УДК:159.947.32:796. 03

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА ДИСЦИПЛІНИ В СПОРТІ

А. Сокур, зд. гр. ФС-22
Ю. Бойко, доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет

З початку існування спорту, особливо професійного, кожен його представник починаючи свій шлях від першого тренування і до досягнення високих результатів, потребує мотивації та підтримки аби мати сили впевнено досягати нових вершин. Усім відомо, що в спорті існують позитивні та негативні моменти які має перебороти спортсмен.

Пропоную розглянути тему «Роль мотивації та дисципліни в спорті», адже гадаю, що вона актуальна весь час, поки існували та існуватимуть спортсмени. На мою думку, зараз саме той піковий час коли їм неймовірно потрібна підтримка та мотивація.

Кожен спортсмен – це особистість і всі вони під мотивацією розуміють різне значення. Для одних мотивацією може бути просто вербальна підтримка, тобто їм потрібно чути слова віри чи те, що придає їм сил, а іншим за мотивацію стає розуміння того, що він може бути кращим серед усіх як офіційно (на змаганнях) так і особисто для себе.

Провівши дослідження та опитавши кілька досить відомих спортсменів з різних видів спорту, можна зробити висновок, що для більшості мотивація – це свідоме розуміння того, що регулярні відвідування тренувань поліпшують їх професійні навички, покращується стан здоров'я та результативність, а саме вона є найбільшим мотиватором йти далі.

Без сумніву зрозуміло, що найважливішим компонентом для спорту є самомотивація. «Самомотивування – ключовий фактор у досягненні мети. Без залізної сили волі, стійкого характеру ми не зможемо досягти яких-небудь висот у спорті.» [1] Також важливі дисципліна, відповідальність та мотивація. Ці складові має пам'ятати та розвивати в собі кожен спортсмен, який бажає досягти успіху у своєму виді спорту.

Відомі світові та опитані спортсмени рекомендують способи, аби змотивувати себе та почати діяти:

1. Почніть! Звучить ніби легко, але не всім вдається регулярно виділяти зранку час аби хоч почати із звичайної, легкої руханки. Цей крок може бути найвищим, але якщо він зроблений то можна йти далі.
2. Насамперед, потрібно отримувати задоволення від того, що ти робиш, приділяти достатньо часу та уваги своїй фізичній формі. Якщо спортсмен не буде задоволений своїми фізичними кондиціями то він навряд чи буде отримувати задоволення від своїх результатів.
3. Потрібно визначитись з ціллю. Спортсмену варто чітко зрозуміти, що він реально може наразі і до чого бажає прийти. Коли ти вже знаєш свої цілі, тобі потрібно багато приділяти часу тренуванням, займатися своєю формою і розвиватися в цій сфері. Найголовніше не потрібно боятися поразок чи поганих результатів, адже саме на своїх помилках ти починаєш розуміти що в тебе не дуже виходить і починаєш над цим працювати. До прикладу за ціль можна прийняти покращення часу, збільшення кількості повторень або підвищення рівня фізичної підготовки. «Не чекайте на мотивацію! Створюйте мотивацію собі самі!» [2]
4. Контроль над вже досягнутим: Постійний контроль набутих навичок, може стати мотивацією, адже тоді візуально буде видно над чим слід працювати краще. Можна навіть оформити окремий журнал та проводити дослідження раз на місяць чи за бажанням частіше.

5. Особливе ставлення до спорту: Якщо спортсмен зацікавлений чи навіть живе обраним видом спорту, він точно отримує задоволення від процесу тренувань і тоді це автоматично буде найвагомішим мотиватором для нього.

6. Підтримка: Її можна отримувати від будь-кого - від родини, знайомих, друзів, товаришів з команди, тренерів та фанатів, теплі слова стають справжньою мотивацією спортсмену. Підтримка близьких напевно одна з найпотрібніших, якщо поруч будуть люди, які будуть тебе підтримувати, допомагати і не дозволятимуть тобі опустити руки, то це надзвичайно чудово, до того ж, розмова з тренером - це теж особливо, адже саме він допомагає тобі у всьому, потрібно прислухатися до нього та робити певні висновки. Тренер - це та людина, яка завжди з тобою, допомагає знайти проблеми і методи їх вирішення, мотивує і вірить, що згодом, якщо будеш старанно працювати то в тебе все вийде.

7. Конкуренція: Конкуренція з самим собою чи твоїми товаришами робить щось дійсно важливе. Якщо ти знайшов собі суперника і ви постійно змагаєтесь, то робота над собою відбувається швидко, адже в тебе є мотивація його перемогти і бути краще ніж хтось. Погодьтесь - ніхто не любить програвати! Аналогічний результат можна спостерігати в командних видах спорту, коли обидві сторони зосереджуються на своїх власних діях і тим самим роблять менше помилок в грі, що дає свій, позитивний результат. Встановлюючи собі цілі, які ви хоче перевершити, ви змагаєтесь з самим собою і відчуваєте внутрішню мотивацію.

Дані поради дійсно в житті допомагають спортсменам зберегти мотивацію та бажання до тренувань на тривалий час, а робота над собою призводить до якісного та бажаного результату.

