



УДК 796

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**Татарова Ксения Дмитриевна**

студент 5 курса

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматривается значимость мотивации в спортивной деятельности, охватывающей тренировки, соревнования и работу тренеров. Подчеркивается, что мотивация является ключевым фактором, определяющим успех спортсменов, помогая им преодолевать физические и психологические барьеры. Статья выделяет два типа мотивации: внутреннюю, основанную на удовольствии от процесса, и внешнюю, связанную с достижениями и признанием. Также обсуждаются социальные факторы, такие как командный дух и поддержка тренеров, которые способствуют формированию и поддержанию мотивации. В статье представлены эффективные стратегии для поддержания мотивации, включая установку конкретных целей, разнообразие тренировок и создание позитивного окружения. В заключение подчеркивается, что мотивация не только способствует достижению спортивных результатов, но и улучшает качество жизни, позволяя спортсменам наслаждаться процессом и развиваться как личности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, мотивация, тренировки, командный дух, поддержка тренера, эмоциональное состояние, цели и достижение.

Спортивная деятельность охватывает различные аспекты занятий спортом и участия в нем, включая тренировки, соревнования, работу тренером или выполнение обязанностей официального лица. Ключевыми характеристиками спорта являются выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов. Эти аспекты требуют активной мобилизации физических, психических и моральных качеств человека, которые развиваются через целенаправленные тренировки и участие в соревнованиях. [1]

Цель данной работы — проанализировать и подчеркнуть значимость мотивации в сфере спортивной деятельности, а также предоставить читателям понимание различных аспектов, влияющих на мотивацию спортсменов.

Мотивация в спорте играет ключевую роль в достижении высоких результатов и преодолении трудностей. Она определяет, почему спортсмены начинают тренироваться, продолжают свои занятия и стремятся к улучшению.



1. Движущая сила. Мотивация служит основным стимулом для тренировок и соревнований. Она помогает преодолевать физические и психологические барьеры, позволяя спортсменам выходить за пределы своих возможностей.

2. Цели и достижения. Четко установленные цели повышают уровень мотивации, так как дают спортсменам конкретные ориентиры и смысл их усилий. Достижение этих целей, будь то победа в соревнованиях или личный рекорд, укрепляет уверенность и желание продолжать.

3. Психологический аспект. Мотивация влияет на самооценку и уверенность в собственных силах. Чем выше мотивация, тем больше вероятность, что спортсмен будет настойчивым и целеустремленным.

4. Социальная поддержка. Командный дух и поддержка со стороны тренеров и товарищей по команде могут значительно повысить мотивацию. Чувство принадлежности к сообществу создает положительное окружение для роста и развития.

5. Эмоциональное состояние. Высокая мотивация способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижая уровень стресса и повышая общее удовлетворение от жизни.[2]

Существует два типа мотивации в спорте:

1. Внутренняя мотивация: [3]

○ Это стремление заниматься спортом ради самого процесса. Спортсмены, движимые внутренней мотивацией, получают удовольствие от тренировок, стремятся к самосовершенствованию и личному росту. Они могут быть увлечены улучшением своих навыков, преодолением собственных рекордов и развитием физической формы. Внутренняя мотивация часто связана с чувством удовлетворения, радости и гордости за свои достижения, что делает занятия спортом более устойчивыми и долгосрочными.

2. Внешняя мотивация: [4]

○ Это мотивация, основанная на внешних факторах, таких как достижения, признание, награды и социальный статус. Спортсмены, движимые внешней мотивацией, стремятся к победам на соревнованиях, медалям, трофеям и признанию со стороны тренеров, коллег и зрителей. Эта форма мотивации может быть очень эффективной, особенно в конкурентных видах спорта, но она также может быть более уязвимой к внешним обстоятельствам, таким как травмы или изменения в условиях соревнований.

Оба типа мотивации играют важную роль в спортивной деятельности, и их сочетание может значительно повысить уровень вовлеченности и успеха спортсменов.

Говоря про социальные факторы, они играют ключевую роль в формировании и поддержании мотивации спортсменов. Вот несколько важных аспектов: [1]



1. Значение команды и сообщества. Командная атмосфера и чувство принадлежности к группе могут значительно повысить мотивацию спортсменов. Когда спортсмены чувствуют поддержку и единство с товарищами по команде, это создает положительный эмоциональный фон, который способствует лучшим результатам. Чувство ответственности перед командой и желание не подвести других могут стать мощным стимулом для достижения высоких результатов. Кроме того, участие в спортивном сообществе может предоставить возможность обмена опытом, что также способствует развитию и росту.

