Слово «мотивация» впервые употребил А.  Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины». Этот термин - мотивация как психическое явление - прочно вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определённой цели, совокупность различных побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей.

Мотивация, как и волевые качества, формируется продолжительное время.

Что касается спортивной мотивации, то она специфична.

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием спортивной деятельности. Выделяют два уровня спортивной мотивации:

- общая мотивация. Её формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

- мотивированность на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего   состояния, функционирования возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

- положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;

- эмоционально-волевых качеств - целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений.

Спортивная мотивация определяется как  актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата.

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

Что мотивирует детей заниматься спортом?

В основе мотивации, побуждающей и побудившей к занятиям спортом, лежат потребности, которые подразделяются на:

1) физиологические;

2) психологические;

3) социальные;

4) материальные.

На мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей.

У дошкольника по умолчанию есть желание общаться с родителями, походить на них. Это значит, что ребёнок 3-6 лет получает сильные и значимые положительные эмоции от контакта с родителями. Положительные эмоции - та связка, с помощью которой новая мотивация прикрепляется к уже имеющейся. Прикрепление происходит путём совмещения в ситуации того, в чём ребёнок уже заинтересован, и того, в чём мы хотим его заинтересовать. Этот процесс называется «переключение эмоций» со старого содержания на новое, в результате чего происходит «мотивационное обусловливание» (В. К. Вилюнас).

Исследователи выявили 6 механизмов мотивирования ребёнка к занятиям спортом, с помощью которых можно повысить мотивацию ребёнка к достижению цели в домашних условиях.

Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором.

В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане,  отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить впечатления  и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают внешние факторы: подражание друзьям, отношение к физической культуре родителей, особенно отца. Родители являются для своих  детей примером для подражания и  источником мотивации в достижении желаемого.

Если у ребёнка есть мотивация, то он развивает свои способности собственными усилиями.  Такой ребёнок испытывает тягу к получению информации, которая поможет ему на пути к цели. Кроме того, мотивация поможет сосредоточиться на получении новых знаний и умений.

Пик спортивной деятельности большинства детей приходится на 12 лет. Возрастная психология определяет этот возраст как критический с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены этого возраста находятся в критическом периоде развития. В работе с юными спортсменами этого возраста крайне необходимо использование принципов спортивной психологии. Существуют практические рекомендации, которые помогают создать адекватные спортивные условия, отвечающие требованиям юных  спортсменов, способствующие стимулированию занятиям спортом и предотвращающие уход из спорта.

Чтобы  спорт стал любимым занятием, чрезвычайно важно сформировать у ребёнка устойчивую мотивацию. Существует несколько способов:

- вызвать интерес к спорту;

- расширять представления ребёнка о многообразии спорта (спортивные передачи, спортивные журналы, фильмы о спорте и спортсменах);

- внимательно и ответственно подойти к выбору того или иного индивидуального или коллективного вида спорта, учитывая желание ребёнка и его физические данные.

В мотивации ребёнка к занятием спортом велика роль тренера. Поведение и деятельность тренера являются важнейшим фактором формирования у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Отсюда - очень высокие требования к тренеру как к личности. Деятельность тренера и проявление в процессе работы с детьми позитивных качеств личности тренера  - сильнейшая мотивация ребёнка к занятиям спортом. Тренер отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку юных спортсменов, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям. Тренер должен видеть способности ребёнка и помогать развивать их. Многим детям, начинающим заниматься спортом, необходима мотивация, которую способен обеспечить именно тренер-личность. Особенно необходимо внимание тренеров к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Для формирования  устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимы:

- эмоциональная насыщенность занятий, положительные эмоции ребёнка;

- активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;

- благоприятный психологический климат в коллективе.

На развитие мотивации спортивной деятельности оказывает влияние применение различных видов поощрений и наказаний, успех или неудача, привлекательность содержания деятельности, постановка целей, акцент на цели, мотивация достижениями, составление графика занятий и многие другие факторы.

Обоснованная мотивация для занятий спортом - очень значимый побудительный фактор. Одна из лучших мотиваций - работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды - тоже сильная мотивация. Важная составляющая мотивации в спорте - самомотивация на победу. (Известно, что со спортсменами работают психологи, помогая им преодолеть боязнь и неуверенность в победе.).

Практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом очень важны.

Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом.