

**Пасикова Мария Вячеславовна**

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой  
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТРАТЕГИИ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются мотивационные аспекты стратегии успешности на примере опыта высококлассных спортсменов. Приведены рекомендации по внедрению их в студенческую жизнь.*

***Ключевые слова:** мотивация, стратегии успешности, студент, поддерживающие мотивации.*

Стратегии успешности студентов – это комплекс подходов, которые помогают им эффективно учиться, развиваться и достигать поставленных целей. Они могут включать как поведенческие, так и когнитивные, организационные и мотивационные аспекты.

Цель и ясность намерений составляет основу плана действий. Однако важно обладать постоянной оптимальной мотивацией, необходимо позволить себе мечтать и быть верным себе. Мечта – это фундамент, на котором основываются амбиции и желание достичь чего-то, что принесет внутреннее удовлетворение. Она задает направление нашей жизни. Перспектива ее достижения захватывает и вдохновляет. Мечта позволяет нам превзойти самих себя, расширить границы и в конечном счете достичь высот. Люди лишают себя права мечтать в основном по двум причинам – страх неудачи и боязнь осуждения.

Мотивация должна быть подкреплена упорством, а оно в свою очередь достигается преданностью мечте. Очень важно постоянно поддерживать внутренний ресурс и сохранять постоянное движение к цели. Мотивация – это навык, требующий тренировок. В этой связи нам представляется актуальным рассмотреть некоторые мотивационные аспекты стратегии успешности на основе анализа поведенческих реакций высококлассных спортсменов.

В идеале конечной целью любой деятельности должно быть достижение вершины мастерства. Продвижение к ней происходит через многочисленные испытания – контрольные пункты, по итогам прохождения которых проверяется не только спортивная форма, но на основе анализа моделируются возможные ситуации, которые могут возникнуть на пути. Для участника Олимпийских игр самым главным является абсолютная уверенность в себе. Уверенность в себе также является решающим фактором в профессиональной деятельности. Описать это чувство можно как «гореть желанием выполнять свою работу». Абсолютная уверенность в себе позволяет энергично, без сомнений, двигаться вперед с готовностью рисковать. Спортсмен действует, чтобы выигрывать, а не чтобы избежать проигрыша [1]. Это движение к цели с позитивной энергией, которая окружает спортсмена.

Если цели долгосрочные или труднодостижимые, мотивация может начать падать, в этом случае может возникнуть необходимость в ее поддержании. Существует несколько принципов поддержания мотивации:

- принцип минимума способствует поддержанию определенного темпа с положительными и благоприятными импульсами, это вопрос перспективы, позволяет набирать темп постепенно;

- взаимосвязывающая мотивация – вдохнови других и вдохновишь себя;

- осознание прогресса. Определенную пользу приносят размышлениям о достигнутом прогрессе в выполнении задачи или проекта. Осознание достигнутого в выполнении задачи приносит удовлетворение. Можно вести журнал во время работы над проектом, как спортсмены ведут дневник тренировок. Простой факт осознания ежедневного прогресса поможет избежать разочарований и не утратить воодушевления;

- осознание причин своих действий. Необходимо четко сформулировать причины своей любви к какому-то делу и перечитывать их при возникновении апатии. Это и будут сильные слова, которые имеют большое значение;

- «нужно» против «хочу». Очень важно правильно формулировать свои желания. Выражение «Мне нужно идти на работу» содержит обязанность, которую

нам кто-то диктует, а выражение «Я хочу идти на работу» выражает наше желание и исходит от нас;

– делитесь своими мечтами. Тем самым мы берем на себя ответственность за их выполнение. В этом случае мы обретаем людей, которые будут видеть наше становление и которые помогут и поддержат;

– визуализация мечты. Создайте в своей голове слайд с изображением свершения вашей мечты. Можно создать доску желаний, где нарисовать свои главные жизненные аспекты и желания по каждому.

Оптимальная подготовка. Высококласные спортсмены всегда составляют план действий по реализации проекта и постепенно и тщательно выполняют все его пункты. Не стоит спешить, форсировать события, бежать впереди паровоза. Все должно быть поэтапно. Удачное завершение подготовки рождает осознание проделанной работы, чувство свершения, которое приводит человека в оптимальное расположение духа, что в свою очередь способствует возрастанию уверенности в себе.

Анализируя свое отношение к той или иной ситуации, необходимо задаться следующими вопросами: такой взгляд на ситуацию позволит построить или разрушить; разрешить ситуацию или раздуть проблему; поможет или навредит; продвинет вперед или замедлит; нацелен на победу или на поражение. Правильно относиться к ситуации, когда все хорошо, не составляет труда. А вот умение правильно относиться к ситуации, когда все плохо, не по плану – обладание психологической устойчивостью.

