Кучук Ксения Альбертовна, Магистрант,
Национальный государственный университет
физической культуры физической культуры,
спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта

МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ И ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШАШИСТА

Аннотация. Исследование мотивации спортсменов – актуальная задача спортивной психологии. Понимание факторов, влияющих на продолжение спортивной карьеры, особенно важно на этапе спортивного совершенствования, когда спортсмены сталкиваются с колоссальными нагрузками и жесточайшей конкуренцией. Нагрузка растет, конкуренция обостряется – и мотивация, соответственно, колеблется.

Ключевые слова: Мотивация, шашки, факторы мотивации, эмоциональное состояние, самооценка, самоэффективность.

В исследованиях мотивации в спорте, особенно в интеллектуальных видах спорта, таких как шашки, важнейшую роль играет понимание стремления к победе и, одновременно, стремления избежать поражения. Это два полюса. Работа Кулыева Майлыбая «Психология мотивации и достижения целей» – основательный труд. Он детально описывает влияние как внутренних, так и внешних факторов мотивации. В контексте шашек, внешние факторы – это призы, общественное признание, престиж, спонсорские контракты, возможность путешествий. Внутренние факторы более тонкие, более личные: самоудовлетворение от мастерства, интеллектуальное удовольствие от игры, глубокое удовлетворение от процесса, стремление к самосовершенствованию, желание постоянно развивать свои способности. Эти факторы, переплетаясь, формируют сложную мотивационную структуру шашиста, которая, в свою очередь, определяет его упорство, настойчивость и эффективность в достижении целей. Труд Кулыева представляет собой ценнейший инструмент для анализа мотивационных процессов, позволяя систематизировать и классифицировать различные типы мотивации, применительно к уникальной специфике шашечной игры. Это не просто игра, а сложный когнитивный процесс, требующий высокой концентрации, аналитических способностей и железной воли. И мотивация здесь играет решающую роль.

Гурбанмухаммедова Х., Овезсахедова Н., Дурдыева О., и Алламырадова Ж. в статье «Мотивация: путь к достижению целей» акцентируют внимание на важности внутренней и внешней мотивации. Это фундаментальный вывод. Для шашистов внутренняя мотивация, вероятно, тесно связана с удовольствием от самого процесса игры, с раскрытием их интеллектуального потенциала, с постоянным стремлением к самосовершенствованию – это глубинные внутренние мотивы. Внешняя мотивация более конкретна: награды, повышение рейтингов, признание коллег и широкого круга людей. Признание – мощный стимул. Взаимодействие этих факторов – внутренних и внешних – играет колоссальную роль в поддержании высокого уровня мотивации на протяжении всей спортивной карьеры. Исследование этих авторов позволяет нам более глубоко понять взаимосвязь между различными типами мотивации и их влиянием на поведение шашиста, на его результаты, на его выносливость и настойчивость. Учитываются и индивидуальные особенности. Некоторые шашисты более ориентированы на внутреннюю мотивацию, другие – на внешнюю.

Статья Слободчикова И.М., Нехорошевой А.А., Игнатовича В.К., и Игнатович С.С. «Особенности мотивации достижения учащихся спортивных школ» – серьезное исследование мотивации подростков в спорте. Хотя объект исследования – учащиеся спортивных школ, ее

выводы прямо применимы к шашечной практике, особенно на этапе спортивного совершенствования. Авторы, используя методы опроса, наблюдения и анализа спортивных результатов, выявили ключевые факторы, влияющие на мотивацию достижения у подростков. Много факторов. Индивидуальные особенности, такие как самооценка, уверенность в себе, стремление к самосовершенствованию и уровень тревожности, играют большую роль. Слишком большая тревожность – негативный фактор. Статья также подчеркивает значимость внешних факторов: роль тренера, атмосфера в команде, социальная поддержка. Положительная обратная связь от тренера, например, коррелирует с уровнем мотивации. Решающая роль принадлежит осознанию личного прогресса. Регулярная обратная связь, отслеживание результатов, постановка достижимых целей – все это способствует поддержанию высокой мотивации. Типы мотивации у шашистов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Типы мотивации у шашистов

Тип мотивации	Описание	Примеры
Мотивация достижения	Стремление к успеху, победе, высоким результатам	Выигрыш партий, повышение рейтинга, завоевание титулов
Мотивация избегания неудач	Стремление избежать поражений, негативной оценки	Избегание рискованных ходов, тщательный анализ позиций
Внутренняя мотивация	Удовольствие от самого процесса игры, самосовершенствование	Интерес к стратегиям, раскрытие интеллектуального потенциала
Внешняя мотивация	Награды, признание, престиж	Призовые деньги, рейтинговые очки, публикации в СМИ

Анализ таблицы, представляющей типы мотивации у шашистов, демонстрирует сложную взаимозависимость внутренних и внешних факторов. Они формируют мотивационную структуру, влияющую на спортивные результаты. Успех в игре, измеряемый победами, ростом рейтинга или завоеванием титулов – мощный стимул. Положительные эмоции, чувство удовлетворения и уверенность в себе подкрепляют этот успех. Дальнейшая активность и стремление к новым победам – закономерное следствие. Напротив, страх неудачи, проявляющийся в тревоге перед важными партиями или разочаровании после поражений, активирует мотивацию избегания. Рискованные ходы игнорируются. Излишняя осторожность снижает активность. Результаты, соответственно, ухудшаются.

