УДК 796.01:159.9

Федотова Галина Викторовна – старший преподаватель, Кубанский Государственный Аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Российская Федерация, г. Краснодар

Рева Наталья Сергеевна, студент, специальность финансовая безопасность, Кубанский Государственный Аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Российская Федерация, г. Краснодар

ВЛИЯНИЕ ТИПА МОТИВАЦИИ (ВНУТРЕННЕЙ/ВНЕШНЕЙ) НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В данной статье рассмотрено влияние внутренней и внешней мотивации на динамику спортивной результативности в командных и индивидуальных дисциплинах. Показана важность баланса между внешними поощрениями и внутренними побуждениями, а также роли тренера в создании условий, поддерживающих устойчивую вовлеченность и профессиональный рост. Также показано, как мотивационные установки определяют способность к саморегуляции, эмоциональную стабильность и долгосрочное развитие спортсмена. Такая перспектива позволяет лучше понимать механизмы формирования спортивного поведения и факторы повышения результативности.

In this article, the influence of internal and external motivation on sports performance dynamics in team and individual disciplines is considered. The importance of a balance between external incentives and internal motivations, as well as the role of the trainer in creating an environment that supports sustainable engagement and professional growth, has been shown. It is also shown how motivational attitudes determine the athlete’s ability to self-regulate, emotional stability and long-term development. This perspective allows

a better understanding of the mechanisms that shape sports behavior and performance-enhancing factors.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, спортивная психология, спортивные результаты, индивидуальные виды спорта, командные виды спорта, саморегуляция, возрастная динамика мотивации.

Keywords: motivation, internal motivation, external motivation, sports psychology, sports results, individual sports, team sports, self-regulation, age motivation dynamics.

В современном спорте мотивация рассматривается как один из ключевых факторов, влияющих на краткосрочную эффективность тренировок и выступлений, а также на долгосрочную траекторию развития спортсмена. В практике подготовки зависимость между мотивационными установками и тем, насколько устойчиво спортсмен переносит нагрузки, справляется с напряжением и сохраняет стремление к росту проявляется всё заметнее. Понимание того, какие побудительные силы преобладают - внутренняя вовлеченность или внешние стимулы, - даёт возможность выстраивать продуманную систему взаимодействия между спортсменом, тренером и командой, прогнозировать реакции на трудные периоды, а также поддерживать интерес к тренировочному процессу на разных этапах спортивного пути.

В работе сделан акцент на том, что внутренняя мотивация чаще проявляется в стремлении получить удовольствие от самого процесса занятия, почувствовать рост навыков, укрепить чувство автономии и продвинуться в мастерстве. Она связана с ощущением осмысленности тренировок и с восприятием спорта как значимой части собственной жизни. Внешняя мотивация опирается на одобрение, награды, материальные бонусы, престиж и социальное признание. Несмотря на то, что оба типа мотивации оказывают влияние на результат, их стабильность, направленность и сила действия заметно отличаются в зависимости от вида спорта, социального окружения и личностного профиля спортсмена. Когда человек опирается на

внешние стимулы, результат может быть зависим от обстоятельств и восприятия другими, тогда как внутренняя мотивация чаще обеспечивает устойчивую саморегуляцию.

Разноуровневый характер мотивации делает её важной сферой анализа в спортивной психологии и методологии тренировочного процесса. Внимание к мотивационным механизмам усиливается из-за того, что спортивная среда становится всё более динамичной и конкурентной. Спортсменам приходится не только демонстрировать высокий уровень физической формы, но и обладать психологическими инструментами, позволяющими выдерживать многолетний цикл подготовки, предотвращать эмоциональное выгорание и сохранять уверенность даже при временных неудачах. В результате формирование адекватной мотивации превращается в одну из главных задач тренерского штаба и специалистов, занимающихся спортивным сопровождением.

Дополнительное значение теме придаёт рост влияния медийной среды, новых коммуникационных платформ и коммерческого фактора. Социальные сети усиливают внимание к внешним признакам успеха: лайкам, просмотрам, количеству подписчиков, реакции аудитории, что иногда смещает фокус спортсменов на внешние показатели, что может приводить к колебаниям мотивации при отсутствии быстрых результатов или недостатке публичного признания. Одновременно повышается давление со стороны спортивных организаций и спонсоров, ожидающих от спортсменов постоянной вовлечённости и готовности поддерживать высокий уровень выступлений. Вследствие этого тренерскому персоналу приходится учитывать новые мотивационные ориентиры и адаптировать методы работы под изменяющиеся реалии.

