

Важнова Евгения Александровна

студентка

Научный руководитель

Романова Юлия Владимировна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА ШКОЛЬНИКА: СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ

***Аннотация:** в статье представлен теоретический анализ феномена спортивной деятельности как инструмента личностного роста и мотивации учащихся. Охарактеризована специфика мотивационной сферы учащихся-спортсменов, отличающаяся выраженной ориентацией на достижение успеха. Выявлены основные факторы личностного роста, актуализирующиеся в условиях спортивной деятельности: развитие волевых качеств, формирование адекватной самооценки, совершенствование навыков самоорганизации. Определены пути конструктивного влияния спорта на академическую успеваемость и общую продуктивность учебной деятельности. Результаты работы позволяют сформулировать целостное представление о природе, механизмах и способах применения спорта как инструмента развития мотивации достижения, личностных качеств учащихся, что представляет ценность для педагогической психологии, практики школьного образования.*

***Ключевые слова:** спорт, личностный рост, мотивация достижения, подростковый возраст, волевые качества, самодисциплина, стрессоустойчивость, академическая успеваемость, когнитивные функции, соревновательная деятельность, командное взаимодействие.*

Современная система образования сталкивается с необходимостью поиска действенных механизмов, способствующих гармоничному становлению личности учащегося. В условиях растущих учебных нагрузок, информационной перегрузки особое значение приобретает формирование у школьников внутренней потребности в саморазвитии. Спорт, как сфера добровольной физической активности, предоставляет уникальные возможности для культивации указанного стремления. Исследования М.Д. Бедарева демонстрируют, что систематические занятия спортом позитивно коррелируют с академической успеваемостью и общей жизненной удовлетворенностью подростков [1, с. 35]. Названная взаимосвязь обусловлена оздоровительным эффектом, психологическими механизмами, которые активируются в процессе спортивной деятельности.

Роль спорта в современном образовательном пространстве выходит далеко за рамки физического совершенствования. Образовательные учреждения все чаще рассматривают спортивные секции и соревнования как полноценный элемент воспитательной работы. Спортивная активность становится пространством, где подростки приобретают опыт преодоления трудностей, учатся работать в условиях жесткой конкуренции и осваивают навыки самоорганизации.

А.В. Щепотьев и Е.Д. Лукьянова подчеркивают, что целенаправленное включение спорта в школьную программу способствует формированию у учащихся следующих личностных качеств: ответственность, целеустремленность и дисциплинированность [6, с. 13]. Они впоследствии переносятся в учебную деятельность, создавая базу для академических успехов.

Понятие мотивации в контексте учебно-спортивной деятельности представляет собой совокупность внутренних и внешних побуждений, направляющих активность школьника на достижение поставленных целей. Мотивационная сфера подростка отличается высокой динамичностью и подвержена влиянию множества факторов: социального окружения, уровня притязаний, успешности в выполняемой деятельности.

И.И. Бойко отмечает, что для спортсменов-подростков характерна выраженная ориентация на достижение успеха, которая проявляется в настойчивости при

столкновении с препятствиями и стремлении к совершенствованию результатов [2, с. 45]. Учебная мотивация, подкрепленная спортивными успехами, приобретает устойчивый характер и становится внутренним ресурсом личности.

Факторы личностного роста, актуализирующиеся в условиях спортивной деятельности, многообразны и взаимосвязаны. Регулярные тренировки формируют привычку к систематическому труду, а участие в соревнованиях развивает стрессоустойчивость и способность принимать решения в условиях ограниченного времени. Кроме того, спортивная коммуникация в рамках команды способствует развитию эмпатии, навыков коллективного взаимодействия.

А.В. Кашина и Г.В. Патрикеев отмечают, что выбор вида спорта и вариативность тренировочного процесса позволяют подобрать наиболее подходящую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и интересов учащихся, что усиливает их вовлеченность [3, с. 47]. Освоение новых двигательных навыков и тактических схем стимулирует когнитивные процессы, улучшая память, внимание и скорость переработки информации.

Спорт как инструмент личностного роста и мотивации учащихся представляет собой систему воздействия на психоэмоциональную и волевую сферу подростка. Участие в спортивных состязаниях предполагает постановку конкретных целей, таких как улучшение личного рекорда или победа над соперником. Достижение описанных целей требует планомерной подготовки, отказа от сиюминутных удовольствий и управления утомлением. Данный процесс тренирует такие волевые качества, как терпение, настойчивость и самодисциплина.

И.М. Слободчиков и коллеги в своем исследовании обращают внимание на то, что учащиеся спортивных школ демонстрируют более высокий уровень ориентации на достижение в сравнении с их сверстниками, не занимающимися спортом [5, с. 78]. Указанное проявляется в большей настойчивости при преодолении трудностей и стремлении получать обратную связь для самосовершенствования.

Спортивная среда создает условия для формирования адекватной самооценки. В отличие от академической успеваемости, где критерии оценки порой бывают размытыми, спорт предлагает измеримые результаты – метры, секунды,

баллы. Подобного рода объективность позволяет школьнику четко видеть прогресс собственных усилий, что укрепляет веру в себя и свои возможности. Переживание успеха в спортивной деятельности порождает позитивный эмоциональный фон, который переносится на учебную активность, повышая общую продуктивность. Ситуации неудач, неизбежные в спорте, учат конструктивному отношению к ошибкам, развивают способность анализировать причины промахов, не снижая при этом самооценки [4].

