

Ткаченко Егор Витальевич

бакалавр, студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: МОТИВАЦИЯ И ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

***Аннотация:** спорт – это не только физическая активность, но и сложный психологический процесс, в котором ключевую роль играют мотивация и целеполагание. Психология спорта изучает, как психологические факторы влияют на спортивные достижения, а также как спортсмены могут использовать психологические стратегии для повышения своей эффективности. Мотивация, в частности, является основным двигателем, который побуждает спортсменов к тренировкам, преодолению трудностей и достижению высоких результатов. В данной статье рассматриваются основные аспекты мотивации в спорте, ее виды, а также влияние на достижение целей.*

***Ключевые слова:** мотивация, спорт, достижение целей.*

1. Понятие мотивации в спорте.

Мотивация – это внутренний процесс, который побуждает человека к действию. В контексте спорта мотивация может быть определена как совокупность факторов, которые влияют на желание спортсмена достигать поставленных целей. Она может быть как внутренней (интринсивной), так и внешней (экстринсивной).

Интринсивная мотивация связана с внутренними потребностями и интересами спортсмена. Например, удовольствие от процесса тренировки, стремление к самосовершенствованию или желание преодолеть собственные ограничения. Исследования показывают, что интринсивная мотивация более устойчива и приводит к более высоким достижениям в долгосрочной перспективе.

Экстринсивная мотивация, наоборот, основана на внешних факторах – награды, признание, медали и т. д. Исследования показывают, что хотя

экстринсивная мотивация может быть эффективной в краткосрочной перспективе, она не всегда способствует долгосрочному удовлетворению и успеху.

2. Виды мотивации.

Существует несколько типов мотивации, которые могут влиять на спортивные достижения:

- **целеполагание:** установка конкретных, измеримых и достижимых целей помогает спортсменам сосредоточиться на процессе и результатах. Цели могут быть краткосрочными (например, улучшение времени на дистанции) и долгосрочными (например, участие в чемпионате мира). Исследования показывают, что четкие цели увеличивают уровень усилий и настойчивости;

- **социальная поддержка:** поддержка со стороны тренеров, семьи и друзей может значительно повысить уровень мотивации спортсмена. Исследования показывают, что наличие позитивной социальной среды способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Спортсмены, получающие поддержку от окружения, чаще достигают своих целей и испытывают меньше стресса;

- **самоэффективность:** это вера спортсмена в свои способности достигать поставленных целей. Высокий уровень самоэффективности способствует повышению настойчивости и усилий в тренировках. Спортсмены с высокой самоэффективностью обычно лучше справляются с трудностями и стрессом.

3. Психологические стратегии достижения целей.

Для достижения спортивных целей спортсмены могут использовать различные психологические стратегии:

- **визуализация:** техника визуализации позволяет спортсменам представить себя в процессе выполнения задания или достижения цели. Это может помочь повысить уверенность в своих силах и снизить уровень тревожности перед соревнованиями. Визуализация может включать не только представление успеха, но и процесс подготовки к нему;

- **позитивное мышление:** умение управлять своими мыслями и заменять негативные установки на позитивные может значительно повысить уровень мотивации. Позитивное мышление способствует улучшению настроения и

снижению стресса. Спортсмены могут использовать аффирмации и другие техники для формирования позитивного внутреннего диалога;

– планирование: разработка четкого плана действий с учетом возможных препятствий и способов их преодоления помогает спортсменам оставаться мотивированными и сосредоточенными на своих целях. Эффективное планирование включает установление промежуточных целей и регулярную оценку прогресса.

Список литературы

1. Дрючин А.Б. Физическое воспитание и его влияние на общую успеваемость студентов / А.Б. Дрючин, И.В. Рыков // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 225–228. – EDN AINQEC.

2. Алтынцева А.Г. Гребля на лодках дракон как способ рекреации / А.Г. Алтынцева, Ф.Ю. Бильданова, Р.Р. Шириев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (Ульяновск, 24 ноября 2022 года) / под ред. Л.И. Костюниной. – В 2 ч. Ч. 2. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – С. 289–291. – EDN KGBGDY.

3. Бондаренко Н.М. Теоретические основы рационального питания как важнейшего инструмента здорового образа жизни / Н.М. Бондаренко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых (Майкоп, 24–30 апреля 2017 года). – Майкоп: ИП Кучеренко Вячеслав Олегович, 2017. – С. 18–21. – EDN YPCXXB.

4. Щербакова А.С. Сравнительный анализ общей физической подготовки с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» студентов КУБГАУ / А.С. Щербакова // Высшее аграрное образование: состояние, проблемы и перспективы: сборник статей по материалам

учебно-методической конференции. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2024. – С. 434–435. – EDN CGTIKH.