

3. *Мишневa, С.Д.* Профориентация студентов вуза / С. Д. Мишневa, И. М. Симонова, А. В. Екимова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4(206). С. 263-266. Текст: непосредственный.
4. *Симонова, И.М.* Влияние социально-психологического климата в спортивной студенческой команде на эффективность результатов / И. М. Симонова, С. Д. Мишневa // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: Сборник научных трудов II Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 01 марта 2024 года. Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2024. С. 115-120. Текст: непосредственный.

УДК 37.032.2

Сердюкова Е.А.

Serdyukova E. A.

Уральский Государственный Университет Путей Сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: КАК МОТИВАЦИЯ И УСТАНОВКА ВЛИЯЮТ НА УСПЕХ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: Текст посвящен исследованию психологических факторов, влияющих на успех в спорте, с акцентом на мотивацию и установки спортсменов. Рассматриваются ключевые аспекты, которые могут помочь как спортсменам, так и тренерам оптимизировать процесс подготовки и достижения целей.

Ключевые слова: спорт, мотивация, психология, достижения.

В мире спорта успех не зависит только от физических способностей. Психологические факторы, такие как мотивация и установка, играют ключевую роль в достижении высоких результатов. Понимание этих аспектов может помочь спортсменам и тренерам оптимизировать тренировочный процесс и достичь поставленных целей.

PSYCHOLOGY OF SPORTS: HOW MOTIVATION AND ATTITUDE AFFECT SUCCESS IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION.

Abstract: The text is devoted to the study of psychological factors influencing success in sports, with an emphasis on motivation and attitudes of athletes. The key aspects that can help both athletes and coaches optimize the preparation process and achieve goals are considered.

Keywords: sport, motivation, psychology, achievements.

In the world of sports, success does not depend only on physical abilities. Psychological factors such as motivation and attitude play a key role in achieving high results. Understanding these aspects can help athletes and coaches optimize their training process and achieve their goals.

Понятие мотивации в спорте:

Мотивация в спорте — это внутренний или внешний стимул, побуждающий спортсмена к действию, усиливающий его стремление достигать поставленных целей, развиваться и добиваться высоких результатов [1]. Она играет ключевую роль в процессе тренировок, соревнований и общего развития спортсмена.

В спорте она делится на внутреннюю и внешнюю:

- Внутренняя мотивация: Спортсмены, которые занимаются спортом из-за любви к процессу, чаще всего более устойчивы к стрессам и трудностям. Например, бегун, который получает удовольствие от самих тренировок, будет продолжать заниматься даже в отсутствие медалей или призов.

- Внешняя мотивация: Награды, признание и социальные статусы могут служить мощными внешними стимулами. Например, спортсмены, которые стремятся к медалям на Олимпийских играх, могут быть мотивированы не только желанием победить, но и признанием, которое приходит с успехом.

Установка и её влияние на достижения:

Установка – это система убеждений, которая формирует восприятие и поведение спортсмена [2]. Существует два типа установок:

- Установка на успех: Спортсмены с этой установкой уверены в своих силах, что помогает им преодолевать трудности. Например, известный теннисист Новак Джокович часто говорит о своей уверенности в победе, что помогает ему оставаться сосредоточенным в напряженных матчах.

- Установка на неудачу: Спортсмены, ожидающие неудачи, могут испытывать тревогу и сомнение. Например, молодой баскетболист, который боится пропустить бросок, может упустить важный момент в игре, что может сказаться на его дальнейшей карьере.

Влияние мотивации и установки на производительность:

Исследования показывают, что спортсмены с высокой внутренней мотивацией и позитивной установкой достигают более высоких результатов. Например, в одном из исследований, проведенных среди студентов-атлетов, было установлено, что те, кто имел позитивный внутренний диалог, показали лучшие результаты в соревнованиях.

Методы повышения мотивации и формирования установки:

Повышение мотивации и формирование установки у спортсменов — важные аспекты тренерского процесса [4]. Существует множество методов, которые могут помочь в этом. Ниже представлены некоторые из них:

1. Установка конкретных и достижимых целей

- SMART-цели: Спортсмены должны ставить конкретные, измеримые, достижимые, значимые и ограниченные во времени (SMART) цели. Например, вместо "хочу стать лучше", можно сказать "хочу улучшить свой личный рекорд на 5% за 3 месяца".