Отже, мотивацією може бути все що завгодно, головне щоб саме вам це давало сили йти вперед, прогресувати та працювати над собою, щоб досягти кращих результатів.

Високі досягнення в спорті відіграють вагому роль в житті та кар'єрі спортсмена. Вони не отримуються легко, а лише після сумлінної та кропіткої роботи над собою. Важливо відмітити, що вони не лише певним чином впливають на спортсмена, а ще й просто необхідні їм. Досягнення в спорті важливі тому, що після їх отримання підвищується мотивація, покращується самооцінка та впевненість у своїх силах та можливостях, вони дуже впливають на психологію та надихають інших.

На самооцінку вони впливають таким чином, що отримавши гарний результат спортсмен розуміє чого досяг і вже морально підготовлений приймати нові виклики; вплив на психологічний аспект проявляється ще далеко до отримання бажаної нагороди, долаючи складних шлях, вони вчаться боротися зі складнощами, розвиваються та стають кращими ніж були. А щодо надихання - то це про приклад, про наставника, дії чи результати якого впливають на спортсменів.

Звісно є два варіанти розвитку подій після отримання гарного результату:

1. Перший – це коли досягнення підтверджують очікування і роботу спортсмена та стають вагомою мотивацією вдосконалюватись, відвідувати тренування та займатись покращенням фізичних показників. Після отримання нагороди спортсмени можуть відчувати ейфорію та вже на той момент бажати покращувати свої результати.

2. Та другий, де після отримання нагород на спортсмена покладають забагато очікувань та завдань. В разі, якщо спортсмен розуміє, що бажані цілі інших людей він поки досягти не може і це питання жодним чином не вирішується, він перебуває в постійному стресі. Зрозуміло, що його психологічний, фізичний та моральний стани не грають на користь і позитивно на майбутній результат. В такому випадку рівень мотивації значно знижується та ця ситуація може призвести до того, що спортсмен покине обраний вид спорту на певний час чи назавжди.

Отже, високі досягнення мають не лише позитивну сторону, а й негативну. Відповідно вони й по-різному впливають на спортсмена, його продуктивність, бажання та сили відвідувати тренування. Все залежить особисто від кожної людини та його реакції на те, що відбувається.

Список літератури

1. Мотивація в спорті. Режим доступу: https://prostoinfo.com/fitnes/motivaciya-v-sporti.html
2. Олександр Скороход Що таке мотивація, якщо говорити про заняття спортом? Режим доступу: https://nutrixxion.com.ua/motivation#popup:myform
3. Мотивація: чому ми її втрачаємо і як припинити це робити. https://life.pravda.com.ua/columns/2021/02/21/243991
4. Навіщо та як правильно описувати свої професійні досягнення. https://www.work.ua/articles/resume/2514/

УДК 51

НАЙКРАСИВІША МАТЕМАТИЧНА ФОРМУЛА

К. Голубовський, зд. гр. ЕЕ-22
Л. Кривоблоцька, канд. фіз.-мат. наук, доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Матеріал взято з книги А. Бенджаміна «Магія математики. Як знайти *X* і навіщо це потрібно», рисунок побудовано в програмі GeoGebra.

Математичні та інші наукові видання проводять опитування на тему вибору найкрасивішого рівняння. Щоразу таким виявляється рівняння, яке називають тотожністю Ейлера:

$$e^{i\pi} + 1 = 0 \quad (1)$$

Дехто з респондентів називає його рівнянням Бога, тому що воно містить п'ять фундаментальних математичних чисел, кожне з яких є представником певного розділу математики: 0 та 1 – основа арифметики,число π - геометрії, число е – вищої математики та число *i* є важливим числом алгебри.

Найвідоміше з них – π, яке дорівнює 3,14159… Це число нескінчене. Число π дорівнює відношенню довжини кола до його діаметра. Це співвідношення постійні для всіх кіл.

Наступним по значимості є *i*- уявна одиниця. Характеристика такого числа:$i^2 = -1$, тобто, уявні числа – це числа, які при піднесенні до другого степеня дають від'ємну величину. Наприклад, уявне число $2i$ дає $(2i) \times (2i) = 4i^2 = -4$.

Уявні числа не відрізняються від дійсних: $3i + 2i = 5i$, $3i - 2i = i$, $3i \times 2i = 6i^2 = -6$.

Якщо піднести до квадрата число $-i$, все одно вийде -1, адже

$$(-i) \times (-i) = (-1)^2 \times i^2 = -1.$$

Множення уявного числа на дійсне: $3 \times 2i = 6i$.

Додавання числа *i* та дійсного числа розглянемо на прикладі чисел 3 і 4*i*? Отримаємо $3 + 4i$. Зауважимо, що такі числа, тобто такі, які відповідають шаблону $a + bi$, де a і b – дійсні числа, називають комплексними (Рис.1).

Комплексні числа – вершина еволюції числових систем. Їх можна додавати і віднімати, множити і ділити, але вони кращі за дійсні числа, тому що в них завжди є корені. Ви можете обчислити квадратний, кубічний чи будь-який інший корінь із комплексного числа, і в результаті всеодно отримаєте комплексне число.