

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,  
СШ, ССШ, СШОР)**

**МЕДВЕДЕНКО АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ**

**Повышение уровня мотивации у акробатов –  
подростков в учебно-тренировочном процессе**

**Краснодар 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретические основы формирования и развития мотивации у подростков как компонент спортивной подготовки	5
1.1. Современные теоретические аспекты развития мотивационного компонента.	5
1.2. Основы формирования мотивации у подростков, занимающихся спортом	7
1.3. Изменение мотива спортивных достижений на различных этапах спортивной подготовки.	9
Глава 2. Практическая часть. Организация опытно-исследовательской работы по формированию и повышению мотивации у спортсменов-подростков в учебно-тренировочной деятельности.	13
2.1. Описание методики исследования формирования и повышения мотивации у спортсменов-подростков в учебно-тренировочной деятельности.	13
2.2. Анализ опытно-исследовательской работы	15
2.3. Рекомендации по повышению мотивации у спортсменов -подростков в учебно-тренировочной деятельности.	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема мотивации является важной составляющей любого тренировочного процесса. Именно поэтому этой проблематике посвящено большое количество монографий психологов и спортивных педагогов В. Г. Асеев, В. К. Вилюнас, В. И. Ковалев, Д. Н. Узнадзе, А. А. Файзуллаев, Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, др.

Анализ упомянутых выше исследований дает нам возможность утверждать, что в определении сущности и структуры мотивации существует множество точек зрения, и, несмотря на большое количество обращений к данной проблематике, проблема мотивации так и не решена.

Нередко тренеры сталкиваются с ситуацией снижения интереса к тренировочному процессу, апатией, потерей спортивных целей, отсутствие желания спортсмена к работе на результат.

Эта проблема актуальна особенно для подготовки спортсменов подросткового возраста. Возрастные особенности этого периода требуют со стороны тренера определенного подхода, ориентированного на возрастные изменения личности, а соответственно, устремления, интересы и мотивы подростков-спортсменов, которые тренер не только будет учитывать, но и предупреждать и направлять. Решать такую проблему возможно введя в учебно-тренировочное занятие мотивационный компонент, который бы позволил педагогу настроить на трудовой лад спортсменов подростков и зарядить их стремлением к самосовершенствованию, что приведет к повышению спортивного результата.

*Объект исследования* мотивационный компонент спортсменов подросткового возраста.

*Предмет исследования* формирование мотивации у спортсменов подросткового возраста.

*Гипотеза исследования:* формирование спортивной мотивации у подростков будет эффективным, за счет включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.

*Цель исследования* обосновать необходимость включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.

*Задачи исследования:*

1. Изучить специальную литературу по проблеме формирование спортивной мотивации у подростков.
2. Эмпирически обосновать включение мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.
3. Проанализировать результаты исследования и сделать выводы.

*Методы получения данных:* теоретические (анализ научной литературы и тренерского опыта по проблеме исследования); эмпирические (педагогический эксперимент, наблюдение, тесты); метод качественного анализа результатов.

*База и выборка исследования:* 40 детей подросткового возраста (12-14 лет) МБОУ ДО ССШ № 1

*Теоретическая значимость.* Полученные в результате исследования данные дополняют теоретические знания физической культуры и спортивной психологии сведениями о специфике формирования мотивации у спортсменов подросткового возраста.

*Практическая значимость.* Практическая информация позволит тренерам-преподавателям оптимизировать процесс формирования мотивационно-личностной сферы подростков и стимулирования мотивации в ходе учебно-тренировочных занятий.

Работа состоит из введения, двух глав: теоретической и эмпирической, заключения, списка использованной литературы [13], приложений.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования и развития мотивации у подростков как компонент спортивной подготовки**

### **1.1. Современные теоретические аспекты развития мотивационного компонента**

Исследование мотивации как системы побуждений к достижению успеха начало проводиться еще в прошлом веке. Спортивная мотивация изучается исследователями в контексте индивидуальных и командных видов спорта (О.А. Кондрашихина, О.Н. Кажарская, С.А. Медведева) [4]; как фактор развития личности спортсмена (В.С. Перетокина и др.); как составляющая физического воспитания различных социальных групп (Д.А. Осокин; В.А. Мнацаканян, О.И. Ступников; Г.В. Барчукова, Л.М. Костеневич).

