

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Фарков Глеб Русланович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема **Условия формирования спортивной мотивации спортсменов
15-16 лет**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая
культура и безопасность жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

Доктор педагогических наук, профессор

Сидоров Л.К. _____

«12» 06 2021 _____

Руководитель _____

Ст. преподаватель каф. ТОФВ

Романенко Н.С. _____

Дата защиты «23» 06 2021 г.

Обучающийся

Фарков Г.Р. _____

«12» 06 2021 _____

Оценка _____

Красноярск

2021

ВВЕДЕНИЕ

Приобщение детей и подростков к спортивной деятельности является одним из важнейших аспектов образовательного процесса как основного, так и дополнительного характера.

Концепция развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года одним из основных своих положений выдвигает формирование культуры и ценностей здорового образа жизни [25]. В рамках осуществления данной задачи приобщение подростков к спортивной деятельности становится не только необходимостью, но и обязанностью для образовательных организаций.

Однако важную роль здесь занимает желание самих подростков заниматься спортивной деятельностью: насколько они сами хотят приобщаться к такому роду занятий, насколько они проинформированы о перспективах развития и деятельности в данной сфере.

Актуальность данного исследования заключается в высоком уровне значимости мотивационной составляющей в спортивной деятельности. Использование грамотно подобранных педагогических приемов, привлечение подростков к занятию спортом нестандартными методами – вот один из основных залогов проявления интереса к спортивной деятельности.

Проработанность данной темы является недостаточной: в образовательных организациях отсутствуют необходимые исследования, не уделяется должное внимание формированию мотивов учащихся. Учебные планы, в рамках которых реализуется спортивная деятельность в образовательных организациях, не предусматривают закрепленных средств и методов по повышению мотивации и изучению ее текущего уровня.

Проблема исследования вытекает из всего вышеизложенного: каковы педагогические условия формирования спортивной мотивации обучающихся?

Цель исследования: изучение особенностей спортивной мотивации подростков в возрасте 15-16 лет с последующей разработкой и апробацией педагогических условий формирования спортивной мотивации.

Задачи исследования:

- 1) Изучить сущность спортивной мотивации, ее характеристики и методы формирования
- 2) Изучить физические и психологические особенности спортсменов 15-16 лет
- 3) Разработать педагогические условия формирования спортивной мотивации
- 4) Экспериментально проверить уровень спортивной мотивации подростков 15-16 лет и степень эффективности разработанных средств ее повышения

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс взаимодополняющих **методов исследования:** изучение научной литературы и документации по указанной проблеме, теоретический анализ, обобщение, опрос, анкетирование, тестирование, графическая интерпретация данных.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Физиологические и психологические особенности спортсменов 15-16 лет

Наиболее благоприятным периодом для воспитания физических качеств у подростков является школьный возраст. Стоит отметить, что тренеру юных спортсменов для того, чтобы грамотно простроить такие аспекты, как обучение движению и развитие определенных качеств, навыков, необходимо в подробностях изучить возрастные индивидуальные особенности детей. Особую важность в данном вопросе следует уделить как физиологическим, так и психологическим особенностям спортсменов определенного возраста. Можно говорить о том, что степень знания о таких аспектах и его применения тренером является одним из важнейших показателей его квалификации в условиях подготовки высококлассных спортсменов, а также в воспитании сбалансированно развитого ребенка.

Также при подготовке нужно учитывать сензитивные или, иначе говоря, критические (Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов) периоды развития, так как в такие периоды организм подростка в большей степени демонстрирует чувствительность к внешним воздействиям, что в силах поспособствовать в развитии определенных способностей воспитанников [29]. Именно поэтому в сензитивные периоды развития юных спортсменов представляется рациональным оттачивать и развивать нужные навыки, так как после их окончания возможности для этого значительно снизятся. В данные периоды намного легче и прочнее сформировать какие-либо умения, функции и навыки. В том случае, если тренировки начинаются после указанного периода, навыки закрепляются намного труднее, с помощью более длительных упражнений, а также, безусловно, имеют меньшую эффективность.

Так, например, к пятнадцати годам спортсменами уже достигается максимальная гибкость. Это происходит за счет того, что функциональное созревание мышц завершается, а следом происходит активное развитие мышечной силы.

Физиологические особенности

При достижении подростком пятнадцати лет у него наблюдаются резкое ускорение роста тела, а также неловкость в движениях, скорая утомляемость. Так, увеличение длины тела происходит на пять или шесть сантиметров в год. Однако, у некоторых подростков к шестнадцати годам рост тела уже замедляется, или даже подходит к концу. В последнем случае прослеживается преимущественно рост подростка в ширину.

Также стоит отметить, что с увеличением физического развития подростка и повышением уровня его полового созревания его артериальное давление становится выше. Так, у юных спортсменов зачастую фиксируют систолическое давление выше 140 мм рт. ст., что называют юношеской гипертонией [27]. Как правило, такое давление со временем проходит.

В возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков происходит активный процесс энергетического роста костной ткани, однако, микроструктура основных элементов опорного аппарата еще не стабилизируется окончательно. Это связано с тем, что процессы окостенения и анатомической перестройки костной ткани все еще продолжаются [19].

Также следует отметить, что в подростковом возрасте у спортсменов кости скелета растут значительно быстрее, нежели мышцы. В связи с тем, что процессы закрытия зон роста костей конечностей, таза, грудной клетки, окостенения позвоночника еще не подошли к концу, опорно-двигательный аппарат подростка легко деформируем и довольно податлив. Так, связочный аппарат спортсменов данного возраста намного эластичнее и слабее, чем у взрослых. Именно поэтому подросткам пятнадцати-шестнадцати лет следует тренировать гибкость, а также по возможности исключать упражнения на снарядах, которые направлены на максимальные показатели силы ударов.

Это связано с тем, что таким упражнения могут привести к наибольшему повреждению поверхностей подростка, а также слишком раннему прекращению роста определенных костей в скелете, что изменит естественные для такого морфофункционального типа пропорции.

Также следует отметить, что в связи с податливостью костей у спортсменов в таком возрасте при регулярном выполнении физических упражнений, а, следовательно, и нагрузке на скелет, вполне вероятно не только его деформация, но и нарушения осанки. В таком случае тренеру необходимо устранить данную проблему с помощью специальных упражнений на исправление сутулости. Помимо этого, зачастую у подростков появляется физиологическое плоскостопие, которое педагогу также следует устранить, ведь само оно не исчезнет. Сделать это можно посредством применения специальных упражнений на дыхание, которые активизируют развитие грудной клетки [16].

Говоря о дыхании подростков в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет отметим, что оно зачастую более поверхностно, именно поэтому необходимо способствовать тому, чтобы его глубина увеличивалась.

Немаловажным является и факт того, что в таком возрасте у подростков происходит энергетический рост костной ткани. Что касается мышц, то с возрастом число миофибрилл, которые их составляют, увеличивается. Так, уже к пятнадцати годам мышечная масса составляет 32, 6 процентов от общего веса подростка. В связи с завершением полового созревания в данном возрасте мышечная масса нарастает, что способствует увеличению мышечной силы и выносливости в дальнейшем. Заметим, что с пятнадцати до шестнадцати лет у подростков происходит наибольший прирост сил конкретных мышц. Так, к пятнадцати годам прослеживается среднее значение становой силы, которое колеблется от девяноста до ста килограммов [22].

Все группы мышц, а также каждая из них, имеют свою траекторию развития. Так, наиболее стремительно развиваются мышцы ног, а медленнее

всех – мышцы рук. Мышцы разгибатели обладают более высокими темпами роста, по сравнению с мышцами сгибателями. Стоит отметить тот факт, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет создаются наиболее положительные условия для того, чтобы использовать определенные средства для увеличения мощности мышц.

В связи с тем, что тело растет в длину, костная система спортсменов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет развивается особенно интенсивно, а наибольший рост прослеживается среди костей конечностей нижней части скелета.

Важнейшим фактором процесса окостенения является то, что он протекает крайне неравномерно, а костная ткань окончательно сформировывается только к двадцати-двадцати пяти годам. Об этом, несомненно, следует помнить каждому тренеру. Для того чтобы процесс формирования костной ткани происходил успешно, подросткам следует не только следить за питанием, которое, конечно же, должно быть рациональным. Большую роль здесь играет правильное распределение двигательной активности, а также ряд других факторов. Нужно стремиться к равномерному развитию тела юного спортсмена в совокупности.

Чрезмерные нагрузки и большие мышечные усилия могут отразиться на костном развитии подростка – возможно изменение их формы и структуры притом, что в таком возрасте это происходит в большей степени, чем у взрослых спортсменов. Именно поэтому тренеру следует следить за тем, чтобы упражнения на активное развитие силы были ограничены, так как подобная деятельность может спровоцировать замедление роста костей в длину [1].

В возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов завершаются такие процессы, как сращение костей таза, окостенение грудной клетки, стопы, кистей. Помимо этого у подростков совершенствуется координация движений. Что касается парней, то они заметно прибавляют в росте, а также у них увеличивается окружность грудной клетки и ноги становятся больше в

длину. Говоря о показателях жизненной емкости кистевой и становой динамометрии, легких, следует отметить, что здесь парни заметно опережают девушек. Также у них происходит активное укрепление связок, сухожилий, мышц верхнего плечевого пояса и ног.

Помимо этого, как уже говорилось выше, у подростков в данный период прослеживается большое увеличение мышечной массы в соотношении с общей массой тела. Однако, не стоит забывать о том, что несмотря на высокий уровень развития как скелетных мышц, так и суставно-связочного аппарата, их развитие у юных спортсменов все еще не заканчивается.