Соревновательная практика в детском и подростковом возрасте служит моделью реальных жизненных ситуаций, где требуется мобилизация ресурсов и готовность к принятию решений. Опыт победы и поражения формирует зрелое отношение к жизненным вызовам. основополагающие ценности честной борьбы, уважения к сопернику и соблюдения правил усваиваются подростком на поведенческом уровне, становясь частью его характера. Повседневная тренировочная работа, сопряженная с преодолением физического дискомфорта и монотонности, воспитывает привычку к труду и упорядочивает режим дня школьника. Регламентированное расписание занятий приучает к планированию времени, что напрямую сказывается на организованности в выполнении учебных заданий.

Командные виды спорта особенно значимы для развития социально-психологических навыков человека. Взаимодействие с партнерами по команде, необходимость координировать действия для достижения общего результата, поддержка товарищей в сложные моменты формируют коммуникативную гибкость и чувство коллективной ответственности. Тренер выступает в роли наставника, передает подростку технические приемы, жизненный опыт, задает систему нравственных координат. Спортивная секция становится референтной группой, где приняты здоровые нормы поведения, исключая деструктивные привычки.

Систематические нагрузки стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшают мозговое кровообращение, что создает оптимальные условия для интенсивной интеллектуальной деятельности. Укрепление здоровья снижает пропуски занятий по причине болезней, что позитивно сказывается на общей учебной успешности.

М.Д. Бедарев отмечает положительную корреляцию между регулярными спортивными занятиями и показателями академической успеваемости, связывая данный феномен с развитием саморегуляции и улучшением когнитивных функций [1, с. 36]. Подросток, достигший успеха в спорте, переносит сформированную установку на результативность в сферу обучения.

Индивидуальные занятия спортом развивают навыки самомотивации, так как прогресс в избранной дисциплине зависит исключительно от собственных усилий. Подобное воспитывает автономность и осознанное отношение к своей деятельности. Конкурентная среда стимулирует ребенка к постоянному поиску точек роста и обучению на ошибках, превращая трудности в ступени развития. Рациональная постановка целей, разбивка путей их достижения на промежуточные этапы, рефлексия собственных результатов тренируют управленческие навыки, которые будут служить основой будущей профессиональной успешности.

Психологическое вовлечение в спортивную жизнь создает мощный противовес потенциально деструктивным влияниям подростковой среды. Режим дня, наполненный тренировками и восстановлением, оставляет меньше пространства для деятельности, не способствующей развитию. Чувство принадлежности к спортивному сообществу, гордость за свои достижения формируют позитивную идентичность. Процесс преодоления собственных лимитов в спорте учит школьника, что усилия ведут к изменениям к лучшему, и данный оптимистический взгляд экстраполируется на жизненную позицию в целом.

Подводя итог рассмотрению обозначенной проблемы, следует констатировать, что включенность школьника в систематические занятия спортом оказывает многоплановое положительное воздействие на процессы его личностного становления и учебной мотивации. Спортивная деятельность служит действенным средством воспитания волевых качеств, способности к преодолению трудностей и самоорганизации. Достоверность отмеченных положений подтверждается данными проведенных научных изысканий, демонстрирующих связь между физической активностью и академической успешностью учащихся. Выработанные в

спортивной среде навыки целеполагания, самоконтроля и командного взаимодействия становятся фундаментом для реализации учебных и жизненных задач, превращают спорт действенный катализатор социальной, интеллектуальной зрелости растущего человека.

Список литературы

1. Бедарев М.Д. Спорт и учеба – взаимосвязь успеха школьника / М.Д. Бедарев // Старт в науке: XXV Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся. – 2024. – №7. – С. 33–38.

2. Бойко И.И. Мотивация достижения у подростков-спортсменов и ее развитие в процессе проведения коррекционно-тренинговых занятий: дис. ... канд. психол. наук / И.И. Бойко. – Иркутск, 2006. – 185 с. EDN NNUQLL

3. Кашина А.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников / А.В. Кашина, Г.В. Патрикеев // Студенческий научный форум – 2018: X Международная студенческая научная конференция. – 2018. – №4. – С. 45–49. EDN YQVKSL

4. Лунева Д.Ю. Особенности влияния тревожного состояния на психоэмоциональное состояние спортсмена / Д.Ю. Лунева, А.А. Губин, Н.С. Чернышов // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 25 апреля 2024 г.). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 299–302. EDN OZFZYU

5. Слободчиков И.М. Особенности мотивации достижения учащихся спортивных школ / И.М. Слободчиков, А.А. Нехорошева, В.К. Игнатович, С.С. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. – 2022. – №5(3). – С. 72–81.

6. Щепотьев А.В. Спорт как инструмент развития личности подростка / А.В. Щепотьев, Е.Д. Лукьянова // Школьная педагогика. – 2018. – №3(13). – С. 11–15. EDN YNRGOD