В самом широком смысле мотивация рассматривается исследователями как система факторов, определяющих поведение человека, так и как составляющая процесса, который активизирует поведенческую активность.

Проблемы мотивации исследовали такие видные ученые, как Дж. Аткинсон, Н. Физер, Х. Хекхаузен и др. В отечественной психологии проблемы мотивации поведения исследовали А.Н.Леонтьев, Л.И.Бажович, А.Г.Смолов, В.С.Мерлин, Б.Ф.Ломов, Е.П.Ильин и др.

Наиболее ранним исследованием мотивации спортивной деятельности принадлежит Ю. Ю. Палайме. Результаты его экспериментальных исследований позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе («индивидуалистов») ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые - лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях. Вслед за Ю. Ю. Палаймой чешские психологи спорта В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода

заялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Под непосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движений, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ. Итогом их совместной работы стала концепция динамики мотивации спортивной деятельности, которая представлена следующими стадиями: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена.

Вопросы волевой готовности в спорте рассматривались в работах Р.З. Шайхетдинова, Е.П. Щербакова и др. Спортивные психологи и опытные тренеры полагают, что без знания особенностей потребностно-мотивационной сферы спортсмена, трудно «подводить» его к соревнованиям, формировать устойчивую, «результативную» мотивацию достижения успеха. Психолог, вооруженный информацией о личной мотивации своего подопечного, выступает как тонкий творец и истинный создатель его спортивного результата. Говоря о мотивации, необходимо подчеркнуть, что она является одним из проявлений личностных черт спортсмена.

Согласно теории Деси и Райана, человеческая мотивация варьируется в зависимости от индивидуального чувства собственных способностей и приверженности данному виду спорта. Если эти чувства положительны, они могут усилить внутреннюю мотивацию и идентификацию, одновременно уменьшая интроекцию, внешний контроль и амотивацию.

Таким образом, в настоящее время также предложены различные концептуальные точки зрения для лучшего понимания концепции мотивации спортсменов. Одна из точек зрения предполагает, что на поведение может влиять внутренняя, внешняя мотивация, а может и не оказываться никакого влияния.

## **1.2. Основы формирования мотивации у подростков, занимающихся спортом**

Вопрос о времени появления у ребенка мотивированных действий Е.П. Ильин связывает с вопросом появления у младенцев первых произвольных

движений. В возрасте полутора лет наряду с такими побудителями, как предмет и родители, относящиеся (К. Левин) к «психическому полю», возникают и внутренние психические побудители представления и образы воображения (цели), вызывающие стремление ребенка к достижению внешнего стимула даже тогда, когда этот стимул исчез.

Развитие детского самосознания связано с выделением побуждений к выполняемым действиям, с формулированием ребенком цели своего действия, поступка, с отнесением желаний к самому себе. Как отмечал Л.С. Выготский, в игре ребенок учится действовать в познаваемой, т. е. мысленной, а не видимой ситуации, опираясь на внутренние тенденции и мотивы, а не на мотивы и побуждения, которые идут от вещи. Этим облегчается переход от мотивов, имеющих форму аффективно окрашенных непосредственных желаний, к мотивам-намерениям, связанным с самоконтролем, который возникает к 7-8 годам.

У школьников средних классов отмечается большая, чем прежде, устойчивость целей, достаточно развитое чувство долга, ответственности. Интересы уже не ситуативны, а возникают постепенно по мере накопления знаний. Отсюда устойчивость ряда мотивов, базирующихся на интересах и поставленных самими учащимися целях.

