

4. Kodzhaspirov Yu.G., Karaulov S. V., Krupnik. E.Ya. *Usloviya razvitiya koordinatsionnykh kachestv v protsesse podgotovki bortsov* [Terms of coordinating qualities in the process of preparation of fighters]. Proceedings of the 12th international scientific-practical conference dedicated to the memory of Professor EM Chumakov. RGUFKSMiT (GOTSIOLIFK), Moscow, 2012.
5. Morozov O.S. *Obshchie printsipy upravleniya slozhnodinamicheskimi sistemami v konfliktnoy situatsii* [General principles of management systems slozhnodinamicheskimi in conflict]. Theory and Practice of Physical Culture. 2005. № 2. pp. 15-17.
6. Novikov, A.A. *Osnovy sportivnogo masterstva* [Fundamentals of sportsmanship]. Moscow: Soviet Sport. 2012. 256 p.
7. Novikov A.A., Novikov A.O. Krupnik E.Ya. *Perspektivy nauchno-metodicheskogo obespecheniya vysokokvalifitsirovannykh edinobortsev i sportivnogo rezerva*. [Prospects for scientific and methodological support of highly qualified martial artists and sports reserve]. Proceedings of the international scientific-practical conference «Actual Problems of Physical Culture, Sports and Tourism» UVA UGAU March 2014.
8. Umarov M.K. *Formirovanie logicheskikh komponentov tekhniko-takticheskikh deystviy v edinoborstvakh na osnove sambo* [Formation of the logical components of technical and tactical actions in the martial arts based on Sambo]. Moscow state forest university bulletin – Lesnoy vestnik. 2014. № 4, Vol 18. pp. 241-245.
9. Shcherbakova V.L., Tarasova L.V., Krupnik E.Ya. *Informatsionnyye tekhnologii v zadachakh sportivnoy podgotovki* [Information technology in the problems of sports training]. Interdepartmental collection of scientific papers. MADI. Moscow, 2011.
10. <http://www.mgul.ac.ru/info/fvo/fkis/borba.shtml>

МОТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

К.Е. КЛЫЧКОВ, *каф. педагогики и психологии МГУЛ,*

А.Ю. ПЕТРОВ, *проф. каф. педагогики и психологии МГУЛ, д-р пед. наук,*

Н.Ю. ЧЕРНОВА, *доц. Нижегородского ГПУ им. К. Минина, канд. пед. наук*

klychkov@mgul.ac.ru, dr.ajpetrov@yandex.ru, nujch@mail.ru

ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет леса»,
141005, Московская обл., г. Мытищи-5, ул. 1-я Институтская, д. 1,

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»

Представлены материалы по формированию мотивов спортивной деятельности в высшем учебном заведении. В формировании социальных мотиваций значительное место принадлежит воздействию различных факторов внешней среды; рассмотрены свойства и механизмы мотиваций. Внешняя мотивация рассматривается как средство достижения цели, а внутренняя мотивация – это понимание смысла, убежденность. Доминирующую мотивацию мы представляем как исходное качественно особое состояние организма, которое определяет его целенаправленную деятельность и характер регулирования на действие многочисленных раздражителей внешней среды. Рассмотрены мотивы как осознанные причины и побуждения к деятельности, мотивы учебной деятельности определены как направленность обучающегося на достижение целей собственного развития. При этом показано, что строгой классификации мотивации для обучения не существует. Для познавательных мотивов и мотивов обучения мы выделяем уровни, позволяющие подчеркнуть их функциональное значение, а также рассматриваем внутренние и внешние мотивы по деятельности и по достижению успеха или избегания неудачи. Особенно значимым является вопрос о типах мотивации, с которыми мы соотносим уровень мотивированности конкретного обучающегося. При этом мы выделили пять ступеней включенности обучающегося в учебную деятельность. Показано, что формирование учебной мотивации заключается в том, чтобы способствовать превращению широких побуждений обучающихся в зрелую мотивационную сферу с устойчивой структурой и доминированием отдельных мотивов. Педагогическими средствами развития учебной мотивации являются подходы и методы, раскрытые в данной статье, а также основные условия, при которых возникает интерес к обучению и развивается мотивация к производительному труду, к профессии и понимание ее нужности, важности, целесообразности изучения конкретного материала. Практика убеждает, что результативность выполненной учебной работы ведет не только к удовлетворению обучающихся, но и мотивирует их к дальнейшему повышению эффективности своего труда.

