

Научное мнение. 2025. № 9. С. 102–108.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 9. P. 102–108.

Научная статья

УДК 159.9.

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_9_102

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Надежда Николаевна Киселева

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

nadi86-08@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1514-9553>

Аннотация. В статье рассмотрены особенности и виды мотивации в спорте в подростковом и юношеском возрасте. Анализируются факторы, влияющие на формирование внешней и внутренней мотивации, а также их роль в развитии стабильного интереса к занятиям спортом. Представлены рекомендации по подготовке мотивационных программ (стратегий) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, подростковый возраст, юношеский возраст, спортивная психология, саморазвитие

Original article

FEATURES OF MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITIES IN ADOLESCENCE AND EARLY ADULTHOOD

Nadezhda N. Kiseleva

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

nadi86-08@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-1514-9553>

Abstract. The article discusses the features and types of motivation in sports during adolescence and early adulthood. It analyses the factors that influence the formation of external and internal motivation, as well as their role in developing a stable interest in sports. The article provides recommendations for developing motivational programmes (strategies) that take into account the age and individual characteristics of athletes.

Keywords: motivation, adolescence, youth, sports psychology, self-development

Введение

Роль мотивации в жизни человека невозможно переоценить: без нее она лишена осознанной деятельности, человек подчиняет себя случайному, не зависящим от него событиям и в итоге превращается в «ничто» — безликое, бесхарактерное существо, лишенное жизненного стержня и ориентиров. Без мотивации жизнь человека не может быть

успешной, а потому мотивацию необходимо формировать с раннего возраста усилиями семьи, образовательных учреждений и социума, в котором живет и развивается ребенок, затем подросток и юноша.

Особое значение в этом отношении имеет спорт, который без мотивации спортсменов обречен на увядание и стагнацию. Мотивация к занятиям спортом влияет на личность

юных спортсменов. Формирование мотивации относится к главным задачам тренеров, воспитателей и родителей.

Спортивная мотивация способствует формированию таких качеств личности, как: дисциплина и планирование своей деятельности, способность анализировать свою эффективность и прогнозировать свою успешность в сравнении с результатами других спортсменов. Занятия спортом развивают чувство со-причастности к большому и важному делу и ответственность за него.

Спорт — это тяжелый труд, но он в конечном итоге превращается в удовольствие от результатов своей деятельности, что воспитывает трудолюбие — важнейшее качество личности человека, определяющее его жизненные достижения. Труд становится не тяжелым ярмом, а приносит радость свершений. Об этом писал философ Иван Ильин: «Нельзя слепо воспринимать ежедневный труд как лишенную смысла работу по принуждению, как галерную пытку...» [1, с. 21]. Надо понять серьезный смысл своего труда и относиться к нему как к самому себе — с уважением, и любовью. Радость должна вырасти не из праздников, а из трудовых будней, увлеченности любимым делом и эту увлеченность безусловно приносит спорт.

Занятия спортом имеют непосредственное отношение к проблеме нагрузок подростков и юношей. Дискуссии о перегрузках школьников являются важной частью подготовки стандартов образования, учебных программ и планов, методик преподавания и др. Способы преодоления перегрузок предлагаются разные, чаще упрощенные: понизить планку требований, убрать из учебных планов ряд предметов и др. При этом забывается, что результаты обучения только тогда высокие, когда труд напряженный и вместе с тем увлекательный. Учащиеся устают больше от скуки на занятиях, отсутствия интереса и мотивации к учебе.

Здесь значительную помощь может оказать спорт. Во-первых, он мотивирует юных спортсменов к самосовершенствованию и если тяга к нему станет чертой характера, то несомненно, что и успехи в учебе станут

ощутимыми. Во-вторых, занятия спортом создают фундамент физических, психологических, эмоционально-моральных сил для преодоления различного рода, в том числе и учебных, нагрузок. В-третьих, труд должен быть напряженным. Об этом писал Ф. М. Достоевский: «Чуть только ребенок станет лепетать первые слова, и уже тотчас же начинают его облегчать. Вся педагогика ушла в заботу об облегчении. Иногда облегчение вовсе не есть развитие, а даже напротив, есть отупление» [2, с. 8]. Отсюда следует важность использования в процессе школьного обучения опыта подготовки спортсменов, где главным является не «облегчение» труда, а, напротив, его «утяжеление» согласно поставленным задачам и возможностям юных спортсменов.