Наличие идеалов, самооценок, усвоенных норм и правил общественного поведения свидетельствует о значительном развитии личности детей, о формировании у них «внутреннего плана», являющегося существенным фактором мотивации и организации собственного поведения.

Специфика формирования мотивации у подростков спортсменов определяется Р.А. Пилюн как «...особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей, служащее основой для постановки цели».

Как отмечает Л.И. Божович, в старшем школьном возрасте на основе совершенно новой, впервые возникающей социальной мотивации развития

происходят коренные изменения в содержании и соотношении основных мотивационных тенденций. Прежде всего, это проявляется в упорядочивании, интегрировании всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением.

Старшие школьники, как и младшие, обращены вовне, но не просто познают окружающий мир, а вырабатывают о нем свою точку зрения, так как у них возникает потребность выработать свои взгляды на вопросы морали, самим разобраться во всех проблемах. В связи с этим принимаемые решения и формируемые мотивы приобретают у школьников все большую социальную направленность

Очевидно, что, с одной стороны, мотивация влияет на характер формирования и прямой результат конкуренции, с другой стороны, повышение эффективности конкурирующей деятельности повышает мотивацию движения. Е. Г. Бабушкин [11] предлагает провести различие между тренировкой и спортом в структуре мотивации в области спорта. В свою очередь, конкурентная мотивация у подростков имеет два компонента: мотивация к успеху и мотивация, чтобы избежать неудачи.

Природу мотивации достижения успеха (потребность во всем быть первым, неудовлетворенность проигрышем, потребность в признании личных достижений, склонность к активным двигательным действиям, положению лидера в общении со сверстниками и др.) в детском возрасте в основном определяют особенности психики ребенка. Огромное влияние на формирование устойчивой мотивации достижения успеха в спорте оказывают внешние компоненты, такие как, воспитание в семье, влияние педагогов и тренеров, которое проявляется в положительном и внимательном отношении не только к способностям ребенка, но и к его потребности двигаться, соревноваться.

Исследованиями в психологии спорта доказана взаимосвязь соревновательного результата и большого количества различных психофункциональных характеристик [2]. При этом приоритетными



факторами являются мотивационная направленность, психическая напряжённость, эмоциональная устойчивость, предстартовые состояния, свойства темперамента и морально-волевые качества участников соревнований.

Таким образом, особенность спортивной мотивации детерминирована качественной особенностью предмета спортивной деятельности. Детерминирующей составляющей спортивной деятельности является ее мотивационная направленность. С помощью мотивация поддерживает нужный уровень активности спортсмена в процессе тренировочной деятельности, в том числе, на начальном этапе подготовки спортсменов.

### **1.3.Изменение мотива спортивных достижений на различных этапах спортивной подготовки**

Основными мотивами занятий спортом у детей являются: общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе); отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить»); содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.); внутренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т. п.)

Развитие мотивации спортивной деятельности обуславливается взаимодействием внутренних и внешних факторов, меняющих свое значение на протяжении спортивной деятельности.

Е. П. Ильин (2019) отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) подростками 12-14 лет могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. А. Ц. Пуни на основании специальных исследований установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности.

1. Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

- диффузностью интересов к физическим упражнениям;
- непосредственностью;
- связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта;
- нередко включают в себя элементы долженствования;

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, нестойкость их, неопределённость и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

2. Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;
- проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;
- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

В качестве внутренних факторов развития мотивации выделяются: возраст, двигательные навыки и склонность к деятельности с определенным содержанием. В роли внешних факторов выступает социальная среда, которая отражает как социальные нормы, так и традиционную нравственность, присущую обществу, и отношение к личности спортсмена. Развитие внутренних и внешних факторов, полученных при их

взаимодействии в процессе спортивной деятельности. В результате внутреннего развития факторов, формирующих цели для спорта, что соответствует, с одной стороны, личностно-значимым потребностям, возможностям и особенностям мест деятельности, происходит развитие внешних факторов, которые проявляются главным образом в совершенствовании организации тренировочного процесса и спорта. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, имеющими различное значение на каждом этапе достижения спортивного мастерства.