- Промежуточные цели: Разделение долгосрочных целей на более мелкие, измеримые шаги помогает сохранить мотивацию и видеть прогресс.

2. Обеспечение позитивной обратной связи

- Поддержка и похвала: Регулярное признание успехов и усилий спортсменов способствует повышению их уверенности и мотивации.

- Конкретная обратная связь: Важно не просто хвалить, но и указывать на конкретные аспекты, в которых спортсмен достиг успеха или может улучшиться.

3. Создание поддерживающей среды

- Командный дух: Формирование сплоченной команды, где спортсмены друг друга поддерживают, делятся опытом и помогают друг другу, создает мотивирующую атмосферу.

- Поддержка со стороны тренеров и близких: Эмоциональная и моральная поддержка со стороны тренера, семьи и друзей может существенно повысить мотивацию.

4. Внедрение разнообразия в тренировки

- Разнообразие методов тренировки: Включение различных методик и стилей тренировок может снизить скуку и повысить интерес к занятиям.

- Новые вызовы: Участие в различных соревнованиях или выполнение новых задач может мотивировать спортсменов к дальнейшему развитию.

5. Развитие самооэффективности

- Практические успехи: Позволение спортсменам достигать успехов в тренировках способствует формированию уверенности в своих способностях.

- Визуализация успеха: Тренировки навыков визуализации могут помочь спортсменам представлять свои успехи и формировать позитивные установки.

6. Психологическая подготовка

- Психологические тренинги: Участие в психологических тренингах для спортсменов может помочь в развитии навыков управления стрессом и повышении мотивации.

- Медитация и релаксация: Техники медитации и релаксации могут помочь спортсменам разобраться с тревогой и ментальными барьерами, связанными с соревнованиями.

7. Вовлечение в процесс

- Привлечение к принятию решений: Вовлечение спортсменов в процесс планирования тренировок и установления целей может повысить их ответственность и мотивацию.

- Обсуждение результатов: Регулярные обсуждения успешности тренировок и соревнований помогут уделять внимание достижениям и областям для улучшения.

8. Применение наград и поощрений

- Системы поощрений: Введение системы наград за достижения, как материальных, так и нематериальных, может увеличить заинтересованность и мотивацию.

- Соревнования и конкурсы: Проведение внутренних турниров или конкурсов среди спортсменов может создать здоровую конкурентную среду. Заключение:

Психология спорта – это важный аспект, который не следует игнорировать. Мотивация и установка являются ключевыми факторами успеха в спорте и физической культуре. Развивая внутреннюю мотивацию и формируя положительную установку, спортсмены могут значительно повысить свои шансы на достижения высоких результатов. Инвестиции времени и усилий в понимание и развитие этих аспектов могут оказаться решающими как для профессионалов, так и для любителей [3].

С учетом всех вышеперечисленных факторов, важно помнить, что каждый спортсмен уникален, и подходы к мотивации и установкам должны быть адаптированы в зависимости от индивидуальных нужд и обстоятельств.

Биографический список:

1. Горбунова, В.И. Мотивация достижения успеха у спортсменов. С.12–16.
2. Дивенко, В.Э. Мотивация достижений и избегания неудач в спортивной деятельности. С.34-52.
3. Кузьмин, Е.Б. Спортивная мотивация как психическое состояние личности спортсмена. С.97-110.
4. Таран, Я В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности / Я. В. Таран. Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 15 (201). С. 199-201.

УДК 796

Симонов И.Э., Комлева С.В.
*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*
Simonov I.E., Komleva S.V.
*Russian State
Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Sverdlovsk Region, Russia*
ivansim2004@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Аннотация. Статья посвящена изучению воздействия современных физкультурно-оздоровительных технологий на сохранение и поддержание здоровья. Рассматриваются основные виды этих технологий, включая фитнес аэробику,