

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2022.77.65.035

Выработка механизмов повышения мотивации у российских спортсменов в условиях международных санкций

Чжу Цзэхуань

Аспирант,
Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма,
105122, Российская Федерация, Москва, ул. Сиреневый бульвар, 4;
e-mail: 994384604@qq.com

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы повышения уровня эффективности мотивации у российских спортсменов на фоне введения международных санкций. Проанализированы основные элементы мотивации, ее структура, функции и виды, проведен анализ психологических методик воздействия на мотивацию профессионального спортсмена. Целью данной работы стал поиск путей решений по формированию и дальнейшему развитию профессионального спорта в России. С учетом беспрецедентного давления на российский спорт, в сложившихся условиях выявлена необходимость развития социально-психологического взаимодействия в системе «спортсмен – тренер». Актуальность статьи заключается в необходимости найти ответные меры против международных санкций в спортивной сфере деятельности и в выработке алгоритма принятия решений в этот непростой для российского спорта период. Введенные санкции против профессиональных спортсменов носят лишь негативную окраску, не приводя ни к каким значимым результатам на геополитической карте мира. Спортсмены испытывают психологическое давление и им сложно адаптироваться к новому статусу. Абсурдность ситуации заключается в том, что спортсмены, смысл жизни которых заключается в выступлении на самом высоком уровне, лишены этой возможности, и это решение никак не помогает западным политикам добиться своих целей. В этих условиях российским атлетам остается надеяться на лучшее и продолжать упорно тренироваться, чтобы к моменту возвращения на международную арену быть в наилучшей психологической и физической форме.

Для цитирования в научных исследованиях

Чжу Цзэхуань. Выработка механизмов повышения мотивации у российских спортсменов в условиях международных санкций // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 4А. С. 366-373. DOI: 10.34670/AR.2022.77.65.035

Ключевые слова

Мотивация, спорт, допинг, санкции, российские спортсмены, Россия, психология спорта, прессинг.

Введение

В ответ на проведение специальной военной операции (далее СВО) на территории Украины России запретили участвовать в международных спортивных соревнованиях, данный запрет является продолжением длинного списка политических, экономических и спортивных санкций, наложенных ранее.

Нужно отметить, что эти меры были официально объявлены не как санкции, а как некий способ защитить нейтралитет спортивной сферы. На самом деле они были результатом давления со стороны западных правительств, общественного мнения, спортивных организаций и спортсменов и выявили существенную взаимосвязь между международным спортом и международной политикой как на организационном, так и на символическом уровне. Безусловно, наказание конкретных спортсменов, которые не имеют никакого отношения к конфликту, несправедливо и лишь создает опасный прецедент на будущее.

При этом, по большому счету, данный шаг по запрету российских и белорусских игроков не окажет большого влияния на прекращение СВО на Украине, а только навредит профессиональным спортсменам [Путин провел массовый митинг..., www].

К тому же мы видим, что спортивные санкции против России в прошлом не давали ожидаемых результатов. Российские спортсмены столкнулись с широким спектром спортивных запретов, включая допинговые скандалы, перенос спортивных мероприятий за пределы России и лишение национальных символов, но ни одно из них не оказало существенного влияния на принятие Россией военных решений в будущем.

Вместо этого такие запреты создают опасный прецедент, который будет иметь неприятные последствия во многих сферах, включая введение спортивными организациями запретов на спортсменов из других стран, что в последствии только усилит поляризацию мирового спорта. Мир спорта призван быть объединяющим фактором между странами, однако подобные запреты разрушают это единство и выделяют спортсменов по национальному признаку.

Основная часть

Из-за санкций возник полный запрет российским футбольным клубам и сборным участвовать во всех соревнованиях ФИФА и УЕФА, полный запрет российским спортсменам на участие в Паралимпийских играх и удаление российских спонсоров из многих спортивных организаций [Логунов, 2022, 112].