А.В. Шаболтас считает, что формирование мотивов занятия спортом проходит ряд этапов (рисунок 3) [9]:

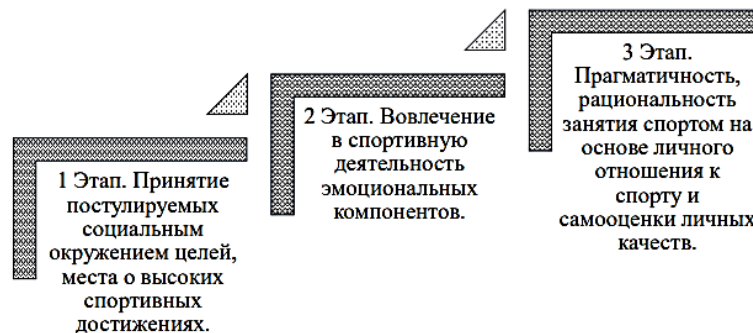


Рисунок 3 – Этапы изменения мотивов занятий спортом у подростков

А.В. Шаболтас утверждает, что на начальном этапе занятия спортом формирование мотивов детерминируется стремлением к достижению целей деятельности, которые ставятся социальным окружением (родителями, тренером, нормами социального одобрения) внешний стимул. Мотивы, как проявление побуждающих и направляющих сил удовлетворения потребностей, в определенной степени зависят от особенностей самооценки своих личных качеств молодыми спортсменами [8]. В мотивах спортсмена должны проявляться как высокие, так и низкие самооценки качеств. Самооценка личных качеств является внутренним побудителем актуализации конкретного мотива(ов) внутренний стимул.

Г.А. Кузьменко (2014) выделяет в мотивации спортивной деятельности юных спортсменов внешние и внутренние мотивы. Она подчеркивает, что формирование внутренних мотивов происходит более сложно. Внешние мотивы, считает Г.А. Кузьменко, имеют деловую и состязательную составляющую.

Таким образом, чем более социально-зрелой становится личность, тем больше в ее сознании находят отражение первый и второй этапы формирования мотива, тем шире становится мотивационное поле. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. При этом больше уделяется внимания прогнозу последствий планируемых действий и поступков, и не только с прагматических, но и нравственных, этических позиций.

## **Глава 2. Практическое применение. Организация опытно-исследовательской работы по формированию и повышению мотивации у спортсменов-подростков в учебно-тренировочной деятельности**

### **2.1. Описание методики исследования формирования и повышения мотивации у спортсменов-подростков в учебно-тренировочной деятельности**

*Цель опытно-исследовательской работы* – разработать рекомендации по формированию мотивации к спортивной деятельности у подростков и обосновать необходимость включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.

*Задачи:*

1. Подобрать диагностические методики для определения уровня развития мотивации достижения успеха у подростков спортивной школы
2. Провести диагностическое исследование
3. Проанализировать полученные результаты
4. Разработать рекомендации для формирования внутренней мотивации у спортсменов подросткового возраста

*Гипотеза исследования:* формирование спортивной мотивации у подростков будет эффективным, за счет включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.

*Исследование проходило в три этапа:*

Первый этап – подготовительный. На данном этапе мы подобрали диагностический инструментарий.

Второй этап – основной. На данном этапе нами было проведено диагностическое исследование констатирующего эксперимента, проанализированы результаты исследования. Далее мы разработали рекомендации для тренеров спортивных школ по формированию мотивации у спортсменов подросткового возраста и внедрили его в тренировочный процесс.

Третий этап – заключительный. На данном этапе мы провели повторную диагностику спортсменов для контрольного эксперимента.

*База и выборка исследования:* 40 детей подросткового возраста (12-14 лет) МБОУ ДО ССШ № 1.