Внутренняя мотивация тесно связана с интеллектуальным удовольствием от процесса игры. Раскрытие собственного потенциала, стремление к совершенствованию стратегического мышления – важные составляющие. Самостоятельный анализ партий, решение шашечных задач, постоянный поиск новых стратегий и тактических приемов – все это характеризует внутренне мотивированного игрока. Внешняя мотивация определяется социальным признанием: похвала тренера, высокий рейтинг среди коллег. Материальные вознаграждения – призовые деньги, спонсорские контракты – тоже играют свою роль. Однако, избыток внешней мотивации может подавить внутреннюю. Увлечение превратится в рутину, лишившись своей первоначальной привлекательности. Устойчивость и эффективность спортивной деятельности шашиста зависят от гармоничного баланса между внутренней и внешней мотивацией. Успех подкрепляет внутреннюю мотивацию; внешние факторы – дополнительный стимул. Этот баланс динамичен. Он меняется в зависимости от этапа карьеры и личных особенностей спортсмена. Влияние когнитивных факторов на мотивацию шашистов представлено на рисунке 1.

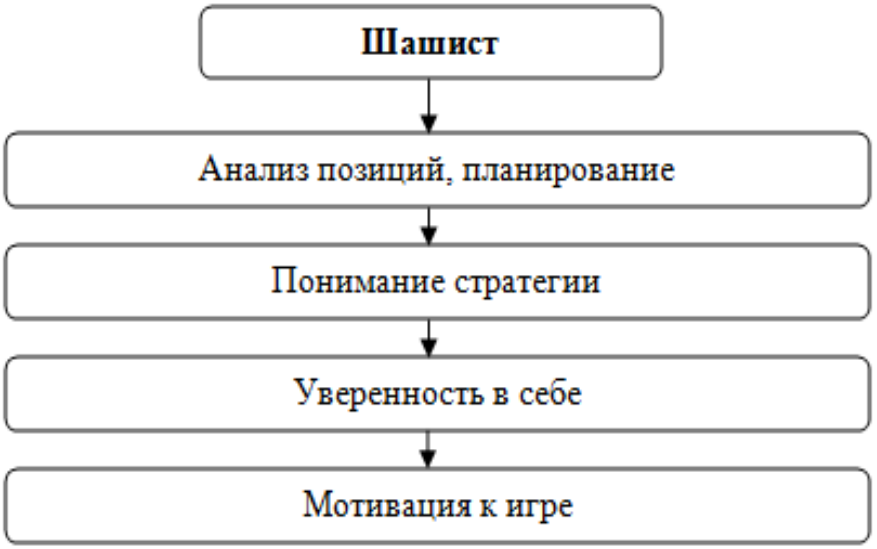

Рис. 1 – Влияние когнитивных факторов на мотивацию шашистов

Анализ схемы наглядно показывает: когнитивные процессы, анализ позиций и планирование, напрямую влияют на уверенность игрока. Это, в свою очередь, сказывается на мотивации. Развитие когнитивных навыков – логическое мышление, стратегическое планирование – определяющий фактор. Без них мотивация колеблется, падает, становится нестабильной. Шашист, способный быстро и точно оценивать позицию, прогнозировать ход событий, чувствует себя гораздо увереннее. Это позволяет ему принимать более рискованные, но перспективные решения. Неопределенность исчезает, заменяясь расчетливым оптимизмом. Он уже не боится неудачи. Напротив, шашист с слабо развитыми когнитивными навыками часто испытывает чувство неуверенности, сомневается в правильности своих ходов. Это приводит к снижению мотивации, к пассивности, к избеганию сложных и рискованных ситуаций. Его игра становится предсказуемой, и победа ускользает. Поэтому, тренировка когнитивных способностей – неотъемлемая часть подготовки профессионального шашиста. Влияние эмоционального состояния на мотивацию шашистов представлено в таблице 2.

Таблица 2

Влияние эмоционального состояния на мотивацию шашистов

Эмоциональное состояние	**Влияние на мотивацию**	**Примеры**
Позитивное (уверенность, радость)	Повышает мотивацию, улучшает концентрацию	Успешные партии, поддержка тренера
Негативное (страх, тревога, разочарование)	Снижает мотивацию, ухудшает концентрацию	Поражения, критика, давление
Нейтральное	Не оказывает сильного влияния	Спокойная игра, отсутствие сильных эмоций

Позитивные эмоции повышают мотивацию шашистов, а негативные – снижают. Взаимосвязь самооценки и самоэффективности с мотивацией представлена на рисунке 2.