Если проводить аналогию с шахматами, то, когда дело доходит до игры в глобальные шахматы, спорт служит пешкой. Пешками можно пожертвовать или использовать для усиления давления, и они, как правило, привлекают большое внимание средств массовой информации, а негативное внимание СМИ можно использовать для масштабных изменений в геополитике [там же, 111].

Спортивная изоляция – один из способов воздействия, которое оказывает влияние в том числе и на российский политический капитал, спортивные организации разрывают коммерческие связи с российскими компаниями, в том числе УЕФА отменил спонсорскую сделку с энергетической компанией «Газпром».

Очевидно, что прямой запрет на участие российских спортсменов не может каким-либо образом повлиять на геополитическую обстановку в мире. Спортивные бойкоты нужно рассматривать скорее, как символический акт, чем как серьезную угрозу геополитическому

положению России. Но, отстраняя Россию от крупнейших мировых спортивных арен, международные организации не только лишают обычных российских граждан ярких спортивных событий, но и ставят под большим вопросом дальнейшее развитие спорта, как части мирового спортивного сообщества. Очевидно, что необходимость соревноваться и побеждать на международном уровне является главной мечтой и целью для каждого профессионального спортсмена [Кожокар, 2020, 420].

Международная изоляция российского спорта заставляет атлетов задуматься о смене спортивного гражданства. Для большинства из них это единственная возможность продолжить карьеру на высоком уровне и вновь начать выступать на чемпионатах Европы и мира. В настоящее время, когда российские спортсмены отстранены от международных соревнований из-за событий в Украине, морально тяжелее тем, кто только собирался участвовать в международных соревнованиях, в том числе и в Олимпиаде.

Безусловно, психологический аспект в спорте очень важен, и психологическая помощь в этой сфере должна проводиться на должном уровне.

В течение долгого времени мы наблюдали то, что спорт и политика несовместимы, спортсмены аполитичны, когда они соревнуются. На сегодняшний день мы видим, как международные спортивные федерации пересматривают свои уставы и подзаконные акты с целью ввести очередные запреты против РФ. А спортсмены осознают свою свободу действий в подобных политических ситуациях, что способствует политической активности спортсменов. У них огромная аудитория подписчиков в социальных сетях, которая их любит и уважает, а потому их будут слушать и интересоваться тем, что они говорят.

Принцип политического нейтралитета является одним из фундаментальных принципов, на которых основана всемирная организация спорта. Этот принцип часто ассоциируется с бароном Пьером де Кубертенем, основателем Международного олимпийского комитета (МОК) и «отцом» современных Олимпийских игр. Кубертен мечтал создать аполитичное место, где верность правилам игры и красота соревнования позволили бы людям, ранее известным, как враги, стать друзьями [Кодекс этики МОК, www].

Хотя принцип политического нейтралитета в этом смысле является основополагающим для спорта в том виде, в каком он организован в настоящее время, он не является бесспорным и уже некоторое время является предметом споров. Ключевой вопрос заключается в том, как этот принцип, воплощенный на практике, влечет за собой значительные ограничения свободы слова спортсменов. Одно примечательное и заметное ограничение права спортсменов на свободу слова можно найти в Уставе МОК, которое гласит, что «никакие политические демонстрации или расовая пропаганда не разрешены ни на каких олимпийских объектах, объектах или других областях» [там же].

МОК уже давно применяет правило таким образом, что спортсмены не могут использовать площадку, которую предоставляет из себя спорт, для освещения насущных политических проблем [там же].

Нынешняя ситуация в мире показала то, что невозможно разделять спорт и политику; пассивность и молчание служит интересам тех, кто совершает несправедливость.

По многим видам спорта стали действовать ограничения для российских команд и отдельных лиц в связи с началом специальной военной операции на Украине, FIA запретила участие российских команд и отказалась проводить гонки в России [Морозов, 2022, 265].

Российский гонщик Формулы-1 Никита Мазепин потерял контракт на участие в чемпионате мира, в результате чего он создал фонд, который будет поддерживать спортсменов, потерявших

шанс соревноваться в спорте на самом высоком уровне из-за неспортивного решения. Фонд «We Compete As One» предлагает помощь в предоставлении рабочих мест, финансовую поддержку, психологическую и юридическую помощь на случай, если спортсмены захотят оспорить свою позицию в суде [Чем занимается Мазепин..., www].