Важно получить интегрированное представление о том, как мотивационные факторы влияют на результаты в командных и индивидуальных видах спорта и как эта зависимость может быть учтена в практике тренеров и спортивных психологов. Эмпирические данные последних десятилетий позволяют выделить несколько

устойчивых закономерностей. Во-первых, в командных видах спорта социальные связи и групповая идентичность часто выступают мощным внешним мотиватором. Игроки ориентируются на общую цель, получают поддержку от партнёров и испытывают давление ожиданий со стороны коллектива. Это создаёт специфическую мотивационную среду, где внешние факторы - похвала, командные достижения, место в составе - могут стимулировать как индивидуальные усилия, так и коллективную координацию. В подобных условиях умение тренера управлять внешними стимулами, формировать позитивную групповую динамику и предотвращать чрезмерное конкурентное
давление становится ключевым элементом успеха команды.

Командные дисциплины строятся на взаимодействии и перенесении части ответственности на коллектив, что формирует особую социальную динамику. Здесь сильнее проявляются связи между групповыми нормами, чувством принадлежности и мотивацией. Зачастую именно атмосфера в команде задаёт уровень вовлечённости: поддержка партнёров, наличие общей цели, разделение ответственности за победы и поражения. Внешние стимулы - похвала, роль в составе, признание болельщиков - способны усиливать стремление к работе и повышать самооценку. В некоторых случаях они становятся опорой для мобилизации ресурсов, особенно когда команда проходит через трудный период или переживает серию поражений.

Однако внешняя мотивация в команде не всегда действует однозначно. Слишком сильное давление со стороны коллектива, ожидания руководства, борьба за место в составе могут привести к эмоциональному напряжению, снижению внутреннего интереса и страху допустить ошибку, поэтому грамотное управление внешними стимулами приобретает большое значение.

Наблюдения показывают, что спортсмены с высоким уровнем внутренней мотивации реже сталкиваются с эмоциональным выгоранием, демонстрируют лучшие показатели восстановления и быстрее адаптируются к увеличению объёма

тренировок. Тем не менее, важно подчеркнуть, что границы между внутренней и внешней мотивацией являются плавными, и в реальной практике чаще наблюдается их сочетание. Успешные тренерские стратегии опираются на симбиоз: внешние поощрения и структурированные цели используются для создания ориентиров и краткосрочной мотивации, в то время как внутренняя заинтересованность культивируется через задачи, развивающие автономию, мастерство и смысловую значимость занятий.

Особое внимание следует уделять этапам развития спортсмена: на начальных стадиях внешние стимулы могут играть роль включения в спортивную деятельность, тогда как на этапах специализации и мастера внутренние мотивы оказываются доминантными. Влияние типа мотивации на поведение спортсмена проявляется также через посредующие психологические механизмы. Внутренняя мотивация коррелирует с высокой самоэффикасностью, положительной оценкой собственных возможностей и адекватным стратегическим планированием тренировочного процесса. Это, в свою очередь, повышает качество технической подготовки и эффективность восстановления, что положительно сказывается на соревновательных результатах. Внешняя мотивация часто связана с повышенным вниманием к сравнениям с другими, что может стимулировать развитие соревновательных навыков, но одновременно увеличивает риск тревожности, перфекционизма и эмоционального истощения при отсутствии устойчивых внутренних стимулов.

Следовательно, для долгосрочного поддержания высокой результативности необходима целенаправленная работа по развитию самодетерминации спортсмена: формирование смысловой значимости, развитие мастерства и создание условий для ощущения контроля над тренировочным процессом. Практическая реализация этих положений требует внедрения конкретных методик: целеполагание, основанное на принципах SMART и направленное на постепенное усложнение задач; обратная связь, ориентированная на процесс и усилия, а не только на итоговый результат;

включение элементов автономии в тренировочный процесс, позволяющих спортсмену выбирать варианты упражнений или параметры нагрузки; создание групповой культуры в командных видах спорта, где признание и поддержка со стороны партнёров дополняют, а не заменяют личные мотивы спортсмена.

На уровне спортивных организаций заметную роль играет политика мотивационных стимулов. Материальные бонусы, публичное признание и контрактная система должны быть выстроены так, чтобы не подменять внутреннюю заинтересованность. Если внешние стимулы становятся единственным источником мотивации, устойчивость спортсмена снижается, что отражается на качестве подготовки и психологическом состоянии. В связи с этим администрации команд и федераций всё чаще обращаются к моделям, где внешние поощрения встроены в логичную структуру поддержки и используются для усиления мотивационного фундамента, а не его замещения.

Возрастная динамика мотивации также требует внимания. У юных спортсменов внешние стимулы играют заметную роль в поддержании активности: участие в соревнованиях, первые победы, внимание со стороны окружения создают эффект новизны и вдохновения. Постепенно, по мере взросления и накопления опыта, внутренняя мотивация становится более значимой, что отражается в стремлении к профессиональному росту, расширению технических навыков и углублению понимания собственной дисциплины. Поэтому программы подготовки, ориентированные на молодёжь, должны сочетать игровую форму, поощрения и обучение базовым навыкам компетентности; программы для более зрелых спортсменов - расширять возможности автономии и формировать глубокие профессиональные ориентиры.

