

2. *Бочавер, К.А., Довжик Л.М.* Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. 2-е изд., стереотип. Москва: Спорт, 2023. 272 с. Текст: непосредственный.
3. *Фелмс, М.* Под поверхностью. Москва: «Swimbook», 2016, 290 с. Текст: непосредственный.
4. *Jackson, Ph. 11 rings.* The soul of success. New-York, Penguin Press, 2006. 368 p. Текст: непосредственный.

УДК 37.03

Высоцкий В.В.

Visockiy V.V.

Уральский государственный университет путей сообщений,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ «ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА»

ДЛЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. На основе проведенного теоретического и практического анализа автор определил, что такие виды мотивации, как «достижения успеха» и «избегания неудач» являются факторами, оказывающими влияние на определённые достижения в спортивной деятельности и в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, мотивация «достижения успеха», мотивация «избегания неудач», студенты, профессиональная деятельность.

SPORT AS A MEANS OF FORMING MOTIVATION TO "ACHIEVE SUCCESS" FOR THE FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY OF STUDENTS

Abstract: Based on the theoretical and practical analysis, the author has determined that such types of motivation as "achieving success" and "avoiding failures" are factors that influence certain achievements in sports and professional activities.

Keywords: sports, motivation to "achieve success", motivation to "avoid failures", students, professional activity.

В условиях, когда каждый молодой человек стоит на пороге выбора своей профессиональной судьбы, занятия спортом могут стать мощным инструментом, способствующим развитию не только физических, но и психоэмоциональных качеств, необходимых в будущем. Можно по праву утверждать, что студенческий спорт на сегодняшний день – это часть профессионально-направленной физической подготовки студенческой молодежи. Участвуя в различных

соревнованиях, студент-спортсмен ставит перед собой цель, а потом сравнивает ее достижение с полученными результатами. Именно в этот момент возникает переживанием им его успеха или неудачи, что и является составляющими мотивами.

Целью данного исследования мы поставили определение уровня мотивации студентов на достижение успеха и избегания неудач, как основных мотивов их готовности к профессиональной деятельности.

Выясним, как спорт влияет на личностное развитие. Занятия спортом помогают формировать такие качества, как дисциплина, настойчивость, целеустремленность и ответственность. Эти навыки не только способствуют успешной спортивной карьере, но и становятся залогом достижения успеха в любой другой сфере. Например, на тренировках студенты учатся устанавливать цели, разрабатывать планы их достижения, адаптироваться к неудачам и справляться с трудностями [1].

Командная работа и лидерские качества при занятиях спортом. Спортивные командные игры развивают навыки работы в команде, что особенно важно в условиях будущей профессиональной деятельности. Студенты, занимающиеся спортом, учатся общению, координации действий с другими, а также принятию коллективных решений. Лидерские качества, развиваемые в процессе командных соревнований, помогают студентам уверенно занимать активную позицию в группе и быть инициаторами изменений.

Психологическая устойчивость при занятиях спортом. Спорт способствует эффективному управлению стрессом и повышает психологическую устойчивость. Научившись справляться с волнением перед соревнованиями и давлением конкуренции, студенты смогут более успешно справляться с рабочими нагрузками и профессиональными вызовами в будущем. Умение выдерживать эмоциональное напряжение играет ключевую роль в достижении успеха в профессии.

Физическое здоровье и работоспособность. Не стоит забывать и о том, что занятия спортом положительно влияют на физическое здоровье студентов. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению общего состояния организма, повышают уровень энергии и улучшают концентрацию. Это, в свою очередь, положительно сказывается на учебном процессе и производительности работы в будущем.

Формирование ценностей и социальной ответственности. Спорт также формирует у студентов ценности, такие как честность, уважение, взаимопомощь и справедливость. Эти качества необходимы для построения успешной карьеры в любой области, так как они способствуют созданию здоровой атмосферы в коллективе и улучшению межличностных отношений [2].

В психологическом словаре Немова Р.С. мотивация определяется как процесс или внутреннее состояние организма, которое образуется и действует между стимулом и реакцией и определяет реакцию организма на соответствующий стимул [3].

