

*Белый Влад Романович  
студент 3 курса бакалавриата,  
Казанский государственный энергетический университет,  
Россия, г. Казань  
e-mail: kiskakapralis@gmail.com*

*Научный руководитель: Пескова Елена Валерьевна,  
старший преподаватель  
Казанский государственный энергетический университет,  
Россия, г. Казань*

## **МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ**

***Аннотация:** В статье рассматривается вопрос о роли мотивации в спорте, о прогрессе в управлении поведением человека, определяющий его организованность и активность, о способности человека через спорт удовлетворять свои потребности. Дано понятие мотивации и описание ее этапов.*

**Ключевые слова:** мотивация, цель, спорт, самодисциплина, мотивированность, результат, прогресс, достижение.

*Bely Vlad Romanovich  
3rd year bachelor student  
Kazan State Power Engineering University,  
Russia, Kazan*

*Scientific adviser: Peskova Elena Valerievna,  
senior Lecturer  
Kazan State Power Engineering University,  
Russia, Kazan*

## **MOTIVATION IN SPORT**

***Abstract:** The article examines the issue of the role of motivation in sports, progress in managing human behavior, which determines his organization and activity, and the ability of a person to satisfy his needs through sports. The concept of motivation and a description of its stages are given.*

**Key words:** motivation, goal, sport, self-discipline, motivation, result, progress, achievement.

Мотивация-это внутреннее побуждение к действию для достижения спортсменом целей и высоких результатов. Это психофизиологический процесс, который движет человеком и позволяет успешно и эффективно справляться с нагрузкой. Для того, чтобы поддерживать мотивацию на высоком уровне необходимо: получать удовольствие от выбранного вида спорта, следить за результатами и прогрессией, не забывать о поставленной цели и стремиться к ней.

Выделяют три этапа мотивации:

1. Направление:

1.1.Стремление стать лучше.

1.2.Оставаться на текущем уровне.

1.3.Отказ от развития.

2. Решение. Решение зависит от выбора одного из трех направлений.

3. Отдача. Получение результатов от решения.

Только принятое решение и полная отдача в выбранном направлении может дать гарантии сильном мотивации для тренировок.

Кроме сильной мотивированности есть и низкая мотивированность.

Признаки низкой мотивированности:

1. Желание тренироваться меньше необходимого количества времени.

2. Тренировки без полной самоотдачи.

3. Сокращение времени тренировок или их пропуск.

Мотивация со временем ослабевает, поэтому ее нужно постоянно все время подпитывать.

Где искать мотивацию – мотивация появляется от внимательного отношения к себе и к процессу тренировок. Необходимо анализировать причину своих успехов и неудач и работать над достижением поставленных перед собой целей. Необходимо также верить в себя и придерживаться того пути, который приносит положительные результаты. Важно уметь не только усердно работать, но и с пользой для тела и души организовать отдых. Также не стоит забывать о том, что нужно рационально оценивать свои силы, не поддаваясь давлению со

стороны окружающих вас людей, которые ждут от вас невозможного. Умейте правильно расставлять приоритеты в поставленных вами целях.

Самодисциплина в спорте – одно из важнейших качеств, необходимых для достижения поставленных целей. Человек без самодисциплины чаще будет поддаваться искушению пропустить тренировку или съесть вредную пищу. Такие мысли посещает практически всех спортсменов, но именно самодисциплина помогает перебороть эти желания. Самодисциплина- это способность заставить себя выполнить задачу независимо от желания. Это не врожденное качество, мы вырабатываем его сами.

Для достижения результатов необходимо ставить перед собой конкретные цели. Ваши цели не должны быть абстрактными и неопределенными, они должны быть четкими, конкретными и измеримыми, должны отражаться в цифрах (например, вес в килограммах, вес штанги, показатель секундомера). Достижение цели наполнит решимостью и внутренним удовлетворением, что даст мотивацию продолжить работу над собой [1]. Необходимо не только ставить перед собой цели, но и закреплять результаты работы и оценивать их. Это поможет следить за своим прогрессом и добавлять коррективы в поставленные задачи.

Еще одним качеством для достижения больших успехов в спорте является умение жертвовать. Жертвы могут быть разными: отказ от вредной еды, друзей, семьи. Это станет проверкой силы воли, что поможет укрепить вашу самодисциплину. С каждой «жертвой» мотивация становится еще сильнее.

Во всех видах спорта встречаются люди, который убеждают вас в том, что вы ничего не добьетесь. И одним из сильных мотиваторов является попытка доказать себе и окружающим обратное.

Уделяйте внимание работе над слабыми местами. Если фокусировать внимание и концентрировать свои усилия на чем-то одном, образуются слабые места и прогресс тренировок замедляется. В работе над слабыми местами главное- знать меру, постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать травм.

Работа над своими слабостями сложна и неприятна, но преодоление тренирует самодисциплину, которая мотивирует вас обернуть слабость в сильную сторону.

### **Список литературы:**

1. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсменов в тренировочном процессе. М.: Физкультура и спорт, 1989. 45 с.