Также отметим, что у подростков пятнадцати-шестнадцати лет, как правило, снижается темп увеличения работоспособности. Этот факт находит объяснение в том, что организм спортсмена растет вместе со всеми его системами. Так, например, изменения претерпевают сердечная, дыхательная и другие системы. Помимо этого, у ребят происходит отставание функциональных систем от морфологических [24].

Несмотря на то, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет происходит сближение методик работы с подростками и работы со взрослыми спортсменами, следует помнить о том, что костно-мышечная система юношей и девушек в таком возрасте хоть и находится в довольно крепкой для интенсивных и длительных физических нагрузок форме, но, тем не менее, тренеру необходимо, по возможности, предоставлять подросткам разнообразные условия для тренировок, а также применять такие средства и методы в них, чтобы организм мог дифференцировать любые изменения в условиях и давать на них реакцию в виде приспособления к ним. Тяжелые, целенаправленные и продолжительные физические нагрузки нужно использовать с осторожностью, а также устраивать то количество перерывов между ними, которого будет хватать для восстановления организма. Такие перерывы особенно необходимы в данном возрасте, так как в этот период функциональные сдвиги имеют более выраженные показатели.

Такие детали имеют важность, ведь иначе у подростков в таком возрасте будет проявляться высокая утомляемость от тренировок, а также повышенная эмоциональная возбудимость и даже раздражительность. При этом может прослеживаться и значительное замедление темпа повышения навыков спортсмена.

Примечателен факт того, что в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов происходит улучшение спортивных показателей даже при небольших нагрузках. Это объясняется тем, что в данный возрастной период происходит естественный рост и развитие подростка [28].

Помимо всего прочего, именно в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков происходит активное развитие эндокринной системы. Она, в свою очередь, существенно влияет на функции головного мозга юного спортсмена. Также повышается степень деятельности половых желез и щитовидной железы. Ее гормоны, как раз-таки, и являются фактором роста.

Изменения претерпевает и сердечно-сосудистая система. В пятнадцать лет сердце подростка значительно увеличивается, так как во время полового созревания темп роста сердца выше, чем темп роста кровеносных сосудов. В связи с этим юные спортсмены зачастую страдают от нарушений в работе сердечно-сосудистой системы – это может быть связано с тем, что масса тела не находится в соответствии с длиной кровеносных сосудов и размерами сердца [10]. Как правило, такие нарушения обычно вызваны повышенной активностью и скорой утомляемостью ЦНС спортсменов, а также иными функциональными нарушениями в работе сердца, которые, в свою очередь, нуждаются в осторожности с выбором формата занятий и тренировок, дозированной нагрузке во время них. При проведении тренировок педагогу также не следует забывать о том, что у его воспитанников в подростковом возрасте возможны отклонения от нормального развития.

К пятнадцати годам подростком достигается максимальная частота движений, которые он воспроизводит без отягощения. Также отметим, что спортивные тренировки хорошо влияют на развитие скоростных

способностей подростка. Так, например, у него активизируется способность к быстрому реагированию, а также увеличивается скорость одиночного сокращения. В возрасте пятнадцати – шестнадцати лет особенно важно поддерживать способности и результаты юных спортсменов, а также закреплять и совершенствовать их. Делать это следует при помощи специальных упражнений, в ином случае гибкость и другие навыки пойдут на спад, а могут и исчезнуть вовсе.

У пятнадцатилетних-шестнадцатилетних подростков процесс формирования двигательного анализатора практически заканчивается. Помимо этого, в таком возрасте повышаются способности к поддержанию стабильной скорости при выполнении упражнений, которые требуют сложной координации. Также отметим, что организм юных спортсменов в данный период готов для того, чтобы развивать ловкость в более сложных ее формах. Роль зрения в таком возрасте возрастает, так как оно регулирует пространственное ориентирование.

Навыки точных напряжений мышц у подростков развиваются до шестнадцати лет, в таком возрасте они практически достигают своего максимума. Однако, для того, чтобы улучшить технику двигательной координации, следует быстро переводить мышцы от напряженного состояния к ненапряженному и обратно [4].

Немаловажен и факт того, что период пятнадцати-шестнадцати лет у спортсменов примечателен повышением темпа скорости бега. Однако, ввиду пониженной выносливости подростки быстро утомляются, они не в силах поддерживать темп продолжительное количество времени. Для того, чтобы увеличить скорость бега, юным спортсменам следует развивать скоростные и силовые качества мышечного потенциала.

В юношеском и подростковом возрасте происходит также значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы. Организму подростка более подходит аэробная работа. В юношеском

возрасте особое внимание следует уделять гармоничному развитию всех мышц. Увлечение работой над какой-то одной группой мышц может вести и к неравномерному развитию некоторых внутренних органов и нарушению их функций. Поэтому нагрузки в этом возрасте должны быть самыми разнообразными: плавание, игры, гимнастика (помимо кикбоксинга). Не следует чрезмерно увлекаться специальной работой. В дальнейшем это окупится более высокими возможностями по сравнению с другими спортсменами в самых различных компонентах спортивного мастерства, убережет от однобокого развития.

В подростковом и юношеском возрасте, для которых характерно преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, следует исключить сильные удары, особенно в голову, которые могут приводить нервную систему в состояние запредельного (охранительного) торможения. То же относится и к длительным высоким напряжениям. В этом случае восстановление и возвращение к нормальным тренировкам могут быть затянуты. В некоторых случаях занятия приходится прекращать на длительный промежуток времени или прекращать вообще. Поэтому не следует в этом возрасте применять особо жесткие тренировочные программы, копировать подготовку своих кумиров, что, тем не менее, характерно для психологии этой возрастной группы.

Психологические особенности

Из-за регулярных занятий спортом развитие определенных психических качеств у подростков происходит весьма стремительно и наиболее адекватно для характера их деятельности. Примечателен тот факт, что прогресс прослеживается соответственно виду спорта, которым занимается подросток.

К сожалению, на сегодняшний день нет исчерпывающей информации о психологическом возрасте, которая характеризовала бы человека как индивидуальность. Критические возрастные периоды, ввиду несовпадения используемых подходов, у разных авторов по особенностям развития юных

спортсменов различны. Однако, мы можем с уверенностью говорить о том, что психические качества спортсменов развиваются, следуя определенным этапам, характерным для их возраста.

Как уже было сказано выше, в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет у подростков наступает сензитивный период. Причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы. Для него характерны активизация скорости и точности сенсомоторных реакций выбора, а также антиципирующей реакции [5]. Помимо этого, происходит ускорение распределения трудных воспринимаемых ситуаций и устойчивости внимания. Что касается выполнения когнитивных операций, то здесь также повышается быстрота и точность. В таком возрасте у спортсменов-подростков подходит к концу процесс формирования многих психомоторных качеств, в особенности касающихся быстроты и точности реакции в движении. Помимо этого, повышается качество двигательных реакций и тех реакций, которые затрагивают перцептивную сферу.

Также следует отметить, что в пятнадцать-шестнадцать лет у подростков подходит к концу активное развитие ЦНС. Этому процессу сопутствуют усиленная возбудимость головного мозга, а также психическая неуравновешенность [3]. Помимо этого присутствует скорая утомляемость нервных клеток, что отражается на неустойчивости поведения и настроения, быстрой утомляемости, повышенной раздражительности, сумбурности действий. Поступки подростка в этом возрасте эмоционально насыщены в связи с возбудимостью и реактивностью высших отделов центральной нервной системы.

У спортсменов-подростков также заметно меняется отношение к тренировкам, они не сосредоточены на обучении – этому также сопутствуют перепады настроения. Временами возникает внезапная подавленность, которая также быстро исчезает. Зачастую юные спортсмены

теряют веру в себя и свои силы. Особенно остро это наблюдается после проигрыша в соревнованиях или в растерянности перед ними.

Для того, чтобы побороть эмоциональную нестабильность и нервозность подростка перед соревнованиями, тренеру необходимо вести систематическую работу с ним. Также следует тренировать различные физические качества, технику и тактику. Помимо этого, не упускать из виду сосредоточенность спортсмена-подростка на упражнениях.

Сказанное выше, безусловно, положительно влияет на двигательной деятельности спортсменов-подростков в данном возрасте. Однако, помимо плюсов, присутствуют и существенные недостатки. Такой эффект обусловлен гетерохронным и гетерогенным процессами, а его влияние соотносится с тем, насколько своевременны были конкретные воздействия, в соответствии с возрастом юного спортсмена [2].

Изменения претерпевает не только центральная нервная система. В частности, у подростков активно развивается интеллект. Начинает формироваться характер. Особое внимание на данном этапе уделяется общественным чертам. Подросток активно включается в коллективную деятельность.

Очень характерно для его психики в этот период стремление к героике, к мужественным и романтическим поступкам, желание быть во всем самостоятельным и нередко заметное обострение самолюбия. Характерен также и несколько повышенный интерес к себе, что иногда превращается в чрезмерное выпячивание своих качеств и пренебрежение к окружающим.

Преподаватель должен уметь использовать эти, часто противоречивые, черты психики подростка для того, чтобы успешно обучать и воспитывать его.