Таким образом, спорт занимает важное место в жизни современного человека, и его роль в формировании мотивации «достижения успеха» среди студентов трудно переоценить.

Мотивация избегания неудач определяется как стремление избегать ситуации, в которых спортсмен может потерпеть поражение, разочарование или негативную оценку. Это психологическое состояние часто связано с высоким уровнем тревожности и страхом перед провалом. Спортсмены с такой мотивацией могут избегать рискованных соревнований, сложных упражнений или новых тренировочных методов [4].

Организация методики исследования.

Для проведения исследования мотивации достижения успеха у студентов была проведена экспериментальная работа на базе УрГУПС. Екатеринбурга. В исследование приняли участие 48 студентов 1-3 курсов.

Для исследования мотивации достижения успеха у студентов был использован следующий комплекс диагностических методик, разработанных Т. Элерсом [5]:

«Мотивация к успеху».

Эта методика направлена на определение у испытуемых «силы» стремления к успеху, достижение намеченных целей. За каждый положительный ответ начисляется один балл. Чем больше сумма баллов, тем выраженнее мотивация достижения успеха. Сумма баллов интерпретируется следующим образом:

- 1-10 – низкая мотивация достижения успеха;
- 11-16 – средняя;
- 17-20 – высокая;
- 21 – запредельная.

«Мотивация к избеганию неудач».

С помощью этой методики можно произвести оценку стремления человека к избеганию неудач и защите. Исследование данного мотива является необходимым, т.к. при высоких показателях является препятствием к достижению успеха.

В результате исследования были получены следующие результаты. Так, положительная мотивация (уровень средний и высокий) достижения успеха была выявлена у 32 % и 30, 4 % опрошенных соответственно. У 38, 6 % испытуемых выявлен уровень мотивации низкий.

Полученные в ходе опроса данные показали, что у тех испытуемых, которые имеют уровень мотивации высокий, более ориентированы на достижение

поставленных целей. Студенты со средней мотивацией не так упорно будут стремиться достичь цели, при этом уровень риска у тех и других средний. У тех студентов, чей уровень достижения успеха низкий, был выявлен высокий уровень по тесту «избегание неудач», что и является препятствием их мотиву достижения успеха.

При этом сопоставленные результаты исследования по данным методикам с результатами опроса о регулярных занятиях какими-либо видами спорта показало, что практически все студенты, имеющие уровень достижения успеха средний и высокий регулярно занимаются физической культурой и спортом.

С помощью проведенного исследования можно сформулировать следующие выводы:

Занятия спортом формируют мотивацию «достижения успеха», развивают личностные качества и умения, необходимые для работы в команде, повышения стрессоустойчивости и заботы о здоровье. И можно предположить, что развитие уровня мотивации достижения успеха у студентов сопровождается снижением уровня мотивации к избеганию неудач.

Спорт является не просто увлечением или хобби для студентов, а важнейшим элементом их подготовки к будущей профессиональной деятельности. В условиях современного общества, требующего от молодежи высокой мобильности и конкурентоспособности, спорт становится неотъемлемой частью успешной карьеры и личной жизни студентов.

Библиографический список:

1. Усольцева, С.Л. Модель формирования системы социокультурного механизма нравственного поведения студентов / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12(190). С. 282-287. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12. p282-287.
2. Усольцева, С.Л. Особенности формирования нравственного поведения студентов / С. Л. Усольцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12(178). С. 315-319. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.315-319.
3. Немов, Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. Москва: ВЛАДОС, 2007. 559 с. ISBN 978-5-691-01515-1. Текст непосредственный.
4. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. 3-е изд., испр. и доп. Таллинн: Валгус, 1989. 447 с. ISBN 5-440-00487-X (В пер.). Текст непосредственный.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2022. 667 с. ISBN 978-5-94648-092-5. Текст непосредственный.

УДК 796.814

Габдрахманов И.Р., Кетриш Е.В.
Gabdrakhmanov I.R., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г.
Екатеринбург, Россия*