**УДК 796**

**МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

**Татарова Ксения Дмитриевна**

Студент 5 курса

**Соавтор Цомкало Светлана Анатольевна**

Доцент, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет

Россия, 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.

**MOTIVATION TO ENGAGE IN SPORTS ACTIVITIES**

**Ksenia Dmitrievna Tatarova**

5th year student

Samara State Technical University

Russia, Samara

**Annotation. T**his article examines the importance of motivation in sports activities that include training, competition, and coaching. It is emphasized that motivation is a key factor determining the success of athletes, helping them overcome physical and psychological barriers. The article identifies two types of motivation: internal, based on the pleasure of the process, and external, related to achievements and recognition. Social factors such as team spirit and the support of coaches, which contribute to the formation and maintenance of motivation, are also discussed. The article presents effective strategies for maintaining motivation, including setting specific goals, a variety of workouts, and creating a positive environment. In conclusion, it is emphasized that motivation not only contributes to achieving athletic results, but also improves the quality of life, allowing athletes to enjoy the process and develop as individuals.

**Keywords:** sports activity, motivation, training, team spirit, coach's support, emotional state, goals and achievement.

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 Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/99004/1/978-5-7996-3248-9\_2021\_021.pdf (дата обращения: 22.02.2025).
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. Режим доступа: <https://www.psychologyinsport.ru/articles/motivation-in-sport>;
5. Романов, И. Н. "Факторы, влияющие на мотивацию к занятиям спортом." Научный журнал "Физическая культура", 2021. Режим доступа: https://www.physicalculturejournal.ru/articles/motivation-factors.