Ключевые слова: социальная мотивация, внешняя и внутренняя мотивация, учебная мотивация, типы мотивов, уровни мотивов, спортивная деятельность.

Социальные – высшие мотивации, построенные на врожденных биологических мотивациях посредством общения индивидуума в среде обитания с окружающими его различными существами, а у человека также и в социальной среде. Значительное место в формировании социальных мотиваций занимает воздействие разного рода факторов вне-

шней среды, таких как обучение, механизмы памяти и т.д. Данные факторы способны в достаточной степени изменять природу мотиваций. При сравнении голода животных и человека животные будут использовать все биологические и физические способности для удовлетворения потребностей в пище, тогда как проголодавшийся человек, дол-

го стоя у заполненных витрин магазина, не будет производить правонарушающих действий [1, 2].

Такие социальные мотивации человека, как стремление к искусству, образованию, профессии, в отличие от биологических мотиваций, формируются в быту и в процессе воспитания обществом. Это обусловлено нормами морали и права и законодательством, присущим каждому общественному строю [3, 6].

Достижение цели является средством внешней мотивации. Значимость внешней мотивации велика. Она может быть использована в двух направлениях, таких как стимул в ожидании преимущества и средство при ожидании страха. Внешние мотивации влияют на поведение, но их эффективность ограничена, пока они воспринимаются как стимул или давление. К внутренней мотивации относится понимание смысла. Она возникает, если присутствуют цели, задачи, идеи и сама деятельность является достойной и целесообразной. На основе этого создается состояние, которое определяет направленность действия, а поведение становится результатом определенной внутренней установки.

В настоящее время внутренняя мотивация имеет все большее значение. Она важна по причине долговременного влияния непосредственно на результат труда. Её влияние сильнее тогда, когда требование к содержанию работы выше и разнообразней. Внутренняя мотивация должна играть роль опоры в создании системы наиболее эффективного труда и может кратковременно воздействовать как направленно-побуждающее или вспомогательно-ориентирующее средство [5, 7].

Любая мотивация сопровождается специфически направленной эмоциональной реакцией, а эмоциональное ощущение каждой мотивации специфично. Мотивация представляет собой определенную совокупность методов. Психологи выделяют в потребностях и мотивах не только причины действий, но и предпосылки к ним, а также определяют мотивацию как предрасположенность к действиям. Переход склонности к действию зависит от целого ряда факторов, таких как

эмоции, намерения обучающихся, внешние влияния, которые запускают целенаправленное поведение либо препятствуют ему. Мотивация обучения – это целый комплекс факторов, который определяет мотивационную тенденцию обучающихся в зависимости от образовательных намерений и причин и может либо тормозить его учебную деятельность, либо активизировать её.

Мотивы – это осознанные причины и побуждения различной деятельности. Мотив учебной деятельности можно охарактеризовать как направленность обучающегося на приобретение знаний, умений, навыков, потребностей, определенных его интересами. Строгой классификации мотивов обучения не существует. В энциклопедии профессионального образования мотивы делятся на ведущие и подчиненные. А.К. Маркова относит к видам мотивов познавательные (направленные на содержание учебного предмета) и социальные (направленные на другого обучающегося в ходе обучения). Очевидно, что для осуществления учебной деятельности эти два вида мотивов неравноценны. Они могут находиться на разных уровнях [7, 8].

Для познавательных мотивов обучения существуют следующие уровни:

- широкие познавательные мотивы – это ориентация на овладение новыми знаниями, фактами, явлениями, закономерностями;
- учебно-познавательные мотивы направлены на усвоение способов получения знаний, приемов самостоятельного приобретения знаний;
- мотивы самообразования ориентированы на обретение дополнительных знаний.

