

Фисун Антон Валерьевич

тренер-преподаватель

ГБУ ДО «СШОР №1 Невского района»

г. Санкт-Петербург

**ДИНАМИКА И ПРОТИВОРЕЧИЯ МОТИВАЦИИ АТЛЕТОВ
ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УСЛОВИЯХ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ТРЕБОВАНИЙ СПОРТА ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ И ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Аннотация: в статье исследуется проблема трансформации спортивной мотивации у юных легкоатлетов (15–17 лет) на критическом этапе перехода из детско-юношеского спорта в сферу высших достижений. Особое внимание уделяется противоречивому влиянию образовательной среды, которая выступает как фактор поддержки и как источник стресса. На основе теоретического анализа и данных эмпирического исследования (анкетирование, интервью) выявляются ключевые конфликты, возникающие на стыке требований школы и спорта высших достижений. Описаны типичные сценарии изменения мотивационного профиля: от гармоничной интеграции до эмоционального выгорания и селективного отказа от одной из деятельности. Делается вывод о необходимости разработки комплексных психолого-педагогических программ медиации, направленных на согласование образовательных и спортивных траекторий.

Ключевые слова: спортивная психология, учебно-спортивная мотивация, юные легкоатлеты, спорт высших достижений, общеобразовательная школа, ролевой конфликт.

В условиях глобализации спорта высших достижений, где страны активно инвестируют в молодёжные программы для достижения олимпийских успехов, особую значимость приобретает анализ мотивационных процессов у юных атлетов. Переход на этапы спортивного совершенствования и высшего

мастерства сопровождается необходимостью совмещать интенсивные тренировки с обязательным школьным образованием, что создаёт комплексный вызов для их развития. Данное совмещение требует глубокого изучения динамики мотивации, поскольку от её устойчивости зависит не только спортивный прогресс, но и академическая успешность. Таким образом, исследование этой проблемы становится ключевым элементом в стратегиях поддержки молодых талантов.

Ключевая проблема заключается в нарастающем противоречии между экстремальными требованиями спортивного совершенствования и академическими обязательствами, что провоцирует у атлетов эмоциональное выгорание и снижение мотивации. На этапах перехода к высшему мастерству, где психологическая устойчивость становится решающим фактором, этот конфликт особенно опасен, приводя к риску преждевременного отсева перспективных спортсменов. Интенсивные тренировки и соревновательные нагрузки часто вступают в прямой конфликт со школьным расписанием и учебной нагрузкой, создавая хронический стресс. Следовательно, понимание механизмов этого противоречия необходимо для разработки превентивных мер.

Целью данного исследования является комплексный анализ эволюции мотивационных механизмов у атлетов в период перехода к этапам спортивного совершенствования и высшего мастерства. На основе выявленных динамик и противоречий планируется разработать практические рекомендации для гармонизации взаимодействия спортивных и образовательных институтов. Такой подход направлен на минимизацию демотивирующих факторов и поддержку устойчивого прогресса спортсменов. В конечном итоге, это позволит создать условия для сбалансированного развития как спортивных, так и академических компетенций.

Практическая значимость исследования состоит в создании адаптивных моделей сопровождения, способных повысить конкурентоспособность национальных сборных за счёт снижения оттока талантов. Предлагаемые модели

направлены на оптимизацию ресурсов многостороннего развития атлетов, обеспечивая их долгосрочную мотивацию.

Мотивация атлетов претерпевает значительные изменения на различных этапах спортивной карьеры, отражая эволюцию их потребностей и целей. В юношеском возрасте преобладает внешняя мотивация, ориентированная на социальное признание, одобрение со стороны сверстников и тренеров, а также на формирование спортивной идентичности. На этом этапе спортсмены часто ищут подтверждения своих способностей и места в коллективе, что является движущей силой для их первых достижений.

Интенсивные тренировочные нагрузки, характерные для этапов спортивного совершенствования и высшего мастерства, часто провоцируют хронический физический и психологический стресс у юных атлетов. Этот стресс может приводить к истощению ресурсов организма и нарушению баланса между нагрузкой и восстановлением, что негативно сказывается на общем самочувствии спортсмена. В результате такого воздействия наблюдается снижение внутренней мотивации, поскольку деятельность, ранее приносившая удовольствие, начинает ассоциироваться с перенапряжением и дискомфортом.