Фигуристка, серебряный призер Олимпийских игр в Пекине Александра Трусова в многочисленных интервью говорит о том, что хочет кататься для людей, несмотря на изоляцию российского спорта, и это помогает ей находить свою собственную мотивацию [Трусова о мотивации продолжать карьеру..., www].

Олимпийская фигуристка Камила Валиева находит мотивацию в том, что основные соперники по фигурному катанию для нее все в России. А спорт – это соревнования между лучшими. Валиева является примером того, как внешнее давление может оказать пагубное влияние на результат. Став участницей допингового скандала во время олимпиады, она испытала сильное давление со стороны МОК и, по мнению многих наблюдателей, не смогла справиться с психологическим натиском.

Евгения Медведева, двукратный серебряный призер Олимпийских игр 2018 года, советует фигуристам искать мотивацию «в себе, в душе, в любви к своему делу» [Нельзя сдаваться..., www].

Мотивация – это то, что побуждает человека к действию. Это движущая сила. Без мотивации трудно долго работать в режиме высокой продуктивности, потому что требуется большое количество энергии для достижения поставленных целей, поэтому работа над мотивацией спортсменов является ключевой [Авербах, Ниживенко, 2020, 810].

Большинство психологов считает, что мотивацию нужно тренировать, как если бы она была мышцей. Кроме того, подчеркивается важность мотивации в мире профессионального спорта, как внешней, так и внутренней.

Внутренняя мотивация заставляет после проигрыша, разочарования и апатии впоследствии видеть в этом вызов, возможность стать лучше в будущем [Пискайкина, 2018, 330].

Большинство профессиональных спортсменов убеждены в том, что сила и характер помогают им преодолевать различные невзгоды, в том числе и отстранения от участия в крупных соревнованиях. Это бесконечный источник энергии, заставляющий атлетов осуществлять даже самые трудные, сложные и изнурительные тренировки [Авербах, Ниживенко, 2020, 808]. Мотивация лежит в основе успеха каждого великого спортсмена и каждого выдающегося спортивного достижения.

Очевидно, что за последние годы психология в спорте переживает значительный подъем. Трудно представить повседневную работу профессионального футбольного клуба без присутствия спортивного психолога. А мотивация – это ключевой фактор, который отличает чемпиона от игрока среднего уровня [Пискайкина, 2018, 330].

Мотивация является центральным фактором, определяющим поведение в любом виде спорта. Это сложная конструкция, в которой спортсмены имеют разнообразные и динамичные мотивы для инициирования, направления, поддержания и прекращения усилий. Спортсмены могут быть мотивированы внутренними или внешними факторами или их комбинацией, что может варьироваться в зависимости от контекста и времени.

Достижение целей может стать мощным мотиватором в жизни спортсмена. Многие люди живут ради достижения своих целей. Эта потребность является их мотивацией для эффективного и быстрого выполнения различных сложных задач. Спортсмены с высокой потребностью в достижениях, как правило, работают усерднее, чем их товарищи по команде

[Авербах, Ниживенко, 2020, 808].

Если спортсмены работают над своей внутренней мотивацией, они будут лучше концентрироваться в настоящем, осознавать, что происходит «здесь и сейчас». Важно отметить, что, работая над развитием собственной мотивацией, они будут испытывать меньше стресса, когда наступают трудные времена, например, отстранение от участия в соревнованиях.

В спортивной психологии большое значение имеют социально-средовые факторы, которые называются мотивационным климатом. Этих факторов в спортивном контексте бесчисленное множество, например, товарищи по команде, зрители, спортивные структуры. Следуя логической последовательности, тренер считается одной из важнейших фигур, создающих мотивационный климат в команде. Тренер обязан предложить поддержку и рассмотреть перспективы спортсмена. И то, и другое помогает спортсменам быть самостоятельными и адаптивными.