Для социальных мотивов обучения выделяются следующие уровни:

- широкие социальные мотивы – мотивы долга и ответственности, понимание значимости учения;
- узкие социальные мотивы характеризуются стремлением занять определенную позицию в отношении окружающих;
- мотивы социального сотрудничества ориентированы на взаимоотношения и способы взаимодействия с другими людьми.

Другая классификация мотивов характеризует отношение к самой деятельности. Выделены как внешние, не связанные с деятельностью, так и внутренние мотивы, связанные с ней. Внутренние мотивы относятся к самому процессу и результату, а внешние проявляются, когда обучающийся действует в силу обязанностей перед родными, педагогами, руководителями и т.д.

Классификация мотивов спортивной деятельности строится на тенденции к достижению результатов и избеганию неудач. Мотивированные на достижение успеха в спорте обучающиеся ставят перед собой реальные позитивные цели, испытывая при этом положительные эмоции, мобилизуя все ресурсы. По-другому ведут себя обучающиеся, мотивированные на избегание неудач: они неуверены в себе, негативно воспринимают критику, в работе, где возможна неудача, ощущают только отрицательные эмоции. Данная мотивация неразрывно связана с низкой самооценкой, неверием в свои силы и успех.

Обучающиеся со стремлением к успеху победы и неудачи объясняют своими усилиями, старанием, что объясняется наличием внутреннего контролирующего фактора. Обучающиеся, стремящиеся избегать неудач, обосновывают отрицательный результат отсутствием способностей, отсутствием везения, а успех наоборот – везением и легкостью заданий. Отсюда вытекает главная задача педагога или тренера – развивать у обучающихся стремление к успеху, поощряя даже самое незначительное достижение, без акцента на неудачах [4, 11].

Крайне значимым является вопрос и о типах мотиваций, с которыми следует сопоставлять уровень развития мотивации у конкретного обучающегося. Ученый педагог Маркова А.К, специально исследовавшая эту проблему, выделяла пять типов, ступеней включенности обучающегося в учебную деятельность [7]:

– Отрицательное отношение к обучению характеризуется бледностью и узкостью мотивов, познавательные мотивы исчерпываются интересом к результату.

– Безразличное нейтральное отношение к обучению. Этот тип мотивации объяс-

няется наличием неустойчивых переживаний новизны и интереса; возникновением предпочтений одних учебных предметов другим.

– Положительное аморфное отношение к обучению. Для этого типа мотивации обучения характерно сочетание широких познавательных мотивов и широких социальных мотивов.

– Положительное, познавательное, осознанное отношение к обучению. Обучающиеся этого типа мотивации обучения переопределяют и доопределяют задачи, которые ставит педагог, и на этой основе ставят свои цели учебной деятельности. На данном этапе происходит формирование новых мотивов учебной деятельности.

– Положительное личностное, ответственное отношение к обучению. Для обучающихся с этим типом мотивации учебной деятельности характерно соподчинение мотивов, их иерархия. Эти мотивы сбалансированы, гармоничны, ставятся нестандартные, но перспективные цели учебной деятельности, учащиеся готовы реализовывать и преодолевать препятствия при их достижении.

Формирование мотивов спортивной деятельности в вузе заключается в том, чтобы способствовать превращению широких, объемных побуждений обучающихся в зрелую мотивационную сферу с устойчивой структурой и доминированием отдельных мотивов. Формированию мотивации спортивной деятельности в целом способствуют [4, 11]: атмосфера положительного отношения к обучению, профессиональным навыкам; включенность обучающихся в совместную тренировочно-учебную деятельность в коллективе; создание ситуаций успеха, использование методов стимулирования, поощрения; укрепление положительных эмоций в процессе обучения; построение изучения материала на основе опыта самих педагогов и обучающихся; развитие самоконтроля обучающихся в учебной деятельности, планирования, постановки целей и их реализации.