Нельзя обойти вниманием и культурный контекст. В странах и регионах, где спорт сильно коммерциализирован, внешние стимулы - контракты, медиаактивность, спонсорство - становятся основными детерминантами мотивационной системы. Возникают специфические риски: сужение

профессиональной идентичности, ослабление интереса к процессу и чрезмерная ориентация на внешнюю оценку. В таких условиях тренеру и специалистам важно помогать спортсмену интегрировать внешние достижения в структуру внутренних смыслов, чтобы материальные преимущества не приводили к утрате глубокой вовлечённости в тренировочный процесс.

Подводя итог, можно заключить, что влияние типа мотивации на спортивные результаты имеет многоуровневый характер и зависит от сочетания внутренних и внешних побудительных факторов. В индивидуальных дисциплинах внутренняя мотивация становится центральным условием саморегуляции и долгосрочных достижений, а в командных видах спорта внешние стимулы способны усиливать взаимодействие и поддержать групповую динамику.

Литература

1. Акчурин Т., Аксёнова Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // Научный Лидер. 2025. №22 (223) – С. 6. URL https://scilead.ru/article/8982-motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizichesko.

2. Бабушкин Г. Д. Возрастные особенности как фактор формирования спортивной мотивации // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. №4 (99). – С. 7-8.

3. Бочавер К.А. Связь системы ценностей и мотивации спортсмена / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, Д.В. Бондарев // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2022. – № 1. – С. 5

4. В. А. Сорокина Изучение мотивации начинающих спортсменов в рамках соревнований // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2025. №7-2. – С. 12.

5. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические

подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 328-329.

6. Кузнецова, З. В. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая // 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 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 862-869.

7. Кузнецова, З. В. Формирование здорового образа жизни у молодежи / З. В. Кузнецова, А. А. Овсиенко // 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 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 585-590.

8. Рябчиков В.В. Исследование ценностных ориентаций российских спортсменов юношеского возраста: актуальность и методологический инструментарий / В.В. Рябчиков, С.М. Ашкинази, А.В. Мигунова // Материалы XI Международного конгресса «Спорт, Человек, Здоровье». – СПб.: Политех-Пресс, 2023. – С. 190-192.

9. Трофимова, Ю. Д. Применение виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов / Ю. Д. Трофимова, В. В. Ильин, З. В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 104-12. – С. 129-131.

Literature

1. Akchurin T., Aksyonova Yu. Student motivation for physical education//Scientific Leader. 2025. NO. 22 (223) - S. 6. URL https://scilead.ru/article/8982-motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizichesko.

2. Babushkin G. D. Age features as a factor in the formation of sports motivation//Psychopedagogy in law enforcement agencies. 2024. №4 (99). - S. 7-8.

3. Bochaver K.A. Connection of the value system and motivation of an athlete/K.A. Bochaver, L.M. Dovzhik, D.V. Bondarev//Psychology and pedagogy of sports activities. – 2022. – № 1. - S. 5

4. V. A. Sorokina Studying the motivation of novice athletes in competitions//International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2025. №7-2. - S. 12.

5. Kuznetsova, Z. V. Methods of implementing a form of control in the process of implementing the discipline "Physical Culture and Sports" in the format of distance learning at the university/Z. V. Kuznetsova, I. V. Yatkin//Modern methodological approaches to teaching disciplines in conditions of epidemiological restrictions: Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference, Krasnodar, February 01 - 30, 2021. - Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2021. - S. 328-329.

6. Kuznetsova, Z. V. Organization of distance learning in physical culture for students at the university/Z. V. Kuznetsova, L. U. Udovitskaya//Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban GAU, Krasnodar, October 28-29, 2020. - Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2020. - S. 862-869.

7. Kuznetsova, Z. V. Formation of a healthy lifestyle among young people/Z. V. Kuznetsova, A. A. Ovsienko//Physical culture and sports in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban GAU, Krasnodar, October 28-29, 2020. - Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, 2020. - S. 585-590.

8. Ryabchikov V.V. Study of value orientations of Russian youth athletes: relevance and methodological tools/V.V. Ryabchikov, S.M. Ashkinazi, A.V. Migunova//Materials of the XI International Congress "Sport, Man, Health." - St. Petersburg: Polytech-Press, 2023. - S. 190-192.

9. Trofimova, Yu. D. The use of virtual reality in the training process of athletes/Yu. D. Trofimova, V.V. Ilyin, Z. V. Kuznetsova//Trends in the development of science and education. – 2023. – № 104-12. - S. 129-131.