Появившаяся у подростка потребность участвовать в общественной жизни поможет преподавателю в создании прочного коллектива секции, объединяемого общими интересами и чувством дружбы. Стремление к героизму, известный романтизм и примеры героических поступков

выдающихся спортсменов будут еще больше стимулировать интерес к занятиям. Надо воздействовать на самолюбие подростка, ставя перед ним определенные задачи и указывая на то, что его поведение будет отрицательно оценено коллективом, если он не выполнит их. Однако нужно бороться с ложным самолюбием, которое часто проявляется в подростковом и юношеском возрастах: нежелание выполнить указание товарища, признать свою вину и извиниться, стремление сохранить о себе хорошее мнение товарищей, отличающихся дурным поведением. Необходимо бороться и с чрезмерной эмоциональностью юных спортсменов, ведущей к ослаблению контроля над собой, грубости к товарищам и т. п.

Важная особенность подростков и, в значительной степени, юношей – их **способность копировать действия**, отдельные движения и поведение в целом взрослых товарищей, снискавших популярность и уважение. Преподавателю надо использовать эту способность к подражанию, обучая подростков технике, тактике, общеразвивающим упражнениям. Нужно воспитывать нравственность юных самбистов, показывая образцы правильного поведения. В то же время необходимо бороться с подражанием дурному.

1.2. Характеристика и специфика спортивной мотивации

Мотивация - это отношение личности к своей деятельности и её целям. С расширением социальной активности личности растет диапазон исполняемых ею функций и ролей, происходит обобщение социального опыта, зафиксированного в установках - элементарных мотивационных образованиях.

По мере роста спортивного мастерства в личности спортсмена формируется то новое, что побуждает его к дальнейшему совершенствованию своей спортивной техники и достижению более высоких

спортивных результатов. Совокупность новых побуждений к деятельности и составляет прирост в мотивации его достижений.

Высокие показатели успеха в спортивной деятельности напрямую соотносятся с мотивацией человека. Это не только стержневая характеристика личности спортсмена, но и путь спортсмена к поставленной им цели. Но мотивы отличны от осознанных намерений и целей, они предвестники цели, являются толчком для достижения целей. Также отметим, что спортивная мотивация существенно влияет на все те процессы, которые происходят в организме спортсмена во время спортивной деятельности [13]. Было бы большой ошибкой недооценить роль мотивационных факторов, а также не учитывать динамики смены мотивов спортивными педагогами и самими спортсменами. Зачастую такое невнимание может привести к неспособности спортсмена проявить свои возможности, непосредственно, в спорте.

Амотивация представляет собой отсутствие намерения участвовать в соревнованиях. Оно сопровождается чувством некомпетентности и отсутствием связи между поведением человека и ожидаемым результатом [11]. Например, можно услышать, как амотивированный спортсмен говорит: "Я больше не вижу смысла в тренировках – это просто утомляет меня" или "Я просто не получаю никакого удовольствия от соревнований". Такие спортсмены проявляют чувство беспомощности и часто нуждаются в консультациях.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Эмоции ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для человека, на степень их важности, на их модальность. Значимость показывает нам предельную степень материальных и функционально-энергетических затрат, которые нужны для того, чтобы реализовать побуждения в спорте. Так, соотношение

результатов спортивной деятельности с мотивацией спортсмена – это ее ключевая черта.

Следует сказать о том, что мотивация может иметь как положительный вектор (к чему-либо стремиться, овладеть, воспользоваться), так и отрицательный (чего-либо избежать). Помимо этого, мотивация различается по видам потребностей (интересы, убеждения, стремление). Также мотивация измеряется уровнем осознанности, конкретным содержанием деятельности, в которой она реализуются.

Заметим тот факт, что в спорте большинство исследователей обращают большое внимание на мотивацию. Так, считается, что мотивы, связанные с двигательной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную, волевою активность спортсмена, способствуя достижению высокого результата в соревнованиях [12]. Занимаясь в одной и той же группе, по одной и той же программе, спортсмены могут в итоге обладать весьма различными мотивами. Как правило, процесс воспитания и самовоспитания протекает в неразрывной связи с повышением спортивного мастерства и динамикой отношений в спортивной команде, сохраняя высокую зависимость от успеха и неудач соревновательной деятельности.

Для спорта характерны следующие психологические особенности:

- Стремление к максимальному уровню достижений;
- Глубокие эмоциональные переживания, связанные с субъективной значимостью достижений;
- Напряженное соперничество;
- Публичность выступлений в соревнованиях.

Для того чтобы спорт присутствовал в жизни человека долгое время и имел положительный эффект, нужно уделять особое внимание мотивационной сфере в его личности.

Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации [9].

Также следует отметить, что для развития внимания к спорту имеют особенно важное значение такие мотивы спортивной деятельности, как непосредственные и опосредованные.

Совсем недавнее исследование показало, что во время важных соревнований, внутренне мотивированные спортсмены развивали позитивный настрой и целеустремленность. И наоборот, внешне мотивированные спортсмены, как правило, избегали решения острых вопросов и с гораздо меньшей вероятностью достигали поставленных целей.

Для начала рассмотрим непосредственные мотивы спортивной деятельности. К ним относятся:

- удовлетворение от мышечной активности
- получение эстетического наслаждения
- желание соревноваться

Что касается опосредованных мотивов, то в них включаются следующие факторы:

- стремление быть здоровым
- стремление быть сильным
- осознание важности спортивной деятельности
- подготовка к труду

Однако, мотивы занятий спортом бывают не только непосредственными и опосредованными – разные исследователи по-своему классифицируют их. Многочисленные исследования как зарубежных, так и отечественных ученых по проблеме мотивации сопровождаются многообразием различных концепций и теорий относительно мотивационно-потребностной сферы личности. Но в настоящее время ни одна из них не может претендовать на полноту объяснения причин поведения человека.

Существует множество подходов к изучению мотивации. Некоторые из них основаны на положительном и отрицательном подкреплении, в то время как другие сосредоточены на чувстве индивида над набором обстоятельств.

Так, например, по Е.П. Ильину различаются мотивы общие и конкретные [23]. Однако, в другой работе множество мотивов, которые заряжают на спортивную, автор классифицирует по двум типам:

1) мотивы, направленные на процесс деятельности (к ним относятся потребность в двигательной активности; получение впечатлений, связанных со спортивными соревнованиями);

2) мотивы, направленные на результат: стремление к самосовершенствованию; стремление к самовыражению и самоутверждению; социальные установки; удовлетворение материальных и духовных потребностей.

Мотивация спортивной деятельности - особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата (Р.А. Пилюян) [8]. Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). Важной особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на соревновательный результат. Мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

В спортивной деятельности выделяют одну из главных специфических особенностей, включенной во все звенья этой многоуровневой системы - высочайший уровень мотивации. Так как мотивация, являясь стержневой характеристикой личности спортсмена и воздействуя на характер протекания практически всех процессов спортивной деятельности, имеет прямое влияние на спортивный результат.

Центральным моментом спортивной деятельности является уровень мобилизации резервов, который проявит спортсмен для достижения максимального спортивного результата. Здесь основным звеном являются мотивы и потребности спортсмена, так как известно, что в основе осознанного целенаправленного поведения лежит мотивация.

Мотивация – это внутренняя энергетическая сила, которая определяет все аспекты поведения спортсмена; она также влияет на то, как они думают, чувствуют и взаимодействуют с другими. В спорте высокая мотивация широко признается в качестве важнейшей предпосылки для реализации спортсменами своего потенциала. Однако, учитывая ее изначально абстрактную природу, эту силу часто трудно использовать в полной мере.

Немаловажным является и тот факт, что одним из наиболее последовательных результатов в исследовании достижения цели была связь между ориентацией на задачу и испытываемым удовольствием, удовлетворением и интересом во время участия в физической активности.

1.3. Методы формирования спортивной мотивации

Средством, которое выступает в роли механизма формирования мотивации, является смыслообразующий процесс. Смена мотивов оказывает существенное влияние на смысл человеческих целей и действий, однако, она не затрагивает цели как таковые. Данные факторы способствуют тому, что формирование мотивации у спортсменов происходит с помощью изменения отношения человека к спортивной жизни в совокупности.

Спортивная психология (психология спорта) широко занимается проблемами мотивации спортивной деятельности, а также разрабатывает специальные методы, техники и приемы для развития, повышения мотивации и ее сохранения на стабильно высоком уровне, потому как наличие сильной

мотивации – одно из неперенных условий достижения хороших результатов и победы [21].

Для повышения надежности спортивной деятельности необходимо формирование у занимающихся спортом стойких интересов, убеждений (мотиваций). В отечественных и зарубежных исследованиях экспериментально доказано, что мотивы, связанные со спортивной деятельностью, стимулируют моторную, интеллектуальную и волевую активность человека, способствуют поддержанию высокого уровня работоспособности и достижению высоких спортивных результатов [7].

Формирование спортивной мотивации является актуальной, на сегодняшний день, задачей, так как благодаря ей достигается нужный эффект от тренировок, присутствуют высокие показатели деятельности спортсменов на соревнованиях. Однако, для того, чтобы мотивация спортсмена сохранилась надолго, была прочной, следует уделять фундаментальное внимание к условиям спортивной деятельности, нормированной нагрузке, психологическим особенностям отдельных людей. С этой целью профессионалы применяют целый комплекс по психологическому и педагогическому воздействию. Помимо этого, имеет место упрочнение отношения спортсмена к различным сторонам спортивной жизни.

Повышение мотивации в основном связано с изменением отношения, развитием позитивного мышления "может сделать" и вовлечением в систематическое поведение – краткосрочные цели процесса – которые способствуют улучшению. Если у вас есть лидерская роль в спорте, вы будете иметь значительное влияние на то, как мотивированы ваши спортсмены или команда. Вы можете привить хорошую трудовую этику, признать индивидуальные усилия и создать прозрачные структуры вознаграждения, которые укрепляют чувство компетентности людей. Чтобы работать наилучшим образом, методы должны быть сформированы с учетом конкретных обстоятельств и потребностей отдельных спортсменов. Всегда

стремитесь быть оригинальными и инновационными в применении мотивационных техник.