Тренеры постоянно ищут нужные слова поддержки, отрабатывают грамотное поведение в той или иной ситуации, чтобы мотивировать своих спортсменов, чтобы создать среду и предоставить спортсмену возможность выразить свою мотивацию во всем, что он делает [Морозов, 2022, 15].

Существует много свидетельств связи между мотивацией и важными результатами в ряде жизненных областей и аспектов. Мотивация связана с интересом к результатам, продуктивностью и настойчивостью в спорте. В настоящее время наблюдается большой интерес к психическому здоровью спортсменов, особенно на профессиональном уровне. Профессиональные спортсмены занимают привилегированное положение в обществе и испытывают огромное давление – со стороны семьи и друзей, а также со стороны тренерского штаба и зрителей.

Занятия спортом не предполагают иммунитета от плохого психического здоровья и отсутствия жизнестойкости. Если спортсменам не хватает устойчивости, они могут заикливаться на проблемах, чувствовать себя жертвами, «болеть» популярностью и прибегать к нездоровым механизмам выживания, таким, как употребление алкоголя или других психоактивных веществ.

Самый распространенный вопрос, который спортивный психолог получает от спортсменов, независимо от того, каким видом спорта они занимаются, – как сохранить мотивацию в трудные периоды. Некоторые из наиболее важных вещей – это иметь цель, а также поддерживать и улучшать концентрацию.

Цель или задача, которую держат в уме спортсмены, могут дать спортсменам повод приложить дополнительные усилия на практике, несмотря на трудности, с которыми они сталкиваются. Важно найти свое «почему», и это может помочь пережить трудные обстоятельства без потерь. Концентрация и способность сосредотачиваться под давлением – это то, что у профессиональных спортсменов получается лучше всего.

Профессиональные спортсмены не могут позволить себе отвлекаться и совершать ошибки в критические моменты игры или матча. Единственным отличием между профессионалом и спортсменом мирового класса может быть способность оставаться сосредоточенным во время сложных и интенсивных периодов игры!

Одной из самых важных вещей для спортсмена является создание лично значимых целей. Идея состоит в том, чтобы поставить перед собой задачу улучшить один аспект производительности на каждой тренировке или тренировке (техника, кондиционирование, физические навыки или умственные способности).

На данный момент невозможно спрогнозировать, как долго продлится подобная тенденция с «отменой» российских игроков, однако можно с уверенностью утверждать, что международная спортивная арена на данный момент потеряла большое количество прекрасных и талантливых спортсменов, которые приносили зрелищности в различные виды спорта [Авербах, Ниживенко, 2020, 810].

Политика и спорт давно переплелись. Неудачи укрепляют психологическую устойчивость, принятие неудач необходимо для развития психологической стойкости, неудача позволяет задуматься и, возможно, скорректировать цели/ожидания. Успешные спортсмены очень много работают для достижения своих целей, и, тем не менее, иногда даже все эти усилия не приносят желаемого результата.

Важно помнить о том, что в ситуации «ожидания» есть возможность оценить проделанную подготовку и внести коррективы. В некоторых случаях спортсмену, возможно, придется пересмотреть цели, чтобы лучше развивать свои способности. Неудача может дать возможность учиться и расти, что в конечном итоге может помочь спортсмену добиться успеха. Понимание потребности в переменах и гибкость являются важными качествами, которыми должен обладать профессиональный атлет. Неудачу не следует рассматривать только как негативный опыт. Вместо этого его можно использовать в позитивном ключе и как инструмент для улучшения будущих спортивных результатов.

Заключение

Очевидно, что в современном мире спорт должен объединять и вдохновлять людей, примирять народы и государства, поэтому он обязан оставаться нейтральным, открытым и дружественным пространством для атлетов всех стран вне зависимости от происходящих событий.

Введенные санкции против профессиональных спортсменов носят лишь негативную окраску, не приводя ни к каким значимым результатам на геополитической карте мира. Спортсмены испытывают психологическое давление и им сложно адаптироваться к новому статусу. Абсурдность ситуации заключается в том, что спортсмены, смысл жизни которых заключается в выступлении на самом высоком уровне, лишены этой возможности, и это решение никак не помогает западным политикам добиться своих целей.