Жесткое временное соперничество между учебными и тренировочными обязательствами формирует значительный энергетический дефицит у юных атлетов. Это приводит к возникновению мотивационных конфликтов, связанных с приоритизацией целей. В условиях необходимости достижения высоких результатов как в спорте, так и в учебе, спортсмены вынуждены постоянно выбирать, на что направить свои ограниченные ресурсы. Кумулятивный эффект двойной нагрузки, обусловленной совмещением интенсивных спортивных тренировок и академических требований, значительно ускоряет развитие синдрома выгорания у юных атлетов. Постоянное напряжение и отсутствие достаточного времени для восстановления приводят к истощению как физических, так и психических ресурсов. В результате, первоначальная увлеченность спортом постепенно трансформируется в ритуализированное выполнение обязанностей, лишенное внутренней мотивации и радости.

«Наиболее яркой чертой психического выгорания является психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена.

Разработка индивидуальных образовательных и тренировочных планов является ключевым элементом для гармонизации требований спорта высших достижений и общеобразовательной школы. Этот подход предполагает глубокий анализ физических, когнитивных и психологических особенностей каждого атлета. Целью является создание такой образовательной и тренировочной траектории, которая минимизирует конфликт между интенсивными спортивными нагрузками и академическими требованиями.

Систематическое применение когнитивно-поведенческих техник и методов стресс-менеджмента способствует формированию эмоциональной устойчивости и адаптационных ресурсов у атлетов в условиях двойной нагрузки. Эти подходы позволяют спортсменам эффективно справляться с давлением, связанным как с интенсивными тренировками, так и с академическими требованиями. Развитие навыков саморегуляции становится ключевым фактором для поддержания высокого уровня мотивации и предотвращения эмоционального выгорания.

Для эффективного снижения ролевых конфликтов у юных спортсменов критически важно создание единых коммуникационных планов и механизмов согласования учебных и тренировочных графиков между всеми институциональными субъектами. Это включает в себя регулярный обмен информацией между спортивными организациями, общеобразовательными школами и родителями, что позволяет своевременно корректировать расписание и предотвращать перегрузки. Внедрение таких систем способствует формированию согласованной среды, где академические и спортивные требования не вступают в противоречие, а взаимно дополняют друг друга.

Проведенное исследование подтвердило сложную динамику мотивации атлетов, которая эволюционирует от начального энтузиазма к возникновению внутренних конфликтов при переходе на этапы спортивного совершенствования и высшего мастерства. Ключевым фактором этой трансформации выступает

нарастающий дисбаланс между интенсивными требованиями спорта высших достижений и потребностями личностного развития. Данный диссонанс создает психологическое напряжение, угрожающее долгосрочной вовлеченностью спортсменов в профессиональную деятельность.

Основное противоречие, выявленное в ходе анализа, заключается в объективной несовместимости экстремальных тренировочных нагрузок с обязательствами общеобразовательной школы. Этот конфликт провоцирует хроническую усталость, эмоциональное выгорание и устойчивое снижение мотивации среди юных атлетов. Усугубляющим фактором выступает недостаточная координация между спортивными организациями и образовательными учреждениями, что лишает спортсменов системной поддержки в преодолении двойной нагрузки.

Для минимизации демотивационных рисков предложен комплекс мер, включающий разработку индивидуализированных учебно-тренировочных планов, адаптированных к специфическим потребностям атлетов. Ключевое значение придается внедрению психологического сопровождения, развивающего навыки саморегуляции, а также усилию взаимодействия между тренерами, учителями и родителями. Такая интеграция усилий способствует гармонизации спортивных и образовательных требований.

Реализация предложенных рекомендаций создает предпосылки для устойчивого развития спортивных талантов, повышая конкурентоспособность национальных сборных на международной арене. Одновременно снижаются социальные риски, связанные с оттоком перспективных спортсменов из-за психологических перегрузок. Это подтверждает практическую значимость исследования для оптимизации подготовки атлетов в условиях глобализации спорта высших достижений.

Список литературы

1. Афанасьева В.М. Спортивная карьера или высшее образование? К вопросу об интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки /

В.М. Афанасьева, Ф.Р. Зотова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №3. – С. 115–119. EDN REEWKN

2. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е.И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – №4. – С. 68–72. EDN PYGPSL

3. Ловягина А.Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А.Е. Ловягина // Вестник СПбГУ. Сер. 16. – 2013. – №1. – С. 29–33.

4. Манжелей И.В. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов в аэробной гимнастике / И.В. Манжелей, Д.В. Чаюн // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – №434. – С. 155–161. DOI 10.17223/15617793/434/21. EDN YOTZAT

5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. – М.: Юрайт, 2017. – 122 с. EDN YRZYXВ

6. Хурамшина А.З. Мониторинг причин отказа юных и молодых спортсменов от спортивной карьеры / А.З. Хурамшина, Б.И. Хурамшин // Вестник экономики, права и социологии. – 2021. – №3. – С. 125–129. EDN WRFWCS