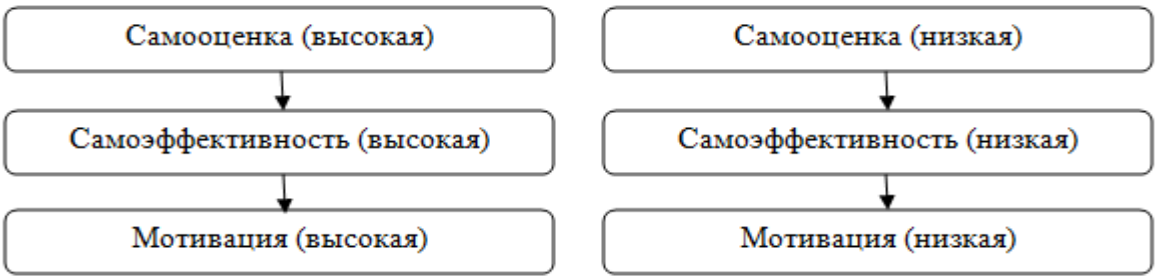

Рис. 2 – Взаимосвязь самооценки и самоэффективности с мотивацией

Анализ схемы ясно показывает: высокая самооценка и самоэффективность – прямая дорога к высокой мотивации. Низкая самооценка, наоборот, ведет к её снижению. Простая, но важная связь. Развитие адекватной самооценки и чувства самоэффективности – это необходимое условие для поддержания мотивации шашистов на нужном уровне. Психологическая помощь тут может оказать неоценимую услугу. Сравнение мотивации шашистов с мотивацией спортсменов в других дисциплинах выявляет как общие черты, так и существенные различия. Да, стремление к победе и избегание поражений – универсальные мотиваторы. Но специфика интеллектуальных видов спорта, к которым относятся шашки, вносит свои коррективы. В отличие от видов спорта, основанных на физической силе и скорости, у шашистов на первый план выходит интеллектуальное удовлетворение. Раскрытие когнитивных способностей и совершенствование стратегического и тактического мышления – вот что действительно важно.

Победа в шашечной партии достигается не только за счет физической выносливости (которая, впрочем, тоже нужна), но и благодаря глубокому анализу позиции, точности расчетов и способности предвидеть действия соперника. Для шашиста важен не только результат, но и сам процесс мышления, поиск оптимальных решений, творческое применение шашечных принципов. Аналогия с шахматами очевидна: интеллектуальное соперничество и поиск оригинальных стратегий выходят на первый план. Шашист, в отличие от спринтера, сосредоточен на долгосрочном планировании и постепенном достижении цели. Это определяет и его мотивационную структуру.

Особенности мотивации шашистов на разных этапах спортивного пути заслуживают пристального внимания. На старте, мотивация проста: интерес к игре, желание освоить правила, получить удовольствие от процесса. Всё кажется лёгким и приятным. По мере роста мастерства, на этапе специализации, на первый план выходит стремление к повышению рейтинга, достижению конкретных результатов. Участие в серьезных соревнованиях становится целью. Спортсмен ставит перед собой амбициозные задачи – победа в престижном турнире, попадание в топ-6 рейтинга. Это требует усилий, дисциплины, целеустремлённости. На пике спортивной карьеры, на этапе спортивного мастерства, мотивы усложняются. Самореализация, выдающиеся результаты, участие в престижных международных соревнованиях, популяризация шашек – вот что движет спортсменом. Он может стремиться к тренерской деятельности, к работе судьей международной категории – передача опыта новому поколению становится важной миссией.

Итак, мотивационная структура шашиста, таким образом, динамична. Она меняется в зависимости от этапа карьеры, отражая личные цели и уровень достижений. Анализ мотивации достижения и избегания неудач у шашистов показывает сложную взаимосвязь внутренних и внешних факторов. Когнитивные процессы, эмоциональное состояние, личностные характеристики – все это играет свою роль. Поддержание высокой мотивации требует индивидуального подхода, учитывающего все эти нюансы.

Список литературы:

1.Гурбанмухаммедова, Х., Овезсахедова, Н., Дурдыева, О., Алламырадова, Ж. Мотивация: путь к достижению целей // Символ науки. – 2024. – №12-2-2.

2.Ёкубова, Д.М. Важные аспекты спортивной психологии в духовной подготовке спортсменов // Academy. – 2021. – №1 (64). – С. 196-203.

3.Коротаева, А.И. Мотивация занятий спортом младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №76-1.

4.Кулыев, М. Психология мотивации и достижения целей // Наука и мировоззрение. – 2024. – №32.

5.Пуховская, М.Н., Досужий, Д.И. Гендерные особенности мотивации студентов к занятиям спортом // Высшее образование сегодня. – 2022. – №3-4.

6.Свилина, О.А., Сафиуллин, М.Р. Психология мотивации современного спортсмена: системный эмпирический анализ // Системная психология и социология. – 2021. – №2 (38).

7.Слободчиков, И.М., Нехорошева, А.А., Игнатович, В.К., Игнатович, С.С. Особенности мотивации достижения учащихся спортивных школ // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – №5.

8.Уракова, Н.А. Психологические особенности ценностно-мотивационной сферы личности с различным уровнем конфликтности // Скиф. – 2023. – №10 (86).