгляды, ценности, моральные чувства, идеалы.

В рамках психологии такие понятия как «мотив», а также «мотивация» значительно различаются. Так, мотивацию относительно поведения принято соотносить с таким показателем как мотив личности. С одной стороны, мотивация будет состоять в зависимости от конкретной жизненной ситуации, а вот со второй – находиться в зависимости от психического показателя этих обстоятельств и как результат мотив будет устойчивым, а у мотивации существует предрасположенность к перемене и как итог – это будет динамический показатель. Такую трансформацию возможно представить в качестве конкретной направленности (качественного показателя), а также степени (количественного показателя). Таким образом мотивация помогает установить изменения относительно индивидуальной активности, а также определенной деятельности, а кроме этого поведения личности, существующей направленности личных интересов человека.

Мотивация относительно спортивной деятельности – это определенное психическое состояние, нацеленное на процесс получения конкретного итога в спортивной деятельности . Мотивация в рамках спортивной деятельности можно подразделить на два типа: краткосрочная, а также долгосрочная.

В качестве краткосрочной мотивации предопределяют толчок, который направляет человека на то, чтобы начать занятия определенным видом спорта трансформируя при этом личный привычный образ жизни. Краткосрочную мотивацию предопределяют при помощи того, что это не прекращающееся желание, которое относится к настроению в конкретное время. Данная мотивация спустя время пропадет, как и само желание заниматься определенным видом спорта.

Во время постоянных занятий спортом нужно иметь долговременный тип мотивации нацеленную на удержание у спортсмена стремления и дальше заниматься определенным видом спортом.

Таким образом, сохранность и последующее развитие мотивации в спорте, стабильная самооценка все это находится в зависимости от объективного отношения спортсменов к своим успехам и поражениям. От значимости мотивов и степени притязаний будет зависеть стремление занимающегося добиться поставленной цели. Следовательно, самооценка, притязания, мотивация, личностные особенности – все это находится в тесной связи, которая воздействует на процесс достижения определенных спортивных высот.

1.2. Основные подходы и принципы развития физических способностей, обучающихся в процессе

физического воспитания

Любая физическая подготовка состоит из двух частей: общей и специальной подготовки. Рассмотрим более подробно каждую из них.

Общая физическая подготовка предполагает:

- разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья человека;
- развитие функциональных возможностей организма - основа работоспособности.

1. Алексеев, Н. А. Комплексная методика развития общей и специальной выносливости // Физическое воспитание студентов. – 2017. – № 3. – С. 3.
2. Ежова, А.В. Особенности воспитания специальной выносливости у юных спортсменов / А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичёва // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Москва, 2017. – С. 102.
3. Кузьмин, В.В. Особенности организации специальной силовой выносливости в тренировочном процессе сборной команды по легкоатлетическому кроссу волгоградской академии МВД России / В.В. Кузьмин, О.С. Панова. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (133). - С. 127.
4. Маклеланд, Д. Мотивация человека. - СПб.: 6-ое изд. Питер, 2013. С.59.
5. Мамылина, Н.В. Особенности развития скоростно-силовой выносливости // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы II Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., посвященной 65-летию факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, 2021. – С. 152.
6. Оркина, Н. Б. Формирование мотивации к занятиям спортом у обучающихся через использование маркетинговых технологий / Н. Б. Оркина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2019. Т. 1, № 1. С. 186.
7. Тестирование специальной скоростной выносливости / А.С. Павлов, Н.Н. Урюпин, Т.С. Кучава, А.А. Петров, С.Е. Павлов // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2. – С.79.
8. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта: библиотека тренера. - М.: Спорт, 2018. С.46.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/319774>*