Недопустимо, что создается атмосфера ненависти по национальному признаку, когда спорт начинают использовать как инструмент политических манипуляций. В этих условиях российским атлетам остается надеяться на лучшее и продолжать упорно тренироваться, чтобы к моменту возвращения на международную арену быть в наилучшей психологической и физической форме.

Библиография

1. Авербах Е.В., Ниживенко В.Н. Особенности мотивации в профессиональном спорте // Филологические и социокультурные вопросы науки и образования. Краснодар, 2020. С. 808-815.
2. Кодекс этики МОК. URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Code-of-Ethics/>
3. Кожокаръ И.А. Международные санкции против российского спорта как отражение недобросовестной экономической борьбы за личные преимущества // Матрица научного познания. 2020. № 5. С. 418-423.
4. Логунов М.В. Влияние иностранных санкций на спорт в России // Модернизация современного образования и совершенствование педагогической деятельности. Пенза: Наука и Просвещение, 2022. С. 111-112.

5. Морозов А.П. Перспективы развития отечественной системы детско-юношеского спорта в условиях санкций // Успехи гуманитарных наук. 2022. № 9. С. 264-266.
6. Нельзя сдаваться. Камила Валиева рассказала о гастролях и планах на сезон. URL: https://aif.ru/sport/person/nelzya_sdavatsya_kamila_valieva_rasskazala_o_gastrolyah_i_planah_na_sezon
7. Пискайкина М.Н. Проблема мотивации в спорте // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Самара, 2018. С. 327-330.
8. Путин провел массовый митинг в поддержку войны в Москве. URL: <https://www.forbes.com/sites/nicholasreimann/2022/03/18/putin-holds-massive-pro-war-rally-in-moscow/?sh=5a133d3b2abd>
9. Трусова о мотивации продолжать карьеру: «Хочу кататься для людей. У меня нет сейчас определенной цели – куда-то еще поехать и что-то выиграть». URL: <https://www.sports.ru/figure-skating/1112081270-trusova-o-motivaczii-ya-hochu-katatsya-dlya-lyudej-u-menya-net-sejchas.html>
10. Чем занимается Мазепин после разрыва с Формулой-1? Первые подробности о новом деле Никиты. URL: <https://www.championat.com/auto/article-4712297-chem-zanimaetsya-gonschik-nikita-mazepin-posle-uhoda-iz-f-1-pervaya-informaciya-o-fonde-my-vystupaem-kak-odin.html>

Development of mechanisms to increase the motivation of Russian athletes in the context of international sanctions

Zhu Zehuan

Postgraduate,
Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism,
105122, 4, Sirenevyyi b., Moscow, Russian Federation;
e-mail: 994384604@qq.com

Abstract

The article deals with the issues of increasing the level of effectiveness of motivation among Russian athletes in the context of international sanctions. The main elements of motivation, its structure, functions and types are analyzed, the analysis of psychological methods of influencing the motivation of a professional athlete is carried out. The purpose of this work was to find solutions for the formation and further development of professional sports in Russia. Given the unprecedented pressure on Russian sports, under the current conditions, the need for the development of socio-psychological interaction in the “athlete – coach” system has been identified. The relevance of the article lies in the need to find countermeasures against international sanctions in the sports field and in developing a decision-making algorithm in this difficult period for Russian sports. The sanctions against professional athletes have only a negative connotation, without leading to any significant results on the geopolitical map of the world. Athletes experience psychological pressure and it is difficult for them to adapt to a new status. The absurdity of the situation lies in the fact that athletes whose meaning of life is to perform at the highest level are deprived of this opportunity, and this decision does not help Western politicians achieve their goals in any way. Under these conditions, Russian athletes can only hope for the best and continue to train hard in order to be in the best psychological and physical shape by the time they return to the international arena.