Для исследования мотивации достижения успеха у подростков был использован следующий *комплекс диагностических методик:*

1. Методика Т.Элерса «Мотивация к успеху».

Данная методика позволяет произвести оценку силы стремления к успеху, достижению цели.

Данный опросник состоит из 41 утверждения, на которые испытуемым предлагается ответить «да» или «нет». Для обработки полученных результатов была использована интерпретация, предложенная автором этой методики.

Анализ результатов:

Итоговый показатель достигается суммированием набранных баллов. Мотивация к достижению успеха тем сильнее выражена, чем больше баллов. При сумме баллов от 1 до 10 у испытуемого низкая мотивация к достижению

успеха, при сумме баллов от 11 до 16 у испытуемого средняя мотивация к достижению успеха, от 17 до 20 - высокая мотивация к достижению успеха, а при сумме баллов более 21 у испытуемого слишком высокий уровень мотивации к достижению успеха.

## 2.Методика Т.Элерса «Мотивация к избеганию неудач».

Данная методика позволяет произвести оценку силы стремления к избеганию неудач и защите. Изучение данного мотива является необходимым в нашем исследовании, так как мотивация избегания неудач препятствует достижению высоких результатов у подростков.

Данный опросник состоит из 30 строк, в каждой из которых записаны по 3 слова. Испытуемому необходимо выбрать в каждой строке по одному слову, которое наиболее точно его характеризует.

### Анализ результатов:

При сумме баллов от 2 до 10 у испытуемого низкая мотивация к избеганию неудач. При сумме баллов от 11 до 16, у испытуемого средний уровень мотивации к избеганию неудач. При сумме баллов от 17 до 20, у испытуемого высокий уровень мотивации к избеганию неудач. При сумме баллов более 21, у испытуемого слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач.

На основании констатирующего эксперимента подростки были разделены на две группы по 20 человек. В Экспериментальной группе тренировочный процесс строился на основании разработанных рекомендаций. Далее был проведен контрольный эксперимент, который подтвердил нашу гипотезу о том, что формирование спортивной мотивации у подростков будет эффективным, за счет включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста.

## **2.2. Анализ опытно-исследовательской работы.**

Результаты диагностики мотивации достижения успеха по методике Т. Элерса на констатирующем этапе эксперимента, представлены на рисунке 1.

Согласно полученным данным у 25% подростков (10 человек) низкий уровень мотивации достижения успеха, у 47,5% подростков (19 человек) средний уровень мотивации достижения успеха, у 12,5% подростков (5 человек) умеренно высокий уровень мотивации достижения успеха, у 15% подростков (6 человек) слишком высокий уровень мотивации достижения успеха. Преобладает средний уровень мотивации достижения успеха, отражающий их желание проверить свои умения и способности в деятельности.

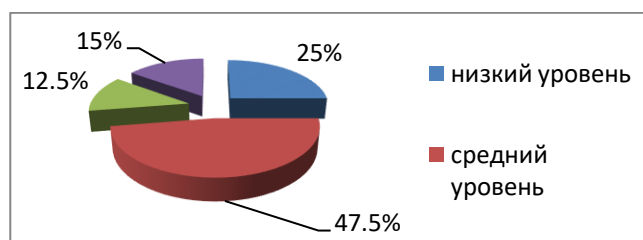


Рисунок 1 - Результаты диагностики мотивации достижения успеха по методике Т. Элерса (констатирующий этап).

Результаты диагностики мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса представлены на рисунке 2

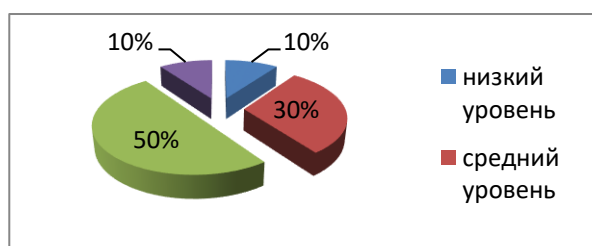


Рисунок 2 - Результаты диагностики мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса (констатирующий эксперимент).