М.П. Журкина считает, что главные факторы формирования личности спортсменов-подростков заключаются в следующем [30]:

1. Активизация внутренировочной и внеучебной деятельности;
2. Педагогическая поддержка самовоспитания, обеспечивающая осознание и постоянное разрешение внутренних противоречий в развитии;
3. Совершенствование содержания и форм учебно-тренировочных.

Поддержка мотивации спортсмена-подростка со стороны педагога будет иметь большую эффективность в том случае, если тренером будут соблюдаться основные принципы по реализации подхода, направленного на ориентацию личности.

К таким принципам относятся:

- 1) Возможности для проявления самостоятельности и инициативы в деятельности;
- 2) Содержательная сложность в учебно-тренировочной деятельности;
- 3) Закрепление атмосферы доверия тренера как с юными спортсменами, так и с их родителями.

Другой специалист, Г.Д. Бабушкин, придерживается мнения, что для того, чтобы процесс формирования мотивации прошел успешно, необходимо прибегать к известным в психологии механизмы: «снизу вверх» и «сверху вниз» [14]. Так, действие механизма «снизу вверх» заключается, преимущественно, в изменении внешних условий. Такой механизм включает в себя специально организованные мероприятия и условия, а также используемые средства, которые благоприятно влияют на актуализацию формируемых мотивов, самостоятельному принятию решения о реализации связанных с ними действий.

Следует также сказать о том, что для того, чтобы повысить эффективность психологической подготовки, необходимо быть внимательным к таким аспектам, как:

- Победитель воспитывается через процесс попыток победить, основанных на некоторых заранее известных и фиксированных характеристиках (соперник, выбор упражнений, характер и собственный уровень и т.д.).

- Определение и принятие роли является необходимыми, чтобы игрок мог сосредоточиться на процессе и таким образом сохранить соревновательную игровую тождественность обстановки.

- Мотивация создается через концентрацию на процессе развития игрока, не сосредотачиваясь только на результате. Мотивация формируется через равновесие между желаниями игрока, требованиями к нему и их выполнимость. У игрока могут возникать сомнения в реальности слишком отдаленных, долговременных целях

- Результаты нужно соотносить с реальным соперником.

- Победитель воспитывается благодаря желаниям игроков победить, даже в ходе тренировки.

- Победители это те, кто всегда пытается выиграть, но знает, что победа и поражение недолговечны.

Существует и иной метод формирования спортивной мотивации. Он заключается во взаимодействии тренера с юными спортсменами на основе собственного примера. Так, в том случае, когда педагог не любит ту сферу, в которой он работает, а также относится к работе безответственно, не принимает участия, это может привести его воспитанников к отказу от него и от спорта в целом [15]. Для спортсмена, безусловно, сильно важна не только компетенция тренера, но и получение обратной связи от тренера. Однако, следует помнить о том, что если тренер критикует подопечного, то критика обязательно должна быть конструктивной.

Следует также сказать о том, что одним из фундаментальных различий между целеустремленными и эго-ориентированными спортсменами заключается в том, как они определяют и оценивают компетентность. Люди,

ориентированные на задачу, склонны интерпретировать компетентность на основе критериев самооценки и, в первую очередь, озабочены овладением задачей, поэтому они с большей вероятностью, чем люди, ориентированные на эго, развивают воспринимаемую компетентность с течением времени. Напротив, эго-ориентированные люди чувствуют себя компетентными, когда они выгодно сравнивают себя с другими, поэтому высокая воспринимаемая относительная способность или компетентность с меньшей вероятностью сохраняется в эго-ориентации, особенно для тех спортсменов, которые уже сомневаются в своих способностях. Это предсказание теории целей достижения было поддержано в многочисленных исследованиях с различными концептуализациями восприятия компетентности.

Существует также иерархический подход к мотивации. Одна из наиболее провокационных попыток пересмотра и расширения теории целей достижения в последнее десятилетие возникла в результате работы над иерархической моделью мотивации достижения. Эта модель основана на предпосылке, что подход и мотивация избегания представляют собой принципиально разные стремления. Различие между подходом и избеганием имеет долгую интеллектуальную историю и рассматривалось в ранних работах по достижению целей, но до недавнего времени им в значительной степени пренебрегали в последующих эмпирических работах [26].

Таким образом, формирование спортивной мотивации осуществляется благодаря:

- 1) изменению внешних условий спортивной деятельности;
- 2) усвоению спортсменом предъявляемых ему в «готовом виде» идеалов, установок, необходимых волевых усилий, целей, ценностей, задач, отношений, мотивов.

Говоря о психологической подготовке, следует заметить, что она осуществляется в совокупности с другими видами спортивной подготовки. В связи с этим как большинство физических упражнений, так и восстановительные мероприятия рассматриваются в совокупности не только

с их физическими состояниями, но и с актуализируемыми при этом психическими состояниями спортсменов.

На сегодняшний день специалисты применяют следующие психологические механизмы в формировании спортивной мотивации: опосредованный и непосредственный. Для того, чтобы развить второй, следует сначала научить управлять чувствами и мыслями во время тренировок и соревнований, основываясь при этом на усвоении ключевых идей, которые относятся к формированию самоопределения в спортивной деятельности, эффективному использованию внутренней речи, формированию отношений к сопернику, соревнованию и победе.

Итак, резюмируя вышесказанное, сделаем некоторые выводы, а именно:

1) Эффективность и продолжительность занятий спортом зависит от многих аспектов, важнейший из которых представляет собой спортивная мотивация (психологический фактор);

2) Спортивная мотивация – это структурный элемент личности, который имеет свою иерархию и зависит как от выполняемой субъектом деятельности, так и ее результативности;

3) В современной литературе остались недостаточно изученными вопросы взаимосвязи самооценки спортивных возможностей, спортивной мотивации и волевых качеств; взаимосвязи спортивной мотивации с личностными особенностями спортсмена и уровнем их спортивной подготовленности.

1.4. Возможные проблемы в спортивной мотивации

В ходе наблюдения за спортсменами на протяжении длительного времени, а также беседами с ними, специалистами были зафиксированы некоторые проблемы в их мотивации. Приведем некоторые из них:

- Присутствие страха;

Данная проблема характерна для спортсменов, которые занимаются экстремальными, техническими, скоростными и другими опасными видами деятельности.

- Наличие непосредственного партнера;

Сложность в борьбе с соперниками застигает врасплох спортсменов, которые занимаются единоборствами, а также командными, игровыми видами спорта.

- Отсутствие непосредственного партнера и отсутствие угрожающих обстоятельств, но борьба только с самим собой (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание и т. д.).

Кроме того, появилось понимание того, что последствия мотивационного проявления у спортсменов могут быть различными:

- получение удовлетворения от преодоления себя на тренировках и занятиях;
- получение удовольствия от самопреодоления;
- преодоление себя волевым способом без всякого удовлетворения и без удовольствия;

Еще одной распространенной проблемой, которая мешает мотивации спортсмена, является тревога. Так, те спортсмены, которые принимают ориентацию на эго, могут испытывать тревогу в зависимости от того, считают ли они, что могут продемонстрировать достаточную компетентность в контексте собственных достижений.

Также зачастую профессиональные спортсмены сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Рассмотрим выгорание как синдром, который включает в себя как физическое, так и эмоциональное истощение. Эти симптомы возникают одновременно с паттернами поведения, которые сильно ориентированы на достижения. Люди, переживающие эмоциональное выгорание, как правило, демонстрируют сильную приверженность

достижению целей и устанавливают для себя высокие стандарты. Несмотря на личные инвестиции и большую настойчивость, они часто испытывают депрессию, деперсонализацию, разочарование и неудовлетворенность, поскольку их цели постоянно остаются неудовлетворенными [17].

Существует сильная взаимосвязь между перфекционизмом элитных спортсменов, целями достижения целей и склонностями к выступлениям. Именно тогда, когда спортсмены постоянно ощущали, что их способности и уровень усилий недостаточны для достижения поставленных целей, становилась очевидной неадаптивная природа их мотивационной ориентации. Спортсмен может бросить учебу, чтобы сохранить хоть какое-то реальное чувство собственного достоинства.

Также исследователями было замечено, что спортсмены, подверженные риску выгорания, скорее всего, либо участвуют в слишком интенсивных тренировках и соревнованиях, либо испытывают недостаток удовольствия во время занятий спортом, либо испытывают слишком сильное давление со стороны самих себя или других. Исследуя молодых элитных теннисистов, специалисты обнаружили, что выгоревшие спортсмены полагают, что они меньше участвуют в собственных тренировках, имеют более высокую амотивацию и более замкнуты [17]. Выгоревшие игроки не отличались от своих не выгоревших коллег по количеству часов, которые они тренировались; следовательно, исследователи пришли к выводу о том, что решающие факторы, приводящие к выгоранию, были психологическими (мотивационными), а не физическими по своей природе. Также было обнаружено, что вариации в мотивации способствуют возникновению выгорания.

Стоит отметить, что сама проблема мотивации рассматривается как проблема детерминации поведения, общения, деятельности спортсмена или группы спортсменов. Так, анализ литературы по психологии спорта показывает, что есть некий пробел в теоретической и экспериментальной разработке вопросов мотивации спортивной деятельности.

