

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

АКТАНКО Софья Владиславовна

студент

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

Тихоокеанский государственный университет

г. Хабаровск, Россия

В статье дается общая характеристика мотивации, а также мотивирующих факторов к занятиям спортом подростков. Также перечислены основные направления в формировании спортивной мотивации.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, спортивная деятельность, подростки.

Мотивация является ключевым фактором, определяющим поведение в спорте. Она представляет собой сложную конструкцию, в которой спортсмены имеют разнообразные и динамичные мотивы для инициирования, направления, поддержания и прекращения усилий. Спортсмены могут быть мотивированы внутренними и внешними факторами или их сочетанием, которые могут меняться в зависимости от контекста и времени. В связи с интересом к мотивации были разработаны теории, оценены факторы социальной среды, определены детерминанты и изучены другие переменные в попытке понять и мотивацию как психологический феномен в целом, и спортивную мотивацию как частный случай этого феномена [6].

Под мотивацией понимается система стимулов, побуждающих человека к выполнению действий. Она является динамическим процессом физиологической природы, управляемым психикой личности и проявляемым на эмоциональном и поведенческом уровне. Также, под мотивацией можно понимать способ, основанный на психофизиологическом процессе быстрого достижения цели. Такой способ направляет поведение человека, способствует его активности и работоспособности. Мотивация – это, прежде всего стремление к успеху, высоким результатам в своей деятельности. И если человек, стремится достичь успеха, высоких результатов в деятельности, то у него достаточно сильная мотивация достижения. Мотивация является

фактором, от которого зависит эффективность спортивной деятельности и уровень достижений спортсменов. В подростковом и юношеском возрасте в мотивационную структуру включаются мечты, идеалы, формируется мировоззрение – ценностномотивационное отношение к миру, и сознательно-волевая регуляция поведения. Особое значение приобретает самовоспитание, результаты которого у подростка могут приобретать гиперболизацию задач «воли», нарочитая постановка личных задач и целей. Например, подросток чрезмерно стремится подавить любые побуждения, а также чувства страха, голода, боли, отвращения и т.д. Осознание социальной значимости поступков, которое происходит с участием, как сверстников, так и авторитетного взрослого, придаёт мотивационной сфере человека целенаправленный и осмысленный характер [4].

Мотивация играет большое значение при подготовке спортсменов. С особенностями сформированности показателей мотивации связано желание участвовать в соревнованиях, посещать длительные, тяжёлые тренировочные занятия и т.д. Согласно исследованиям у юных спортсменов наиболее сформирована внутренняя мотивация: подросткам интересно заниматься, получать новые знания, достигать новых вершин. На включение в деятельность влияют и внешние факторы, включающиеся как элементы внутренней регуляции в качестве чувства ответственности перед значимыми другими, страха не оправдать их

ожидания, стыда за возможные неоправданные ожидания. На эти составляющие мотивации влияет тип родительского отношения и модели поведения родителей подростков [3].

По результатам исследований общей мотивационной направленности подростков-спортсменов им свойственна мотивация на спортивные достижения. Вместе с тем, важную роль играет признание этих достижений у референтной группы, а также признание престижа команды. Некоторые подростки ориентированы на спортивные достижения, но посредством удовлетворения потребностей в двигательной активности, наличии физических нагрузок. Также на особенности формирования спортивной мотивации влияют особенности организации тренировочного процесса [5].

Исследователи отмечают, что в структуре мотивации достижения целесообразно выделять три основных компонента: собственно мотивационный, личностный и волевой. Каждый из компонентов имеет свои составляющие: составляющие собственно мотивационного компонента – «потребность в достижении», «мотивация к успеху», «мотивация к избеганию неудач»; составляющие личностного компонента – «стремление к социальному престижу», «стремление к соперничеству», «потребность в одобрении», «стремление к достижению цели»; составляющие волевого компонента – «смелость-решительность», «самообладание-выдержка», «настойчивость-упорство» и др. Имеется тесная корреляционная связь между показателями мотивации достижения и её личностными и волевыми компонентами [2].

Основными направлениями в формировании спортивной мотивации на этапе совершенствования спортивного мастерства считаются [1]: 1) систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений; 2) развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности; 3) формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей; 4) формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации; 5) обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях; 6) формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и тренером; 7) обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменом.

Таким образом, мотивация подростков к занятиям спортом формируется на основе целого ряда психологических факторов: потребностей в признании группой (как сверстников, так и значимых взрослых), в двигательной активности, освоении нового, в соревновательной деятельности, в достижении спортивных успехов. Данные факторы следует учитывать и родителям, и педагогам как в личных отношениях, так и в организации тренировочно-соревновательных мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бабушкин Г.Д.* Возрастные особенности как фактор формирования спортивной мотивации // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2024. – № 4(99). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-kak-faktor-formirovaniya-sportivnoy-motivatsii> (дата обращения: 05.01.2026).
2. *Бойко И.И.* Мотивация достижения у подростков-спортсменов и ее развитие в процессе проведения коррекционно-тренировочных занятий: автореферат дис. ... канд. псих. наук. – Иркутск, 2006. – 24 с.
3. *Дубовова А.А., Пархоменко Е.А.* Особенности взаимосвязи показателей детско-родительского отношения и мотивации занятиям спортом детей подросткового возраста // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-pokazateley-detsko-roditelskogo-otnosheniya-i-motivatsii-zanyatiyam-sportom-detey-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 05.01.2026).

4. Лужбин Д.П., Ерещенко Ю.А. Формирование мотивации к занятиям спортом у детей среднего школьного возраста на примере легкой атлетики // Теория и методика физической культуры и спорта: материалы. – 2024. – С. 40.
5. Непочатых А.В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты // Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. – № 3(32). – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sportivnoy-motivatsii-podrostkov-lichnostnyy-i-grupповой-aspekty> (дата обращения: 05.01.2026).
6. Шлепанов А.В. Спортивная психология: психология и наука о спорте и физических упражнениях // Вестник Московской международной академии. – 2024. – № 1. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-psihologiya-psihologiya-i-nauka-o-sporte-i-fizicheskikh-uprazhneniyah> (дата обращения: 05.01.2026).

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF MOTIVATING ADOLESCENTS TO ENGAGE IN SPORTS

AKTANKO Sofya Vladislavovna

Student

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific National University

Khabarovsk, Russia

The article provides a general characterization of motivation and motivating factors that encourage adolescents to engage in sports. It also outlines the key approaches to fostering sports-related motivation.

Keywords: motivation; intrinsic motivation; extrinsic motivation; sports activity; adolescents.