Согласно полученным данным у 10% подростков (4 ребенка) низкий уровень мотивации избегания неудач, у 30% подростков (12 человек) средний уровень мотивации избегания неудач, у 50% подростков (20 человек)

умеренно высокий уровень избегания неудач, у 10% подростков (4 ребенка) слишком высокий уровень мотивации избегания неудач. Преобладает умеренно высокий уровень мотивации избегания неудач, около 50% подростков стремятся избегать соревновательных ситуаций из-за страха возможной неудачи.

На основе результатов были разработаны рекомендации для работы тренеров с детьми спортсменами подросткового возраста. Далее были разработаны рекомендации, представленные в следующем пункте 2.3

Данные рекомендации использовались в работе с детьми подросткового возраста экспериментальной группы на протяжении трех месяцев. Далее были проведены повторные диагностические методики. Результаты представлены на рисунке 3,4.

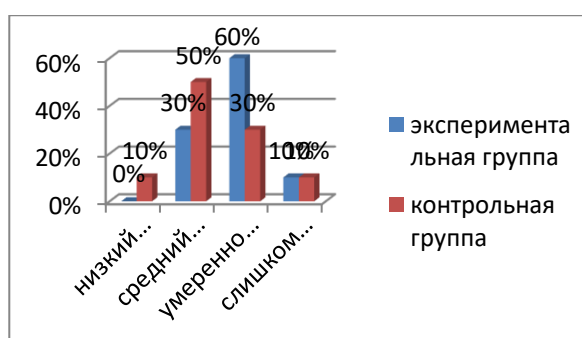


Рисунок 3 - Результаты диагностики мотивации достижения успеха по методике Т. Элерса (контрольный этап)

Согласно полученным данным контрольного эксперимента у детей экспериментальной группы показатели выше, чем у контрольной группы: низкий уровень в экспериментальной группе не показал ни один подросток, тогда когда в контрольной группе два подростка показали низкие результаты 10%. Умеренно высокие результаты развития мотивации достижения результата в экспериментальной группе показали 12 подростков (60%), а в контрольной группе только 6 человек (30%).



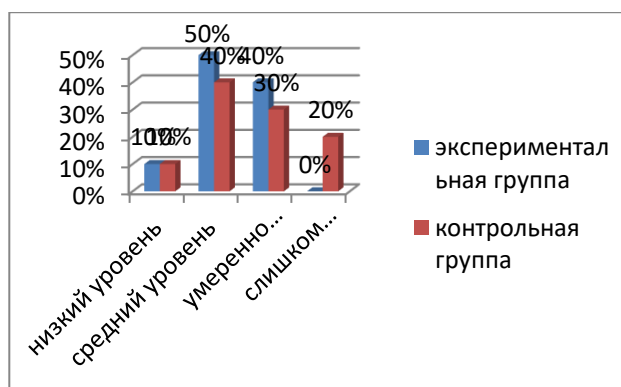


Рисунок 4 - Результаты диагностики мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса (контрольный эксперимент)

Согласно полученным данным контрольного эксперимента у детей экспериментальной группы показатели мотивации к избеганию неудач ниже, чем у контрольной группы: низкий уровень в экспериментальной группе также как и в контрольной группе показали два подростка (10%). Слишком высокий уровень избегания неудач в экспериментальной группе нет, в контрольной группе 4 человека (20%). Средний уровень избегания неудач в контрольной группе 8 человек (40%), в экспериментальной группе 10 человек (50%).

Таким образом, наша гипотеза о том, что формирование спортивной мотивации у подростков будет эффективным, за счет включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста полностью подтвердилась.

### **2.3. Рекомендации по повышению мотивации у спортсменов-подростков в учебно-тренировочной деятельности**

Мы предлагаем при построении тренировочного процесса учитывать следующие аспекты, которые повысят мотивацию подростков на достижение успеха:

1. Повышение уровня самооценки подростков;
2. Привитие навыков самостоятельности;
3. Повышение уровня социализации;
4. Активизация процесса самопознания и самоактуализации.