Начало занятий должно сориентировать обучающихся на готовность включиться в учебную спортивную деятельность,

а для этого необходимо актуализировать предыдущие достижения. Основная часть занятий должна быть направлена на поддержание и усиление мотивации. На завершающей стадии подготовки необходимо обеспечить выход с положительным опытом, с положительной установкой на обучение, а это достигается за счет развернутой оценки педагогом деятельности обучающегося. Необходимо показать успехи, достижения и указать на слабые места [4, 10].

Реализация мотивов спортивной деятельности во многом зависит от умения обучающихся ставить цели и достигать их, а этому надо обучать, последовательно раскрывая систему целей. Мотивы обычно характеризуют как учебную деятельность в целом, так и отдельные учебные действия, а умение ставить их характеризует показатель зрелости мотивационной сферы обучающегося. В будущем эта способность станет основой успешной профессиональной деятельности, т.к. постановка перспективных целей и реализация их придает обучающемуся определенную крепкую нравственную устойчивость.

Основная характеристика эмоционального компонента – эмоциональное отношение к обучению. Эмоции сами по себе имеют, несомненно, мотивирующие значения и зависят непосредственно от особенности деятельности и ее организации. Положительные эмоции могут быть связаны со спортивным центром в целом и пребыванием в нем; обусловлены дружественными взаимоотношениями с педагогами и обучающимися, отсутствием конфликтов, активным участием в жизни коллектива, с успешностью учебы, с радостью преодоления препятствий; удовлетворением от справедливой похвалы и т.д. – все это усиливает внутреннюю мотивацию, познавательное отношение к предмету, увлеченность им. Обучающийся живет при этом в атмосфере эмоционального комфорта, что просто необходимо для успешности обучения. Спортивному центру и педагогам следует заботиться о создании и восстановлении положительно-го эмоционального климата, о преобладании положительных эмоций на каждом занятии.

Следует отметить педагогические средства развития учебной мотивации [1, 6]:

- подходы, связанные со стимулирующим влиянием содержания учебного материала: обновление уже усвоенных знаний и их углубление; профессиональная направленность содержания; занимательность изучаемого материала; история, показ достижений и пр.

- методы, для реализации которых в развитии учебной мотивации служат подходы: разъяснение целей деятельности; постановка информационных и проблемных вопросов; применение знаний на практике;

- подходы, связанные с применением наглядных, технических средств обучения;

- подходы, основанные на общении, взаимодействии педагога и обучающихся;

- подходы, учитывающие внутриколлективные отношения;

- формирование учебной мотивации замедляют: излишняя повторяемость одних и тех же приемов и принципов; однообразные занятия; отсутствие оценки; недоброжелательное отношение преподавателя к обучающимся;

Основными условиями, при которых возникает интерес к обучению в спортивной деятельности и развивается стойкая мотивация являются:

- прежде всего, такая организация обучения, при которой обучающиеся вовлекаются в процесс поиска и открытия новых знаний и умений, а также разрешает ситуации проблемного характера;

- учебный труд интересен тогда, когда он разнообразен, а однообразная информация, использование однообразных методов и подходов, а также однообразные способы действий быстро вызывают скуку, поэтому необходима смена видов деятельности и применение разнообразных подходов и методов мотивации;

- чем больше новый материал связан с усвоенным ранее, приобретенным ранее опытом, тем он интереснее для обучающихся, тем больше и выше их мотивация;

- слишком легкие или трудные задания не вызывают интереса, поэтому обучение должно быть относительно трудным, но посильным;

– чем чаще и лучше проверяется и оценивается работа, тем большее желание ученик испытывает к процессу обучения;

– яркость и новизна учебного материала, эмоциональная реакция и заинтересованность самих педагогов в достаточной степени воздействует на обучающегося;

– практика подтверждает, что результативность выполненной учебной работы ведет не только к удовлетворению обучающихся, но и мотивирует их к дальнейшей деятельности.