Одним из сложных в жизни человека является подростковый возраст, когда он прощается с детством и стоит в преддверии взрослой жизни. На этом этапе нередки психологические расстройства, стремление к независимости от родителей и признания своих сверстников, что часто сопровождается уязвимостью от оценок своих товарищей и стремлении быть «как все», в том числе и вопреки устоявшимся правилам поведения в обществе. В подростковом возрасте могут развиваться депрессия, тревога, апатия, потеря интереса к ранее любимым занятиям и др. Противостоять этим негативным тенденциям могут занятия спортом и прежде всего сопутствующая им мотивация как стремление к успеху, к признанию, к достижениям в здоровой конкуренции со сверстниками. Крайне положительную роль играет уклад спортивной жизни, дружба подростков, объединенных общим любимым делом.

К спорту приобщаются различными путями. Один из важных — спортивная семья, все члены которой вовлечены в спортивную жизнь. Известны целые спортивные династии футболистов, пловцов, гимнастов и др. Идти по стопам своих родителей и родных мощный мотив, который приводит подростков и юношей в спортивные залы, корты, на стадионы и водные дорожки. Немаловажным стимулом и мотивом к занятиям спортом является пример товарищей, вовлечен-

ных в спорт. Свою роль играет доступность спортивной инфраструктуры, ее расположение рядом с местом жительства. Подросткам необходимы яркие примеры успешности, признания, славы выдающихся спортсменов, которые становятся их кумирами и приводят к занятиям спортом.

Согласно исследованиям шведских психологов Аугустссона Ч., Патрикссона Дж. и Вагнссона С., увлечение спортивными занятиями подростками оказывает благоприятное влияние на их психологическое и психическое благополучие и развитие, повышает их самооценку и расширяет возможности социальной самореализации, комфорта жизни в социуме. В школе у юных спортсменов повышается успеваемость, дисциплина и овладение новыми компетенциями, что существенно влияет на подготовку к взрослой жизни [3, с. 37–47].

Отметим и такую важную черту формирования личности: спорт воспитывает у юных спортсменов терпение как важнейшее условие высоких спортивных результатов. Действительно, почти все тренеры буквально во всех видах спорта настраивают своих воспитанников на терпение в преодолении тяжелых физических, психологических и эмоциональных перегрузок. Способность их терпеливо преодолевать существенно влияет на формирование личности, так как терпение почти все мировые религии относят едва ли не к главным качествам личности человека, существенно влияющим на качество жизни, благополучие и внутреннюю гармонию. Терпение можно отнести к духовной составляющей развития человека, определяющей его внутренний облик, воспитывающей силу воли и характера, способность достойно переносить различного рода жизненные неурядицы.

Важно отметить положительное влияние спорта на самовосприятие подростков и их самооценку, которая относится к числу важнейших характеристик личности [4, с. 29–40].

Спорт занимает значимое место в формировании системы жизненных ценностей. Мотивация к спортивным занятиям создает у подростков стремление к самосовершенствованию. Наличие в системе жизненных ценно-

стей спорта свидетельствует о психологической устойчивости подростков [5, с. 93–97].

Шемет С. С. отмечает, что спорт представляет собой синтез учебной, игровой и профессиональной деятельности [6, с. 42–45]. В спорте сочетаются и переплетаются различные виды деятельности и отношение к ним, мотивы и смыслы.

К спорту высших достижений приобщаются юноши и девушки, для которых целью является достижение максимально высоких результатов. Они прошли жесткий отбор и имеют мощную мотивацию к спортивным достижениям. При этом тренеры чемпионов вынуждены все время искать новые мотивы к улучшению результатов, так как отсутствие новых побед неизбежно ведет к застою и проигрышам.

Мотивация — это мотор развития, движения к новым высотам спортивного мастерства. Она обеспечивает и стабильность личностного развития, постановку новых целей и задач. Главный принцип мотивации — не останавливаться на достигнутом, а продолжать движение вверх.