Мотивация и конкретные мотивы (такие, как доминирующие и второстепенные, актуальные и потенциальные) играют роль не только факторов, которые детерминируют поведение и деятельность спортсменов, но и резервных возможностей, позволяющих усиливать или ослаблять деятельность, повышать или снижать работоспособность, тормозить или стимулировать энергетический потенциал соревнующегося спортсмена или спортивной команды и пр.

Таким образом, формирование спортивной мотивации, а также ее актуализация в условиях конкретных соревнований или конкретного спортивного поединка, целенаправленное повышение или снижение мотивации тренером в условиях значимых соревнований рассматривается как часть работы тренера для вскрытия дополнительных, часто скрытых резервов субъекта спортивной деятельности [6].

Следует также сказать о том, что уровень развития мотивов, их полнота, устойчивость или изменчивость, активность, напряженность нужно рассматривать в качестве фактора надежности или, иначе говоря, резервного фактора, который дает спортсмену возможность показать свои возросшие возможности в различных условиях спортивных активностей.

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Целью экспериментальной части исследования является разработка средств по повышению мотивации у спортсменов 15-16 лет и проверка их эффективности.

Для достижения поставленной цели мы поставили перед собой ряд **задач**:

- 1) Составить комплекс диагностических методик для изучения мотивации
- 2) Осуществить диагностику
- 3) Сформировать средства по повышению мотивации и проверить их эффективность
- 4) Обработать полученные данные и сделать выводы относительно результативности

Этапы исследования выглядят следующим образом:

1) Предварительный этап. На предварительном этапе был осуществлен теоретический анализ ситуации, определены цели и задачи. В ходе этапа мы изучили физиологические и психологические особенности спортсменов 15-16 лет, а также специфику и возможные проблемы в спортивной мотивации.

2) Экспериментальный этап. На данном этапе была организована работа с целью выявления текущего уровня мотивации к спортивной деятельности, получении информации у подростков об их отношении к спортивной деятельности. Диагностикой было охвачено 30 учеников МБОУ Гимназии № 7 и 3 преподавателя физической культуры.

3) **Формирующий эксперимент.** В ходе данного этапа разработанные средства внедрялись в работу и осуществлялась опытно-экспериментальная работа по формированию мотивации к спортивной деятельности: проводился педагогический эксперимент, направленный на практическое обоснование эффективности реализации педагогических условий формирования спортивной мотивации спортсменов 15-16 лет.

2.2. Методы исследования

Задачи, которые мы определили в ходе исследования, обуславливают собой подбор методов, включающих в себя как теоретические методы, так и эмпирические методы.

Теоретические методы:

- анализ литературных источников по теме исследование
- изучение теоретических аспектов проблемы
- обобщение данных литературных источников
- моделирование

Эмпирические методы:

- анкетирование
- опрос
- наблюдение
- педагогическое тестирование
- диагностика
- эксперимент
- обобщение результатов исследования

Методы исследования в ходе работы мы подразделили на конкретные методики, которые позволили наиболее четко сформировать видение отдельных критериев.

Для оценки свойств личности, в частности, волевых качеств, использовалась методика оценки волевых качеств по нескольким пунктам. Оценка производилась преподавателем, и по ее итогу заполнялся протокол оценки волевых качеств [18]:

Волевые качества и их признаки		Оценка проявления признаков волевых качеств			
		а	б	в	общая
Целеустремленность	Ясность перспективной и промежуточных целей				
	Ясность частных задач				
	Планомерность действий для достижения цели				
Настойчивость и упорство	Устойчивость стремления к достижению цели				
	Энергия и активность в преодолении препятствий				
	Результативность преодоления препятствий				
Самостоятельность и инициативность	Устойчивость против влияния людей и действий				
	Личный почин и новаторство в мыслях и действиях				
	Находчивость и сообразительность				
Решительность и смелость	Своевременность принятия решений				
	Обдуманность принимаемых решений				
	Своевременность исполнения решений				
Выдержка и самообладание	Сохранение ясности мысли				
	Владение чувствами				
	Управление действиями				

Шкала оценки выглядела следующим образом:

- 5 – признак проявляется постоянно
- 4 – признак проявляется часто
- 3 – признак проявляется в половине случаев
- 2 – признак проявляется редко
- 1 – признак не проявляется

По результатам оценки можно было наблюдать выраженность 5 основных волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство,

самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Следующей методикой была методика оценки уровня спортивной мотивации. Преподаватель определял степень проявления в спортивной деятельности. Опрос включал в себя 10 вопросов, в каждом из которых включено 5 вариантов ответа. Преподавателю было необходимо выбрать 1 из 5 вариантов ответа, зафиксировав его в бланке:

Вопрос	Вариант ответа				
1. <i>В какой степени спортсмен стремится узнать и раскрыть свои возможности в спорте?</i>	1 - проявляет максимум усилия для этого	2 - не всегда и не во всем	3 - иногда	4 - редко	5 - не стремится к этому
2. <i>В какой степени спортсмен стремится повысить уважение в себе со стороны окружающих?</i>	1 - проявляет максимум усилия для этого	2 - не всегда и не во всем	3 - иногда	4 - редко	5 - не стремится к этому
3. <i>Какова степень стремления к победе на соревнованиях?</i>	1 – высокая	2 - не очень высокая	3 - средняя	4 – ниже средней	5 - низкая
4. <i>В какой степени спортсмен стремится к повышению своего благополучия благодаря занятиям спортом?</i>	1 – стремление ярко выражено, проявляется постоянно	2 - недостаточно ярко выражено стремление к этому	3 - средняя степень проявления стремления	4 – слабо выражено такое стремление	5 - нет такого стремления
5. <i>Какова степень проявления стремления спортсмена к общению с деловыми и знаменитыми людьми в спорте?</i>	1 – высокая, проявляет активность в этом всегда и со всеми	2 - недостаточно высокая активность в этом направлении	3 - средняя степень проявления стремления	4 – слабо выражено такое стремление	5 - нет такого стремления

6. Стремление к установлению и сохранению взаимоотношений с тренером и спортсменами?	1 – высокая, проявляет активность в этом всегда и со всеми	2 - недостаток но высокая активность в этом направлен ии	3 - средняя степень проявления стремления	4 – слабо выражено такое стремление	5 - нет такого стремления
7. Какова степень проявления стремления к накоплению специальных знаний?	1 – высокая	2 – выше средней	3 - средняя	4 – ниже среднего	5 - низкая
8. Стремление к повышению уровня развития своих физических качеств и специальных навыков?	1 – постоянно работает над собой в этом направлении	2 – не всегда и не в полную силу	3 - недостаток но проявляет к этому настойчивости	4 – прикладывает мало усилий	5 - ограничивается достигнутым уровнем
9. Какова степень проявления стремления к изучению спортсменом своих противников?	1 – всегда стремится узнать о них все необходимое	2 – не всегда это делает	3 - иногда	4 – редко это делает	5 – не делает совсем
10. Какова степень заинтересованности и спортсмена в отсутствии психогенных влияний /волнение, чувство неуверенности, болевые ощущения и др./перед соревнованием?	1 – высокая	2 – выше средней	3 - средняя	4 – ниже средней	5 – низкая

С помощью методики «Соревновательной и тренировочной мотивации» (методика Н.Фетискина) [20] исходя из составленного

самостоятельно опросника определялись отношения испытуемых к тренировочной деятельности и соревновательным состязаниям:

1) Нравится ли тебе заниматься спортом?

1.не очень

2.нравится

3.не нравится

2) Ты всегда с радостью занимаешься спортом?

1.чаще хочется остаться дома

2.бывает по-разному

3.иду с радостью

3) Если бы учитель сказал, что завтра на спортивные занятия не обязательно приходить всем ученикам, ты пошел бы в школу или остался дома?

1.не знаю

2.остался бы дома

3.пошел бы в школу

4) Тебе нравится, когда у вас отменяют спортивные занятия?

1.не нравится

2.бывает по-разному

3.нравится

4) Ты хотел бы, чтобы тебя не отправляли на спортивные занятия?

1.хотел бы

2.не хотел бы

3.не знаю

5) Ты хотел бы, чтобы педагог относился к тебе более внимательно?

1.не знаю

2.не хотел бы

3.хотел бы

6) Ты часто рассказываешь о своих успехах родителям?

1.часто

2.редко

3.не рассказываю

7) Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий педагог?

1.точно не знаю

2.хотел бы

3.не хотел бы

8) Сколько раз в неделю ты занимаешься спортом?

1.мало

2.много

3.1-2 раза

9) Тебе нравятся твои занятия спортом?

1.нравятся

2.не очень

3.не нравятся

По итогам применения вышеприведенных методик мы сформировали 5 уровней мотивации, каждый из которых характеризуется своим набором качеств и черт, диагностируемых при помощи выбранных нами методик. Конечные интерпретированные результаты исследования представлены далее.

3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗРАБОТАННЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ 15 — 16 ЛЕТ И ПРОВЕРКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

3.1. Разработка условий для повышения мотивации у спортсменов 15-16 лет

В ходе изучения теоретических аспектов спортивной мотивации мы выявили, что 15-16 лет - это сложный возраст для спортсмена, возраст когда он стоит перед серьезным выбором, а также испытание силы воли, когда мотивация должна взять вверх над ленью и отторжением от занятия спортом.

Для того чтобы привлечь внимание человека и замотивировать его на спортивную деятельность, нужно использовать специальные методы.

Мотивация человека состоит из нескольких этапов формирования.

1. Постоянные тренировки. Занятие спортом войдут в привычку и от этого появится мотивация. Также стабильность выработает позитивное отношение, так как подросток уже примет как должное спортивные занятия в своем расписании дня.