Мы рекомендуем:

1. Учитывать возрастные и индивидуальные особенности подростков. Для этого проводить больше игровых тренировок, давая возможность каждому участнику тренировочного процесса проиграть различные ролевые позиции.
2. Обсуждать после каждой тренировки эмоциональный компонент: это поможет подросткам развить эмоциональный интеллект, что положительно сказывается на формировании мотивации.
3. Применять принцип усложнения. Каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого – к максимально сложному. Формальная сложность материала не всегда совпадает с его психологической сложностью. Наиболее эффективная коррекция на максимальном уровне трудности доступна конкретному человеку. Это позволяет поддерживать интерес к тренировке и дает возможность подростку испытать радость преодоления.
4. Используйте работу с бессознательным. Научите детей обманывать сознания. Для этого, перед тем как начать тренировку, проведите визуализацию с подростками, как они будете выполнять упражнения. Пусть прокрутят это в голове. Подобная визуализация способна улучшать силовые показатели аж на 45 %.
5. Поддерживайте ребенка в трудные моменты. Когда ребенок сталкивается с трудностями в спортивной деятельности, ему нужна поддержка и помощь. Родители и тренеры должны помочь ему понять, что ошибки и неудачи – это не конец, а возможность учиться и расти.
6. Поощряйте ребенка за достижения. Поощрение за достижения может укреплять мотивацию ребенка и стимулировать его развитие. Поощрение может быть как материальным, например, подарком за достижение какой-то цели, так и нематериальным, например, словами признания и похвалы.
7. Позволяйте ребенку самому принимать решения. Ребенок должен иметь возможность самому принимать решения о своей спортивной

деятельности. Это помогает ему чувствовать себя ответственным за свои действия и формирует у него личностную самостоятельность.

8. Создавайте обстановку доверия. Ребенок должен чувствовать, что его тренеры поддерживают его и верят в него. Это помогает ему чувствовать себя увереннее и повышать свою спортивную мотивацию.

9. Учитесь на примере. Тренеры должны быть примером для ребенка в спортивной деятельности. Если ребенок видит, что его тренер занимается своим развитием и достигает успехов, то это может стать для него дополнительной мотивацией.

10. Используйте два способа формирования мотивации достижения у подростков: - «Сверху вниз», когда проводится работа по осознанию мотивов, раскрытие подростку идеалов, целей, которые, привнесённые извне, в дальнейшем, становятся внутренними «нормами». - «Снизу вверх», когда воспитание мотивов происходит посредством организации деятельности старшеклассника в условиях активной включенности самого старшеклассника, авторы данного руководства «Обучение мотивации достижения» А. Алшулер, Д. Тэйбор и Дж. Макинтайр

Таким образом, для управления формированием спортивной мотивации необходимо ежедневно в процессе внутренировочной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности создавать педагогические условия для возникновения, функционирования и стабилизации этих отношений посредством психологических механизмов «снизу-вверх» и «сверху вниз».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Развитие личности является ключевой задачей подросткового возраста, которая совпадает со значительными физическими и психосоциальными изменениями, присущими личности и ее социальному контексту. Общеизвестно, что мотивация является важным фактором, определяющим успешную спортивную карьеру. Считается, что мотивация достижения играет особенно важную роль для успешного развития юных спортивных талантов.

Проблемы мотивации исследовали такие видные ученые, как Дж. Аткинсон, Н. Физер, Х. Хекхаузен и др. В отечественной психологии

проблемы мотивации поведения исследовали А.Н. Леонтьев, Л.И. Бажович, А.Г. Смоллов, В.С. Мерлин, Б.Ф. Ломов, Е.П. Ильин и др.

В психологии спорта мотивация рассматривается в качестве центрального компонента личности, обуславливающего содержательную и динамическую стороны деятельности.