Тренеры, психологи, спортивные педагоги выделяют два типа мотивации: внешнюю и внутреннюю. Внешняя мотивация превалирует у начинающих спортсменов, как похвала родителей и родственников, признание и уважение сверстников, перспективы побед, известности и т. д. Внутренняя мотивация связана с личностным ростом и осознанием потребностей и влечений своего «я». Она может и воплощаться и в «мы», особенно в командных видах спорта, где «мы» сливается с «я» и становится его важной составляющей. Формирование внутренней сопричастности к «мы» стимулирует формирование патриотизма юных спортсменов: бьется на соревнованиях за себя, за родной клуб, малую, а затем и большую Родину, формируются стойкие чувства сопричастности к ней и ответственности за ее судьбу.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 88 спортсменов от 12 до 18 лет, занимающимися различными видами спорта. Были привлечены различные методики: опросник самооценки Розенберга,

анкетирование по шкале спортивной мотивации, интервью с тренерами и спортсменами.

В результате исследования было выявлено, что у подростков 11–14 лет преобладала внешняя мотивация (72%), а внутренняя составляла 28%. У спортсменов юношеского возраста 15–18 лет, внутренняя составляла 65%, а внешняя 35%.

Очевидно, что смещение акцентов с внешней на внутреннюю мотивацию происходит по мере взросления юных спортсменов, является результатами их личностного роста, более глубокого осознания своих потребностей и устойчивого стремления их реализовать.

Как показало наше исследование, значительную роль в переходе от внешней к внутренней мотивации играет самооценка: чем она выше, тем выше уровень внутренней мотивации как стремления к самореализации своих способностей физических, психологических и эмоциональных резервов. Через внутреннюю мотивацию подростки и юноши заряжаются на успех и преодоление трудностей спортивной жизни, становятся более терпеливыми и волевыми.

При этом тренеры в интервью отмечали, что юные спортсмены, остановившиеся на внешней мотивации, часто бросают занятия спортом, утрачивают интерес к нему, опускают руки перед физическими нагрузками и не видят в них смысла. При этом тренеры отмечают важность позитивного климата, мотивирующего занятия спортом как в спортивной секции, так, не менее важно, в семье и школе. Однако в школе нередки случаи формального отношения к успехам учеников в спорте. Так, например, чемпион района по легкой атлетике, достигший этого результата упорным, каждодневным трудом, бывает унижен на уроках математики, которая в силу разных причин дается ему с трудом. В свою очередь победитель математических олимпиад страдает от насмешек на уроках физкультуры, где у него не хватает силенок подтянуться на турнике. А ведь каждый из них талантлив, но в своей области. Учитель должен это понимать и корректировать ситуацию с особенным тактом, иначе вырастут неудачники, в то время как он призван растить успешных людей.

Учитель обязан знать способности, склонности, интересы своих воспитанников и помочь им найти ту область применения сил, которая отвечала бы их потребностям, а значит, мотивировала к активной деятельности. Таким образом, приобщение подростков и юношей к занятиям спортом должно находиться в сфере забот семьи, школы, и особенно тренеров и спортивных психологов.

Американский психолог Дж. Кретти в книге «Психология с современным спортом» описал группы осознаваемых и неосознаваемых мотивов. Осознаваемые — это те мотивы, которые осознанно берутся на вооружение в достижении поставленных целей, а неосознаваемые мотивы относятся к числу бессознательных, идущих из глубины внутреннего мира подростков и юношей. Бессознательные мотивы составляют личностную психологическую базу для развития осознаваемых мотивов и стимулируют их. Мотивы, в основе которых лежат физиологические, психологические и социальные потребности, которые формируются по мере роста и развития подростка и особенностей его социализации как в семье, в разноплановых коллективах сверстников, школе, так и собственно в спортивной среде. Мотивы, которые формируются под влиянием прошлого жизненного опыта и дают развитие новым, обеспечивая тем самым преемственность развития мотивации и ее устойчивость.

Мотивы, побуждающие спортсменов подросткового и юношеского возраста заниматься спортом, формируются под воздействием как прошлого, так и настоящего жизненного опыта, который влияет на сознание спортсмена, так как является частью их взглядов на жизнь и ее ценностей.

В силу этого характеристика мотивации подростков и юношей крайне трудна, так как должна учитывать особенности их жизненного опыта, семейный уклад, социум, в котором жил и живет юный спортсмен, влияние школы на его личностный рост и др. Здесь необходим комплексный подход к анализу особенностей формирования личности юного спортсмена, специфики его потребностей, а значит, и мотивов деятельности.