2. Положительное влияние на здоровье. Если программы спортивных занятий будут более сбалансированы, то спортсмены, принимающие в них участие, почувствуют улучшение в физическом плане, а следовательно, польза от занятий спортом будет более очевидна и уровень мотивации вырастет.

3. Дисциплина. От дисциплины зависит многое, а главное – что она приводит к результату. Если тренировки будут постоянными, авторитет педагога перед учениками – незыблемым, то дисциплина быстро станет привычным моментом жизни.

4. Результат. Самое главное, что может быть у человека, это труд, который вызывает только положительные эмоции. Если спортсмен понимает,

на какой результат он нацелен и какие именно инструменты он должен задействовать для достижения цели, то его уровень мотивации вырастет. Также влиять на него смогут и первые достижения: если подросток получает поощрение впервые, она захочет повторить эти ощущения и закрепить успех.

В ежедневных мероприятиях решается более узконаправленная задача - формирование актуального состояния спортивной мотивации, которое будет обеспечивать эффективность тренировочной деятельности и высоких достижений в соревновательной деятельности. Чтобы сделать это состояние длительным и устойчивым, за его основу должно браться соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, нагрузке, самому себе, и другим аспектам.

Спортсмен, которому 15-16 лет, должен осознанно относиться к делу, а именно: добросовестное, сознательное, активное, творческое, с полной отдачей сил, вдумчивое выполнение упражнений.

Очень важную роль в данном плане играют используемые средства межличностного общения и то, как именно педагог внедряет их в процесс:

- к тренеру: беспрекословное, точное, добросовестное, вдумчивое выполнение заданий и указаний тренера; прислушиваться ко всем указаниям, объяснениям и замечаниям тренера; не обижаться на замечания тренера, не пререкаться, не демонстрировать свое несогласие или недовольство, не грубить; поддерживать хорошие отношения с тренером, помогать, доверять ему, обращаться за помощью.
- к партнерам: быть внимательным, доброжелательным, помогать, оказывать поддержку молодым спортсменам, новым членам команды, доверять и быть уверенным в них; соотносить свои действия с действиями партнеров, с общей задачей команды, своевременно страховать партнеров, стремиться облегчить работу другим, не мешать товарищам; правильно реагировать на замечания товарищей и партнеров по команде.
- регламентирующее отношение к себе: проявлять самообладание и выдержку; быть смелым и решительным; не сдаваться, не отчаиваться,

бороться до конца, скромным, самокритичным; совершенствовать морально-волевые качества.

Основные средства для увеличения спортивной мотивации могут быть выражены в следующих форматах:

1) Привлечение внимания учащихся к содержанию курса. Если подростки знают свою конечную цель и понимают, какой режим спортивных занятий необходим, они более включены в сам процесс и проявляют к нему больший интерес.

2) Использование методик игротехники. В ходе применения различных игр и при выполнении специальных упражнений учащиеся получают больше опыта специфического поведения, мышления и эмоционального реагирования, соответствующему данному мотиву;

3) Усвоение учащимися специальных терминов, обозначающих различные компоненты формируемого мотива.

4) Соотнесение мотива со своим внутренним идеалом, основными моральными и духовными ценностями, а так же личностное принятие мотива, выявление настоящего желания заниматься спортивной деятельностью.

5) Использование знаний, полученных в ходе обучения, на практике в реальных жизненных ситуациях.

6) Налаживание взаимодействия и доверительных отношений между обучающимся и педагогом.

Методы, которые помогут спортсмену 15-16 лет привить мотивацию к спорту, а также трудолюбие выглядят следующим образом:

1) Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом

а) Постановка перед спортсменами далеко поставленных целей независимо от того, на каком этапе занятий спортом находится спортсмен.

б) Планирование перспективы достижения соревновательных результатов с учетом разделения процесса достижения далеко поставленных

целей на оперативные и этапные цели. Оперативные цели должны быть четко сформулированными и достигаемыми в течение двух трех дней тренировочного процесса, что позволяет указать на продвижение спортсмена к планируемой цели и спровоцировать переживание удовлетворенности.

с) Постановка перед занимающимися реально достижимых целей через соблюдение соответствия между желаниями спортсмена, требованиями и его возможностями.

d) Формирование установки на достижение трудной спортивной задачи.

2) Формирование благоприятных отношений к спортивному успеху

a) Применение соревновательного метода тренировки.

b) Оптимальность требований к результатам действий в ситуациях достижения поставленной задачи и постоянное их повышение.

с) Оценка результатов с учетом обязательного нормативного уровня, так что не достижение этого уровня (или достижение) может вызвать разочарование или гордость.

d) Создание ситуаций, предусматривающих личную ответственность за успех.

e) Создание ситуаций с обратной связью о качественных и количественных результатах деятельности.

f) Афиширование достижений спортсмена.

g) Своевременное и систематическое поощрение спортсменов за каждый успешно выполненный технико-тактический прием.

3). Формирование благоприятных отношений к своим возможностям

a) Систематический анализ соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, поиск причин неудач и нахождение путей их предотвращения.

b) Объяснение высокой или же низкой результативности соревновательной деятельности величиной прилагаемых усилий на тренировках и соревнованиях.

c) Обучение спортсменов самоопределению: способности брать ответственность за свое восприятие, мышление и психологическую установку в различных ситуациях.

d) Тренинг внутренней мотивации через обеспечение соответствия требований соревновательной и учебно-тренировочной деятельности тому, что человек может сделать.

e) Требовательность и уважительное отношение тренера к своим подопечным.

f) Выявление положительных личностных качеств спортсменов, и их активизация на тренировках.

g) Формирование у спортсменов чувства компетентности в своем виде спорта через обеспечение оперативной обратной связи, сравнивая свои результаты, убеждаясь в положительном влиянии занятий спортом.

h) Информационно-конструктивный характер самоконтроля процесса достижения оперативных целей.

Очень важным аспектом в наборе средств и методов является формирование у спортсменов самооценки и планирование на основе этого целей соревнований и спортивной деятельности в целом.

При пониженной самооценке очень важно:

- ставить реальные цели на конкретные сроки
- постоянно менять партнеров
- осуществлять эмоциональную поддержку
- выявлять сильные стороны и не делать акценты на слабостях
- создавать ситуаций для проявления инициативы и самостоятельности в учебно-тренировочной деятельности.

В случае повышенной самооценки стоит акцентировать внимание на: убеждении в необходимости достижения более высоких результатов

- усложнении заданий, требующих проявления воли
- осуществлять сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов
- формирование у спортсменов чувства ответственности за командный результат и долженствования в достижении спортивного результата.

4) Формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности

a) Повышение тренировочных занятий через многообразие тренировочных средств, методов и форм организации, чередование соревновательного и игрового методов.

b) Личный пример тренера: энтузиазм, оптимизм в любых ситуациях; преданность делу, постоянное стремление к совершенствованию.

c) Осознание связи целей тренировочной работы с целями соревновательной деятельности.

d) Активное, творческое, добросовестное, вдумчивое, сознательное, выполнение упражнений.

e) Обязательность выполнения поставленных задач.

f) Постепенное усложнение учебно-тренировочной деятельности по объему и содержанию.

g) Регулярное, систематическое посещение тренировок.

h) Своевременное начало и окончание тренировок.

i) Соблюдение режима отдыха, питания, требований гигиены.

5) Формирование благоприятных отношений к команде и тренеру

a) Укрепление и развитие традиций команды.

b) Организация коллективной работы.

c) Предъявление требовательности к себе и членам коллектива.

d) Привлечение спортсменов к обсуждению в вопросах тренировочной и соревновательной деятельности.

e) Доверие, помощь, и поддержка игроками основного состава запасных игроков, новых членов команды.

f) Формирование благоприятных межличностных взаимоотношений в спортивной команде.

g) Согласование своих действий с действиями партнеров, с общей задачей команды, облегчить действия другим, своевременная страховка партнеров, стремление играть коллективно.

h) Адекватная реакция на замечания товарищей и партнеров по команде.

i) Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

j) Доверие к тренеру как авторитету.

k) Точное, добросовестное, беспрекословное, вдумчивое выполнение заданий и указаний тренера.

В качестве основных педагогических приемов, являющихся средствами повышения спортивной мотивации, мы выделили следующие:



Рисунок 1. Педагогические приемы, влияющие на уровень спортивной мотивации

3.2. Результаты исследования и их обсуждение

Для интерпретации полученных в ходе осуществления экспериментальной части результатов мы, ориентируясь на шкалы каждой из предложенных методик, выделили 5 уровней спортивной мотивации:

1) высокий уровень спортивной мотивации. Ребята, показавшие такой результат, характеризуются наличием высоких познавательных мотивов, а также стремлением выполнять требования тренера качественно, своевременно. Они тяготеют к достижению новых спортивных режим, у них присутствует соревновательный деятельностный аспект, а также они готовы прилагать необходимые усилия, так как считают свои действия оправданными и четко представляют себе конечную цель.

2) достаточный уровень - хорошая спортивная мотивация. Данный результат является нормой, его показывают большинство спортсменов 15-16 лет. Ребята, показавшие такой результат, характеризуются преобладанием спортивных мотивов над общими. Ребята с удовольствием и очень внимательно выполняют все спортивные требования, а также удовлетворяют запросы тренера. Они понимают цель своей деятельности, однако на данный момент не готовы беспрекословно отдаваться спортивной деятельности в ущерб другим отраслям своих интересов.