Умственные способности человека развиваются при столкновении с вызовами, в сложных ситуациях, решение которых требуют выхода из зоны комфорта. И чем чаще человек выбирает правильное отношение в трудной ситуации, тем крепче, продуктивнее и тверже он становится перед лицом невзгод. В этой связи не стоит избегать ситуаций, в которых чувствуешь себя уязвимым, не надо бояться рисковать, потерпеть неудачу. Такое отношение к ситуации ограничивает потенциал человека. Только вырвавшись из своей зоны комфорта, открывшись вызовам можно повысить свою психологическую устойчивость.

Все начинается с головы, а точнее – с нашего внутреннего диалога. Его влияние на наши действия можно описать как своеобразный цикл: наши мысли порождают эмоции, которые, в свою очередь, влияют на наши поступки, а поступки, в зависимости от обстоятельств, влияют на наши мысли. Становится ясно, что наши мысли играют в этом цикле главенствующую роль. Следовательно, чтобы действовать эффективнее и быть спокойнее, необходимо постоянно следить за характером своих мыслей и своим восприятием ситуации [2].

Чтобы изменить поведение, необходимо понять, что его порождает. Главная задача – выбирать мысли, которые будут работать на нас и избегать ненужных, обрести истинную власть над своим внутренним диалогом [3].

Способность правильно смотреть на ситуацию имеет прямую связь с улыбкой и смехом. Улыбки и смех приносят ощутимую пользу – выработка гормонов радости, значительный приток кислорода к телу и мозгу, приводящий к ощущению расслабления, во время работы диафрагмы улучшается кровообращение и снижается артериальное давление, а одновременное сокращение мышц лица подает в мозг положительный сигнал.

Настрой на оптимистическое отношение можно произвести, подумав об успешных моментах, вспомнив о жизненных ситуациях, за которые вы испытываете благодарность, которые сделали вас счастливыми, поразмышляв об интересных будущих проектах. Наше отношение к жизни – вопрос выбора [3].

Негативный жизненный опыт накладывает на нас больший отпечаток, чем позитивный. Поэтому для поддержания позитивного отношения к жизни необходимо прилагать больше усилий. Важно помнить, что излучаемая человеком энергия заразительна. Это касается как позитивной, так и негативной энергии. Выбирайте наиболее благоприятное окружение. Если это не возможно в создавшихся условиях, необходимо убедиться, что мы не позволяем себе быть поглощенными негативной энергией в ущерб собственному позитивному взгляду на мир.

Ситуации, люди, задачи и обстоятельства могут быть как источниками, так и поглотителями энергии. Негативная энергия истощает и изматывает. Крайне важно максимально оградить себя от нее и научиться реагировать на нее с

легкостью, спокойствием и оптимизмом. Источники энергии – это что-то, что вызывает приятные воспоминания, настраивает на состояние радости, например прослушивание любимой музыки, перебраться парой слов с позитивным человеком. Поглотители энергии – это ситуации, которые истощают энергию или препятствуют ее выработке. Необходимо найти стратегии, которые помогут максимально увеличить действие источников энергии и свести к минимуму действие источников поглощения энергии.

Правильное отношение к вещам – это позитивная и конструктивная природа нашего внутреннего диалога.

### *Список литературы*

1. Брускова Э.В. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач как важный фактор успешной учебно-профессиональной деятельности студентов / Э.В. Брускова // Человеческий капитал. – 2022. – №9 (165). – С. 166–177. – URL: [https://humancapital.su/wp-content/uploads/2022/09/202209\\_p166-177.pdf](https://humancapital.su/wp-content/uploads/2022/09/202209_p166-177.pdf) (дата обращения: 17.05.2026). DOI 10.25629/НС.2022.09.21. EDN КТАУZE
2. Забелина Л.Г. Мотивация достижения успеха у студентов 1–4 курсов технического вуза / Л.Г. Забелина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №2 (216). – С. 545–549. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-dostizheniya-uspeha-u-studentov-1-4-kursa-tehnicheskogo-vuza> (дата обращения: 18.05.2026). DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p545-549. EDN UOEBEJ
3. Пасикова М.В. К вопросу об управлении эмоциями / М.В. Пасикова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары: Среда, 2026. – С. 568–571. – URL: <https://phsreda.com/e-articles/10829/Action10829-153218.pdf> (дата обращения: 16.05.2026).