2. Поддержка со стороны тренеров и близких. Поддержка тренеров и близких людей (семьи, друзей) является важным аспектом мотивации. Тренеры, которые активно поддерживают и вдохновляют своих спортсменов, могут помочь им преодолеть трудности и оставаться сосредоточенными на своих целях. Позитивная обратная связь и конструктивная критика от тренеров способствуют укреплению уверенности спортсменов в своих силах. Также эмоциональная поддержка со стороны семьи и друзей помогает создать атмосферу, в которой спортсмены чувствуют себя ценными и мотивированными на достижение успеха.

Эти социальные факторы подчеркивают важность окружения спортсмена и его влияния на мотивацию и спортивные достижения. Создание поддерживающей и вдохновляющей среды может значительно повысить уровень вовлеченности и успеха в спорте. [5]

Занятия спортом — это не только способ поддерживать физическую форму, но и отличная возможность улучшить настроение, повысить уровень энергии и укрепить здоровье. Однако иногда мотивация может угасать. Чтобы сохранить интерес к тренировкам и достичь поставленных целей, рассмотрим несколько эффективных стратегий. [4]

1. Установка конкретных и достижимых целей. Четкие и реалистичные цели — это основа успешных тренировок. Разделите свои амбиции на краткосрочные и долгосрочные цели. Например, можно поставить цель пробежать 5 км за определенное время или освоить новый вид спорта. Такие цели помогут сосредоточиться и отслеживать прогресс, а каждая достигнутая цель станет источником вдохновения.

2. Разнообразие тренировок. Чтобы избежать рутины и сохранить интерес к занятиям, необходимо вносить разнообразие в свои тренировки. Например, попробовать новые виды спорта, записаться на групповые занятия или использовать разные тренажеры. Это не только сделает тренировки более увлекательными, но и поможет развивать разные группы мышц, что положительно скажется на общем физическом состоянии. [3]

3. Участие в соревнованиях. Соревнования — отличный способ вдохновить себя на новые достижения. Соревновательный дух и атмосфера единомышленников могут стать мощным стимулом для более интенсивных тренировок и достижения лучших результатов.



4. Ведение дневника тренировок. Для повышения мотивации нужно записывать свои тренировки и достижения в дневник. Это поможет визуализировать прогресс и осознавать, как вы развиваетесь со временем.

5. Поиск партнера по тренировкам. Совместные тренировки с другом или в группе могут сделать процесс более увлекательным. Партнер по тренировкам не только создаст атмосферу дружбы и поддержки, но и поможет оставаться дисциплинированным и мотивированным. [4]

6. Награды за достижения. Установить для себя небольшие награды за достижение определенных целей. Это может быть что-то простое — например, любимое лакомство или новый спортивный аксессуар. Награды помогут почувствовать удовлетворение от достигнутого и станут дополнительным стимулом к дальнейшим успехам.

7. Позитивное окружение. Окружите себя людьми, которые поддерживают ваши цели и увлечения. Позитивная атмосфера и поддержка друзей и семьи могут значительно повысить мотивацию.

8. Регулярный отдых и восстановление. Не забывать о важности отдыха. Перетренированность может привести к выгоранию и снижению мотивации. Необходимо убедиться, что есть время для восстановления: качественный сон, расслабляющие процедуры и дни отдыха, которые помогут поддерживать баланс и оставаться в форме. [5]

Таким образом, мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в спорте. Она не только помогает нам преодолевать трудности и сохранять настойчивость, но и делает процесс тренировок более увлекательным и осмысленным. Когда мы находим внутреннюю мотивацию и устанавливаем ясные цели, мы не просто занимаемся физической активностью, но и развиваем себя как личность, укрепляем здоровье и повышаем качество жизни. Спорт — это не только труд, но и возможность наслаждаться процессом и достигать новых высот.

Список литературы:

1. Мотивация к спортивной деятельности // Электронный научный архив УлФУ.
2. Курамшин, Ю. Ф. Спортивная физиология : учебник / Ю. Ф. Курамшин, В. Н. Селуянов. – Москва : Спорт, 2021. – 352 с.
3. Дубровин, А. С. Мотивация занятий спортом у детей и подростков / А. С. Дубровин. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2019. – 164 с.
4. Кузнецов, А. В. "Психология мотивации в спорте." Психология и спорт, 2020.
5. Романов, И. Н. "Факторы, влияющие на мотивацию к занятиям спортом." Научный журнал "Физическая культура", 2021.