3) средний уровень спортивной мотивации. Ребята, показавшие такой результат, довольно комфортно чувствуют себя в спорте, но больше их привлекает общение, которое они получают в ходе взаимодействия, нежели сами спортивные результаты; они готовы осуществлять спортивную деятельность, но в общем плане, без ориентира на профессиональные победы и достижения.

4) низкий уровень спортивной мотивации. Ребята, показавшие такой результат, неохотно посещают тренировки, очень часто ссылаются на плохое

самочувствие. Они неохотно относятся к упражнениям, а также не всегда прислушиваются к педагогам.

5) отсутствие спортивной мотивации. Такой результат характерен для ребят с низкой мотивационной, психологической, физиологической готовностью к спорту. Они не справляются с выполнением спортивных требований, постоянно придумывая причины для объяснения своего поведения. По отношению к другим не всегда объективно, не любят взаимодействовать со сверстниками, обладают пониженным интересом как к отдельным спортивным занятиям, так и к прочим процессам, сопутствующим спортивной деятельности.

Для оценки эффективности методов повышения спортивной мотивации, которые были описаны выше, были интерпретированы результаты исследований. В деятельность тренеров и педагогического состава, которые направлены на повышение спортивной мотивации у школьников в 15-16 лет, были внедрены выделенные педагогические приемы. После проведения заключительного этапа исследования, мы сформировали несколько выводов, использовать данные которых можно при повторном проведении диагностического исследования. Было выделено несколько групп: экспериментальная и контрольная. На графике 1 представлены результаты исследования учащихся в целях распределения их по уровням мотивации, о которых мы говорили ранее, а также разница в показателях контрольной и экспериментальной групп.

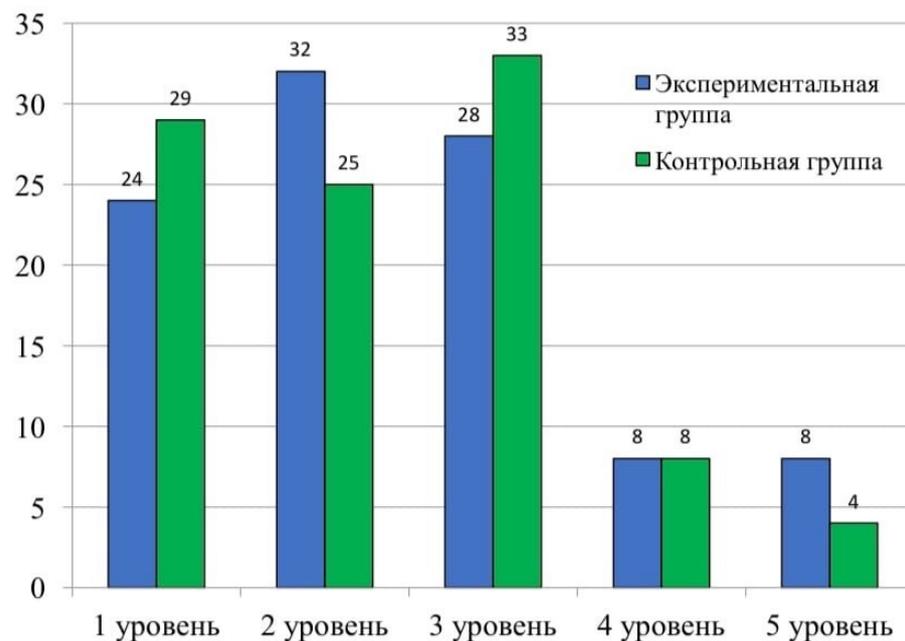


График 1. Распределение учащихся по уровням мотивации

Мы можем отметить, что наиболее значимые изменения прослеживаются в экспериментальной группе, где наблюдается наибольшее число спортсменов, у которых присутствует интерес и мотивация к спортивным занятиям. Таким образом, выросло число школьников, которые без труда справляются со спортивными тренировками. Число учащихся, посещающих тренировки без желания и имеющих трудности в данном направлении, значительно уменьшилось. Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе процент учащихся, имеющих достаточный уровень развития спортивной мотивации, возрос.

Далее, при внедрении средств для повышения уровня спортивной мотивации мы сравнили наличие мотивом к деятельности, что представлено на графике 2:

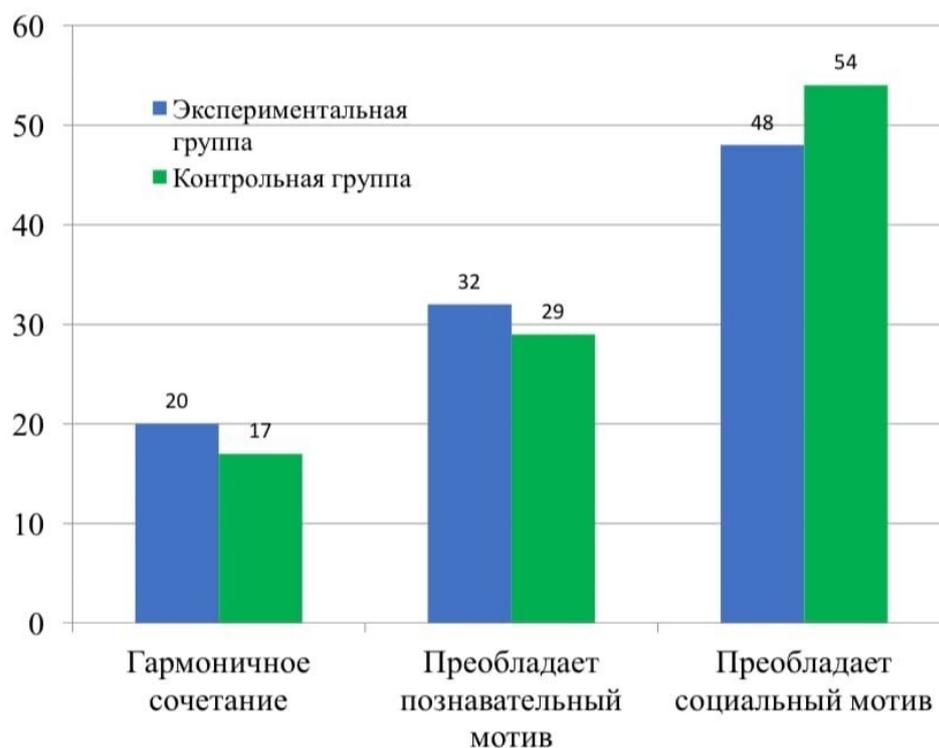


График 2. Мотивы учащихся в спортивной деятельности

Показатели свидетельствуют о том, что познавательный интерес наиболее выражен в экспериментальной группе. Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что в ходе проведенной работы мы способствовали повышению у детей уровня познавательной активности, учащиеся стали стремиться выполнять все спортивные требования, которые им дает тренер, им стало более интересно заниматься спортивной деятельностью. Подростки с большим желанием стали посещать тренировки, приобрели новых друзей, поставили цель в освоении новых достижений в спорте.

У школьников наблюдается возросший интерес к спортивной деятельности, они интересуются спортивными достижениями. Также они испытывают сильные переживания при получении неудовлетворительного результата, однако методичная и верно выстроенная работа педагогов позволяет справиться с эмоциональным стрессом.

У детей со средним уровнем мотивации возникло желание ходить на тренировки, они стали успешнее адаптироваться к ним. Школьники 15-16 лет более активно стали вести себя на тренировках, активность повысилась, их стал привлекать определенный вид деятельности, а именно спортивные направления, в котором они достигают больше успеха. Дети намного легче стали справляться со спортивными упражнениями, но также они стали и более общительны со сверстниками, их стали огорчать плохие оценки и повысилось стремление к совершенствованию своих результатов в спорте.

Подростки с большим желанием стали посещать тренировки, приобрели новых друзей, поставили цель в освоении новых достижений в спорте.

У школьников наблюдается возросший интерес к спортивной деятельности, они интересуются спортивными достижениями. Также они испытывают сильные переживания при получении неудовлетворительного результата, однако методичная и верно выстроенная работа педагогов позволяет справиться с эмоциональным стрессом.

У детей со средним уровнем мотивации возникло желание ходить на тренировки, они стали успешнее адаптироваться к ним. Школьники 15-16 лет более активно стали вести себя на тренировках, активность повысилась, их стал привлекать определенный вид деятельности, а именно спортивные направления, в котором они достигают больше успеха. Дети намного легче стали справляться со спортивными упражнениями, но также они стали и более общительны со сверстниками, их стали огорчать плохие оценки и повысилось стремление к совершенствованию своих результатов в спорте.

Определенный процент детей все же остался на низком уровне спортивной мотивации, но они стали активнее вести себя на занятиях, у них появилось больше друзей, поменялось отношение к спорту, дети стали чаще общаться с родителями на тему спорта, появился познавательный мотив. Однако познавательная деятельность еще не преобладает над игровой, и, по-

прежнему, отсутствует желание выполнять спортивные указания тренера и нацеливать свои действия на реальный достижимый спортивный результат.

Основываясь на результатах опытно-поисковой работы, можно сделать вывод, что в результате проведенного исследования, направленного на выявление, обоснование и опытную проверку педагогических условий развития спортивной мотивации у подростков 15-16 лет, произошли значимые изменения положительного характера. Специально используемые методы и приемы, включенные дают заметный положительный результат.

Стоит заметить, что, несмотря на положительную динамику у большинства учащихся, у небольшой группы спортсменов не произошло никаких изменений, но и отрицательных сдвигов не выявлено ни по одной из методик, таким образом, очень важно сделать акцент на том, что исследовательская работа не оказала отрицательного влияния. Проведя качественный анализ полученных результатов, можно сделать вывод, что учащиеся с низким уровнем спортивной мотивации ходят на спортивные занятия без желания, регулярно пропускают их, у них замечено полное отсутствие познавательного интереса и низкая учебная активность. У таких подростков наблюдаются трудности в общении со сверстниками, с тренерами, большее количество времени они стремятся проводить в домашних условиях.