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

Мотивация основная движущая сила, позволяющая достигать все новых вершин спортсменам, с которыми по этому направлению ведется целенаправленная психологическая работа, либо они сами достаточно мотивированы. Мотивация любой деятельности заключается в определении и фиксации новых стимулов и грамотном доведении их значения до человека, стремящегося улучшить или повысить свои результаты, в том числе результаты выступлений на спортивных соревнованиях.

В развитии мотивационной сферы подростка, как отмечает Л.И. Божович, происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени становятся способны (при грамотной поддержке тренера) руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. Следовательно, происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом, что позволяет им быть более собранными и целеустремлёнными, а это ценное качество.

Для этого, важное значение, имеет грамотный подхода к тренировочному процессу, где мотивацией будет служить внутренняя потребность подростка к достижению успеха, в то же время поддержка тренера на всех этапах подготовки и грамотный поиск мотивов деятельности.

Отношение подростка к занятиям спортом наиболее распространенными мотивами: стремление к успеху, славе и популярности.

Тренер, формируя положительные мотивы, связанные с повышением спортивного духа, стремится укрепить социальную базу: товарищество, дружбу, поддержку, коллективизм, особенное внимание необходимо уделять совершенствованию волевых качеств. Наиболее важными из них являются целеустремленность, дисциплина, инициатива, решительность, настойчивость.

Опытно-экспериментальная работа показала, что при использовании рекомендаций по формированию мотивации у подростков, и включение мотивационного компонента в тренировочный процесс, повышает показатели мотивации на достижение успеха, и снижает мотивацию к избеганию неудач.

Таким образом наша гипотеза о том, что формирование спортивной мотивации у подростков будет эффективным, за счет включения мотивационного компонента в структуру учебно-тренировочных занятий спортсменов подросткового возраста полностью подтвердилась

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арестова, О.Н. Мотивация как негативный фактор мышления / О.Н. Арестова // Современная психология мотивации; под ред. Д.А.Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 233-243.
2. Воробьева, М. В. Коммуникативные качества старших подростков и их успешность в учении / М. В. Воробьева // Вестник Курганского государственного университета. – Серия : Физиология, психофизиология, психология и медицина. – 2014. – № 12. – С. 58–60.

3. Гуржий, Д. А. Влияние СМИ на формирование общественного мнения // Молодой ученый. — 2015. — № 12 (92). — С. 991–993.
4. Грецов, А. Г. Психология жизненного успеха для старшеклассников и студентов / А. Г. Грецов. – СПб : Питер, 2013. – с. 208
5. Исаков, А. Е. Особенности спортивной мотивации / А. Е. Исаков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 47 (442). — С. 493-495.
6. Китова Я. В. Мотивационный климат, задаваемый сверстниками // материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — № 1. — С. 269–270.
7. Китова Я. В. Мотивационный климат и психологическая атмосфера в спортивном коллективе // Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития. Санкт-Петербург. — 2020. — С. 844–845.
8. Климова, Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития / Е. К. Климова, О. А. Помазина, О. Н. Бакурова. – СПб : Речь, 2013. – 160 с.
9. Конюхова Т. В. Влияние СМИ на массовое сознание в информационном обществе // Фундаментальные исследования. — 2005. — № 3. — С. 71–72.
10. Лопатин, А. Р. Теория и технология создания ситуаций успеха в образовательном процессе / А. Р. Лопатин. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. – 248 с.
11. Мухина Ю. И. Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом // Гуманизация образования. 2018. № 4. С. 90–96.
12. Рикель, А. М. Некоторые аспекты социально-психологической проблематики успеха / А. М. Рикель // Вестник Московского университета. – Серия 14: Психология. – 2012. – № 1. – С. 41–48.

13. Сидоренко, Е. В. Мотивационный тренинг / Е. В. Сидоренко. – СПб: Речь, 2013. – 240 с.