Библиографический список

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г. Асеев. – М.: Мысль, 1976 – 106 с.
2. Бахтигулова, Л.Б. Психолого-педагогическая мастерская как инновационная форма обучения / Л.Б. Бахтигулова // Вестник МГУЛ – Лесной вестник, 2013. – № 5(97) – С. 169–172.
3. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков. – СПб.: Питер, 2002. – С. 33.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 136 с.
5. Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 1980. – 298 с.
6. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – С. 415–476.
7. Маркова, А.К. Формирование интереса к учению у учащихся / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 2000. – 175 с.
8. Петров, Ю.Н. Модель непрерывного профессионального образования. Монография / Ю.Н. Петров. – Н. Новгород: Ай-Кью, 1994. – 351 с.
9. Петров, Ю.Н. Дуальная система инженерно-педагогического образования – инновационная модель современного профессионального образования. Монография / Ю.Н. Петров. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2009. – 280 с.
10. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 24–26.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших уч. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480 с.

MOTIVES FORMING SPORTING ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION

Klychikov K.E., gr. MSFU; **Petrov A.Y.**, Prof. MSFU, Dr. (Pedagogical); **Chernova N.Y.**, Assoc. Prof. Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Ph.D (Pedagogical)

klychikov@mgul.ac.ru, dr.ajpetrov@yandex.ru, nujch@mail.ru
 Moscow State Forest University (MSFU), 1st Institutskaya st., 1, 141005, Mytischy, Moscow reg., Russia
 Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, 603005, Ul'yanova, 53, Nizhniy Novgorod, Russia

The materials are presented on the motives of sports activities in higher education. A significant part of the formation of social motivations is the effects of various environmental factors. The properties and mechanisms of motivation are also discussed. Extrinsic motivation is considered as a means to achieve a goal, the inner motivation – to understand the meaning of the activities and conviction. Dominant motivation is the original special condition of the body which determines the focus and nature of regulatory action on numerous stimuli of the environment. The motives are seen as conscious causes and reasons for action and motivations of learning activity are defined as the student focus on the achievement of the objectives of one's own development. Yet a strict classification of motives for learning does not exist. We have identified the levels of cognitive reasons and motives for learning that allow to emphasize the functional significance of these motives, as well as to consider the internal and external motives for activity and for achieving success or avoiding failure. The issue of the types of motivation with which we relate the level of motivation for a particular student is of special significance, and we have identified five stages of involvement in the student learning activities. It is shown that the formation of educational motivation is to contribute to the transformation of the broad intentions of students in mature motivational sphere with a stable structure and the dominance of individual motives. Pedagogical means of developing motivation are the approaches and methods disclosed in this article as well as the basic conditions under which there is interest in learning and motivation to develop productive work, the profession and the understanding of its usefulness, importance, feasibility of studying the specific material. The practice proves that the results of their academic work lead not only to the satisfaction of the students, but also motivate them to further enhance the effectiveness of their work.

Keywords: social motivation, external and internal motivation, learning motivation, types of motivation, motivation levels, sporting activities.

References

1. Aseev V.G. *Motivatsiya povedeniya i formirovanie lichnosti* [Motivation of behavior and personality formation]. Moscow: Mysl, 1976, 106p.
2. Bakhtigulova L.B. *Psikhologo-pedagogicheskaya masterskaya, kak innovatsionnaya forma obucheniya* [Psycho-pedagogical workshop as an innovative form of education]. Moscow state forest university bulletin – Lesnoy vestnik № 5 (97), 2013, pp. 169-172.
3. Volkov I.P. *Sportivnaya psikhologiya v trudakh otechestvennykh spetsialistov* [Sport psychology in the works of Russian specialists]. St. Petersburg, 2002, 33p.
4. Godik M.A. *Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok* [Control training and competitive pressures]. Moscow: Physical Culture and Sports, 2006, 136 p.