For citation

Zhu Zehuan (2022) Vyrabotka mekhanizmov povysheniya motivatsii u rossiiskikh sportsmenov v usloviyakh mezhdunarodnykh sanktsii [Development of mechanisms to increase the motivation of Russian athletes in the context of international sanctions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 11 (4A), pp. 366-373. DOI: 10.34670/AR.2022.77.65.035

Keywords

Motivation, sports, doping, sanctions, Russian athletes, Russia, sports psychology, pressure.

References

1. Averbakh E.V., Nizhivenko V.N. (2020) Osobennosti motivatsii v professional'nom sporte [Peculiarities of motivation in professional sports]. In: *Filologicheskie i sotsiokul'turnye voprosy nauki i obrazovaniya* [Philological and socio-cultural issues of science and education]. Krasnodar.
2. *Chem zanimaetsya Mazepin posle razryva s Formuloi-1? Pervye podrobnosti o novom dele Nikity* [What does Mazepin do after the break with Formula 1? The first details about Nikita's new case]. Available at: <https://www.championat.com/auto/article-4712297-chem-zanimaetsya-gonschik-nikita-mazepin-posle-uhoda-iz-f-1-pervaya-informaciya-o-fonde-my-vystupaem-kak-odin.html> [Accessed 10/10/2022]
3. *Kodeks etiki MOK* [OC Code of Ethics]. Available at: <https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Code-of-Ethics/> [Accessed 10/10/2022]
4. Kozhokar' I.A. (2020) Mezhdunarodnye sanktsii protiv rossiiskogo sporta kak otrazhenie nedobrosovestnoi ekonomicheskoi bor'by za lichnye preimushchestva [International sanctions against Russian sports as a reflection of unscrupulous economic struggle for personal advantages]. *Matritsa nauchnogo poznaniya* [Matrix of scientific knowledge], 5, pp. 418-423.
5. Logunov M.V. (2022) Vliyaniye inostrannykh sanktsii na sport v Rossii [The impact of foreign sanctions on sports in Russia]. In: *Modernizatsiya sovremennogo obrazovaniya i sovershenstvovanie pedagogicheskoi deyatel'nosti* [Modernization of modern education and improvement of pedagogical activity]. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ.
6. Morozov A.P. (2022) Perspektivy razvitiya otechestvennoi sistemy detsko-yunosheskogo sporta v usloviyakh sanktsii [Prospects for the development of the domestic system of children's and youth sports in the conditions of sanctions]. *Uspekhi gumanitarnykh nauk* [Advances in the Humanities], 9, pp. 264-266.
7. *Nel'zya sdavat'sya. Kamila Valieva rasskazala o gastrolyakh i planakh na sezon* [Not giving up. Kamila Valieva spoke about the tour and plans for the season]. Available at: https://aif.ru/sport/person/nelzya_sdavatsya_kamila_valieva_rasskazala_o_gastrolyah_i_planah_na_sezon [Accessed 10/10/2022]
8. Piskaikina M.N. (2018) Problema motivatsii v sporte [The problem of motivation in sports]. In: *Rossiiskaya nauka: aktual'nye issledovaniya i razrabotki* [Russian Science: Actual Research and Development]. Samara.
9. *Putin provel massovyi miting v podderzhku voiny v Moskve* [Putin held a mass rally in support of the war in Moscow]. Available at: <https://www.forbes.com/sites/nicholasreimann/2022/03/18/putin-holds-massive-pro-war-rally-in-moscow/?sh=5a133d3b2abd> [Accessed 10/10/2022]
10. *Trusova o motivatsii prodolzhat' kar'eru: «Khochu katat'sya dlya lyudei. U menya net seichas opredelennoi tseli – kuda-to eshche poekhat' i chto-to vyigrat'»* [Trusova on motivation to continue her career: “I want to skate for people. I don't have a specific goal right now – to go somewhere else and win something”]. Available at: <https://www.sports.ru/figure-skating/1112081270-trusova-o-motivaczii-ya-xochu-katatsya-dlya-lyudej-u-menya-net-sejchas.html> [Accessed 10/10/2022]