

Свиридова Ярослава Михайловна

студентка

Научный руководитель

Удовицкая Людмила Устиновна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

***Аннотация:** в статье исследуются проблемы психологии спорта, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Рассмотрено, по какой причине спортсмены обращаются к спортивному психологу. Описаны внешние и внутренние факторы мотивации и их взаимосвязь. Выделены важные моменты, которые влияют на мотивацию и результаты спортсмена.*

***Ключевые слова:** спорт, мотивация, результаты, поддержка, спортсмен, успех, цель.*

Огромное значение для спортсменов имеет мотивация. Именно она оказывает влияние на высокие успехи и результаты. По накопленным данным можно сказать, что здесь играет ключевую роль поддержка в лице тренера, родителей, команды. На сегодняшний день данная тема исследования является в достаточной мере актуальной, так как если у спортсмена нет мотивации, то и нет никаких достижений в спортивной деятельности.

Стоит отметить, что вообще представляет собой мотивация в спорте. Это внутреннее состояние спортсмена, которое на протяжении всего пути помогает достигать больших высот и поставленных целей в спорте [1].

Обращаясь к научной литературе, можно заметить, что выделяются внешние и внутренние факторы мотивации. Разберем каждую из них более подробно.

Внешние факторы мотивации выражаются с внешней стороны профессионала, они не зависят от него. В большей степени такие факторы проявляются через медали, кубки, грамоты, денежные вознаграждения. Эти факторы стимулируют спортсмена к результатам с помощью наград и денежных вознаграждений [5].

Далее, внутренние факторы мотивации проявляются внутри человека, и полностью зависит от него. Она связана с желанием улучшить свои достижения, а также победить в будущем свои же рекорды. Спортсмен сам себе ставит определенные цели, установки, которые потом с помощью внутренней мотивации пытается достичь [4].

Существует ряд основных причин снижения мотивации у спортсменов.

1. Отсутствие видимых результатов.
2. Недостаток уверенности в себе.
3. Страх поражения.
4. Усталость и выгорание.
5. Отсутствие цели.

Чтобы убедиться в том, что у многих спортсменов действительно есть проблемы с мотивацией, было выполнено следующее исследование: проводилось анкетирование среди 15 кандидатов в мастера спорта России по разным видам спорта на тему мотивации, по итогу которого мы получили следующие результаты: только лишь у 22% среди опрошенных практически всегда есть мотивация и с ней нет никаких проблем, 30% – в основном пытаются не обращать внимание на этот фактор и пытаются без этого достигать результаты, и 67% спортсменов считают, что у них есть некоторые проблемы с мотивацией и из-за этого у них происходит выгорание.

Обращая внимание на данные анкетирования, можно сказать о том, что у большинства спортсменов существуют проблемы с мотивацией, и именно это портит статистику. Соответственно, тренерам и спортсменам нужно акцентировать внимание на решении данной проблемы.

Можно выделить несколько методов борьбы с упадком мотивации. Один из методов справиться с выгоранием и поднять свою мотивацию – это начать

ходить к спортивным психологам. Например, даже у чемпионов происходят такие периоды, когда прогресс их деятельности замедляется и происходит застой в результатах. Именно из-за этого профессионал начинает разочаровываться в себе, накручивать и терять уверенность. На фоне всего этого, спортсмен обращается к спортивному психологу за помощью, и он помогает вернуть уверенность в себе [2].

Особо важным для решения этой проблемы, является создание атмосферы. Спортсмены должны чувствовать поддержку от своих близких и наставников. Тренеры пытаются помогать молодым спортсменам в мотивации занятий, стимулирует их, поддерживает в особо сложных моментах, ведь разговор с наставником возвращает уверенность спортсмену.

Следует добавить, что мотивировать спортсмена может и сам тренировочный процесс. Тренер управляет тренировочным процессом так, чтобы дети получали удовольствие от тренировки, и с каждым занятием был более и более мотивирован [3].

Стоит отметить еще несколько методов для поднятия мотивации, таких как: постановка цели, обсуждение поражений и выигрышей, командный дух, оценка своего прогресса.

Подводя итоги по теме исследования, стоит сказать, что мотивация играет огромную роль в жизни спортсмена. Благодаря ей, спортсмен достигает высоких результатов в своей деятельности.

Как видно из сказанного выше, поводов для снижения стимула у спортсмена может быть большое количество. Однако профессионал должен справляться со своими эмоциями, успокаивать свое внутреннее состояние, выявлять причины такого состояния. Именно как достойные победы, так и достойные поражения влияют на результаты в спорте, делая спортсмена чемпионом.

Список литературы

1. Исаков А.Е. Особенности спортивной мотивации / А.Е. Исаков // Молодой ученый. – 2022. – №47 (442). – С. 493–495. EDN VAXFBA
2. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB.
3. Удовицкая Л.У. Значимость физической активности студентов / Л.У. Удовицкая, Ю.Д. Ковалева // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 28–29 октября 2020 г.). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 659–664. – EDN HQNMKN.
4. Петрина Е.Д. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений / Е.Д. Петрина, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 135–136. DOI 10.18411/trnio-01-2023-374. EDN HNYIUE
5. Федосова Л.П. Современные тенденции развития отечественного спорта / Л.П. Федосова, Г.В. Федотова, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 339–345. DOI 10.22450/9785964205180_2_339. EDN DGDZIH