5. Dmitrienkova L.P. *Sravnitel'naya kharakteristika motivov dostizheniya v razlichnykh vidakh sporta: Psikhologicheskie aspekty podgotovki sportsmenov* [Comparative characteristic motifs achievements in various sports: Psychological aspects of training athletes]. Smolensk: Knowledge, 1980, 298p.
6. Il'in E.P. *Motivatsiya i motivy* [Motivation and motives]. St. Petersburg, 2000, pp. 415-476.
7. Markova A.K. *Formirovanie interesa k ucheniyu u uchashchikhsya* [Formation of interest to teaching students]. Moscow: Education, 2000, 175p.
8. Petrov Yu.N. *Model' nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya* [Model of continuing professional education]. N. Novgorod: Publ. IQ, 1994, 351p.
9. Petrov Yu.N. *Dual'naya sistema inzhenerno-pedagogicheskogo obrazovaniya – innovatsionnaya model' sovremennogo professional'nogo obrazovaniya* [Dual system engineering and teacher education – an innovative model of a modern vocational education]. N. Novgorod: Publ. VGIPU, 2009, 280p.
10. Sal'nikov V.A. *Sportivnaya deyatel'nost' i sposobnosti* [Sports and abilities] *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. Moscow: 2001, № 10, pp. 24-26.
11. Kholodov Zh.K. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uch. zavedeniy* [Theory and methods of physical education and sport: a textbook for students of higher uch. institutions]. Moscow: Publ. center Academy, 2000, 480p.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

К.Е. КЛЫЧКОВ, *каф. педагогики и психологии МГУЛ,*

Ю.Н. ПЕТРОВ, *проф. каф. педагогики и психологии МГУЛ, д-р пед. наук,*

Н.Ю. ЧЕРНОВА, *доц. Нижегородского ГПУ им. К. Минина, канд. пед. наук*

klychkov@mgul.ac.ru, petrov.43@mail.ru, nujch@mail.ru

ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет леса»,
141005, Московская обл., г. Мытищи-5, ул. 1-я Институтская, д. 1,

ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина»

Гимнастика оздоровительно-развивающей направленности служит развитию и укреплению здоровья в целом. В материале данной статьи отражено предназначение ее для самых разных категорий здоровых или практически здоровых людей. Оздоровительно-развивающая гимнастика рассматривается как развивающее и восстанавливающее средство физического воспитания, а также как средство активного отдыха, эффективно стимулирующее стремление к самовыражению через красоту тела. В статье проведен исторический экскурс по условиям развития атлетической гимнастики с IV века до нашей эры и зарождения ее в России как системы упражнений с отягощениями ради укрепления здоровья, исправления недостатков телосложения и осанки до последующего перерастания атлетической гимнастики в массово-оздоровительное и спортивное направления. Рассмотрение наиболее популярных четырех видов атлетизма позволило нам раскрыть сущность шести групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения, позволяющих раскрыть также существование различных классификаций тренажеров. Так как атлетическая гимнастика базируется на методике силовой тренировки, нам важно выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки с раскрытием ее основных положений. Мы рассматриваем атлетическую гимнастику как имеющую различный характер (комплексного типа, тренажерного типа, узкой направленности). Для решения первоочередной задачи достижения необходимого результата требуется полная самоорганизация с решающей ролью мотивации. Мы рассматриваем значение мотивации, состоящей из двух частей – деятельности и направленности, а также существующие разновидности мотивации. Мотивация является основой всех спортивных усилий и достижений, поэтому мы рассматриваем возможные аспекты мотивации обучающихся к спортивной деятельности, так как блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, атлетическая гимнастика, виды атлетизма, группы гимнастических упражнений, функциональность тренажеров, потребность, мотив, цель.

Атлетическая гимнастика представляет собой традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, который сочетает в себе силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоничным развитием тела и укреплением здоровья в целом. Предназначена она для людей практически здоровых, поскольку исполь-

зуемые упражнения связаны с достаточно значительными мышечными напряжениями и нагрузкой, поэтому атлетическую гимнастику предполагается рассматривать, в первую очередь, как средство физического воспитания, а во вторую — как средство восстанавливающее, удовлетворяющее стремление людей стать сильнее, иметь красивую и рельефную