У учащихся данной категории преобладают социальные мотивы, они стремятся получить спортивные достижения ради похвалы своего тренера, одобрение родителей, положительной оценки среди своих товарищей. У детей отсутствует гармоничное сочетание социального и познавательного мотивов, они пассивны на тренировках, самостоятельно они не могут справиться с поставленными перед ними задачами, которые ставит тренер.

У школьников 15-16 лет, обладающих средним уровнем развития мотивации, познавательные мотивы сформированы в большей степени. Они комфортно чувствуют себя на тренировках, не имеют трудностей в общении со сверстниками и тренером, им хочется чувствовать себя спортсменом, иметь нужный и полезный инвентарь. Они проявляют меньшую зависимость

от жестких требований и норм при ответах на уроке. Их не огорчают полученные неудовлетворительные результаты, и они гораздо лучше осваивают достижения, которые даются им легче, чем остальные. У спортсменов с высоким уровнем познавательной мотивации сформированы учебно-познавательные мотивы, наблюдается высокий уровень спортивной мотивации и большое стремление успешно выполнять требования тренера.

Эффективность процесса формирования спортивной мотивации школьников значительно повысится, если в учебно-воспитательном процессе реализуются определенные педагогические условия. Наблюдение за ходом работы показало интерес к спорту с использованием информационных технологий не только со стороны детей, но и тренера. Предложенные методы дают возможность для саморазвития спортсмена и педагога. Новые программы появляются каждый месяц, а значит, растут и педагогические возможности. Использование средств информационных технологий при ведении урока повышает уровень первоначального усвоения нового материала, у детей возникает стремление заниматься спортом, ходить на тренировки. Многие спортсмены начинают проявлять интерес к определенным видам спорта.

Из всего вышесказанного следует, что тренер, используя грамотно подобранный материал спортивной программы, способен создать необходимые условия для развития соответствующей положительной мотивации. Если же успешная деятельность связана у школьников с результатами мотивации, то условиями для ее поддержания могут стать похвала и поощрение, показ полезности спортивных достижений, усваиваемых детьми для будущего и другими средствами.

Если деятельность связана с конкретной целью, определенными спортивными достижениями, то необходимо использовать данные, которыми может выступать информация о достигнутых результатах, формирование познавательных интересов, методика проблемного обучения и преодоления

неудач в ходе соревновательной деятельности, чтобы подросток понимал, в какой сфере усилий для победы не хватает.

Для поддержания мотивации, связанной со спортивным интересом, важны увлекательная и живая организация самих тренировок, самостоятельность и активность учащихся, такой метод обучения как исследование, создание условий для проявления индивидуальных возможностей учащихся.

Если у учащихся преобладает внешняя мотивация нужно найти в спорте такую особенность, интересный факт, который не оставит никого равнодушным. Стоит отметить, что повышение познавательного интереса – это довольно длительный процесс. Мы получили данные, свидетельствующие о признаках того, что в ходе опытно-поисковой работы у школьников 15-16 лет экспериментальной группы повысился уровень спортивной мотивации и интерес к спортивной деятельности в целом. Опытно-поисковая работа прошла успешно, педагогу лишь требуется продолжать применять методы ведения урока для закрепления результата и дальнейшего повышения уровня спортивной мотивации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было изучение особенностей спортивной мотивации подростков в возрасте 15-16 лет с последующей разработкой и апробацией педагогических условий формирования спортивной мотивации.

Теоретические анализ и обобщение полученной информации позволили сделать вывод о том, что мотивация, являясь стержневой характеристикой личности спортсмена и воздействуя на характер протекания практически всех процессов спортивной деятельности, имеет прямое влияние на спортивный результат.

У спортсменов-подростков заметно меняется отношение к тренировкам, они не сосредоточены на обучении – этому также сопутствуют перепады настроения. Временами возникает внезапная подавленность, которая также быстро исчезает. Зачастую юные спортсмены теряют веру в себя и свои силы. Особенно остро это наблюдается после проигрыша в соревнованиях или в растерянности перед ними.

В ходе изучения различных источников мы сделали вывод о том, что эффективность и продолжительность занятий спортом зависит от многих аспектов, важнейший из которых представляет собой спортивная мотивация. В современной литературе остались недостаточно изученными вопросы взаимосвязи самооценки спортивных возможностей, спортивной мотивации и волевых качеств; взаимосвязи спортивной мотивации с личностными особенностями спортсмена и уровнем их спортивной подготовленности.

Практический этап исследования, целью которого мы поставили разработку средств по повышению мотивации у спортсменов 15-16 лет и проверка их эффективности, позволил нам сформулировать конкретные мотив и разделить их на несколько основных групп:

- 1) Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом

- 2) Формирование благоприятных отношений к спортивному успеху
- 3) Формирование благоприятных отношений к своим возможностям
- 4) Формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности
- 5) Формирование благоприятных отношений к команде и тренеру

Исходя из этого, мы сформулировали конкретные педагогические приемы, влияющие на уровень спортивной мотивации. Для интерпретации полученных в ходе осуществления экспериментальной части результатов мы, ориентируясь на шкалы каждой из предложенных методик, выделили 5 уровней спортивной мотивации.

Экспериментальная апробация показала нам эффективность выделенных педагогических приемов и их благоприятное влияние на практике. Используя грамотно подобранный материал спортивной программы, педагог способен создать необходимые условия для развития соответствующей положительной мотивации. Эффективность процесса формирования спортивной мотивации значительно повысится, если в учебно-воспитательном процессе реализуются определенные педагогические условия, пример которых мы представили в нашем исследовании.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова О. Возрастная анатомия и физиология. – Litres, 2018.
2. Бабушкин Е. Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник. – 2014. – №. 1 (125).
3. Бондаренко Е. В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников. – 2002.
4. Брызгалов Г. А. Методика идентификации сензитивности в развитии скоростных качеств юных хоккеистов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – №. 1.
5. Волков Б. С. Психология подростка. – Академический Проект, 2005.
6. Голубева В. А., Фомина Н. А. Соотношение настойчивости и мотивов занятий спортивной деятельностью у подростков // Психолого-педагогический поиск. – 2014. – С. 141.
7. Грибкова Л. П. Влияние личностных особенностей гимнасток на надежность спортивной деятельности. – 1986.
8. Донцов В. В., Мостовая Т. Н. Структура мотивации в спортивной деятельности // Наука-2020. – 2018. – №. 1-2 (17).
9. Драндров, Г. Л. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 14–21.
10. Захарьева Н. Н. Возрастная физиология спорта // М.: РГУФКСМИТ. – 2016.
11. Зернова Т. И. Особенности мотивации самодетерминации, саморегуляции и социализации в спортивной деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – №. 4 (188).

12. Клюкина В. В. Мотивация к занятиям физической культурой школьников; теоретический аспект // Научный поиск. – 2015. – №. 2. – С. 97.
13. Корниенко Д. С., Фоминых А. Я., Сорокина Е. А. Взаимосвязь самооффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – №. 1.
14. Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П., Драндров Г. Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №. 4 (13).
15. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. ВГ Белинского. – 2008. – №. 10.
16. Мануева Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р. С. Мануева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.
17. Масенко Г. Ю. Влияние различных форм перфекционизма на эмоциональный статус спортсменов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования" Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", 2016. – №. 1. – С. 186-190.
18. Методика исследования волевой организации личности / М.С. Гуткин, Г.Ф. Михальченко, А.В. Прудило и др.; Под ред. С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной // Твоя профессиональная карьера: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений. – М.: Просвещение, 2000. – 191с. – С. 175–182

19. Мирская Н. Б. Факторы риска, негативно влияющие на формирование костномышечной системы детей и подростков в современных условиях // Гигиена и санитария. – 2013. – №. 1.
20. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп Учебное пособие – Москва – 2002.
21. Никитина Е. Б. Особенности мотивационной сферы подростков, занимающихся спортом // Педагогические и психологические технологии в условиях модернизации образования: сборник статей. – 2017. – С. 162.
22. Пащенко А. Ю., Волков Л. А. Возрастные особенности физического развития школьников при занятиях спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 324-328.
23. Проблема классификации мотивов (по Е. П. Ильину) [Электронный ресурс] - URL: https://studme.org/122512/menedzhment/problema_klassifikatsii_motivov_ilinu (дата обращения: 05.05.2021)
24. Прусов П. К. Особенности физического развития подростков в системе управления оздоровительным и спортивным процессом : дис. – Москва : [Науч. центр здоровья детей РАМН], 2005.
25. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года [Электронный ресурс] - URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (дата обращения: 05.05.2021)
26. Родионов А., Родионов В., Сивицкий В. Спортивная психология. Учебник для академического бакалавриата. – Litres, 2021.
27. Савченков Ю., Солдатова О., Шилов С. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебник для вузов. – Litres, 2019.

28. Сапин М. Р., Брыксина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков // М.: Академия. – 2002.

29. Харитонов Л. Г., Антипова О. С., Павлова Н. В. Возрастные особенности темпов прироста развития психофизиологического состояния у юных спортсменов с учетом специфики вида спорта // Человек. Спорт. Медицина. – 2013. – Т. 13. – №. 3.

30. Яковлев Б. П. и др. Взаимосвязь мотивации и эмоций в физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №. 2.