Потребность (мотив) в достижении успеха по мере взросления ребенка имеет три стадии развития. До 6 лет он активно двигается и воспринимает себя автономно. В начальной школе он начинает соревноваться с другими сверстниками, и у него формируется социальная потребность в достижении успеха. В подростковом возрасте происходит постепенное уравновешивание автономных и социальных потребностей.

В юношеском возрасте спортсмен оценивает необходимость занятий спортом для себя лично, а также социальные мотивы к достижению успеха. Юноша уже старается предвидеть личностные и социальные последствия неудач и стремление их избежать.

Подростки, мотивированные на успех, ставят такую цель, которая найдет признание среди сверстников, в семье и школе. В процессе достижения цели они проявляют упорство, активно трудаются и стремятся в сравнительно короткие сроки достичь ее. Спортсмены ждут поощрения за инициативу на достижение поставленной цели, а тренировочный процесс вызывает у них положительные эмоции и удовлетворение от затраченного труда.

Когда преобладает мотивация достижения успеха, спортсмен юношеского возраста ставит задачи средней и несколько повышенной сложности, где их способности и результаты смогут проявиться наилучшим образом и интерес к решению таких задач возрастает и становится дополнительным стимулом. Если перед подростком, ориентированным на достижение успеха, стоит выбор получить вознаграждение сразу или большее, но позже, он выбирает последнее. Спортсмены с пониженной склонностью к достижению успехов больше привязаны к настоящему и меньшей способностью добиваться перспективных успехов [7, с. 71].

Успешные подростки свои достижения связывают с внутриличностными факторами, таким как воля, терпение, дисциплина и труд. А подростки, которые избегают неудачи, приписывают их внешним факторам, таким как везение, легкость, необъективность судей, или, наоборот, трудностям поставлен-

ных задач. Такие спортсмены склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются из-за неудач и опускают руки. Подростки, ориентированные на успех, напротив, адекватно оценивают свои возможности, идут вперед и мобилизуются при неудачах.

Структура мотивации достижения включает побудительные, базисные и процессуальные мотивы и имеет сугубо индивидуальный характер. Побудительные мотивы свидетельствуют, насколько спортсмен ориентирован на реализацию личностных качеств и возможности в самоутверждении, самовыражении, исполнения взятых на себя обязанностей. Базисные мотивы отражают интерес к благоприятным условиям социально-бытовой жизни, а также в накоплении специальных знаний и навыков. Важны и мотивы заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих соперниках; в преодолении психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы.

Динамика мотивации проявляется в виде трех тенденций: первая — структура мотивации остается неизменной в течении долгого времени. Вторая — некоторые составляющие мотивации изменяются волнообразно. Третья — при снижении побудительных мотивов также происходят волнообразные изменения базисных и процессуальных компонентов мотивации [8].

Самооценка напрямую влияет на мотивацию, успехи повышают уверенность в себе, а неудачи — наоборот снижают интерес к занятиям спортом

[9]. Эмоциональная поддержка семьи и тренера способствует сохранению и преумножению положительной мотивации.

Юношеский возраст (15–21 год) характеризуется более зрелым мышлением, умением формулировать жизненные цели и ценности. Происходит плавный переход к внутренней мотивации и уход от внешней. Спортсмен в юношеском возрасте начинает воспринимать спорт как средство самовыражения и развития личностных качеств, профессионального роста.

Внутренняя мотивация становится ведущей. Это проявляется уже в осознанном выборе спортивной деятельности, в стремлении к самосовершенствованию, получении удовольствия от тренировочного процесса.

Несмотря на рост автономии, в юношеском возрасте остается очень важной социальная поддержка. Так тренеры выступают значимыми наставниками, а сверстники источником поддержки или конкуренции.

Наряду с профессиональной спортивной подготовкой на сегодняшний день важно развивать эмоциональный интеллект, который позволяет лучше понимать и управлять своим эмоциональным состоянием, распознавать и регулировать собственное эмоциональное состояние, как во время тренировок, так и во время соревнований [10].

Практические рекомендации тренерам и спортсменам подросткового и юношеского возраста.

1. Создание условий для развития в первую очередь внутренней мотивации.

2. Формирование позитивного отношения к спорту, благодаря позитивной обратной связи от тренерского состава, поддержка инициативы, индивидуальный подход с учетом возраста и психологии спортсмена.

3. Составление четкого плана-карты движения в спортивной деятельности. Совместная постановка с тренером долгосрочных и краткосрочных целей. Отслеживание результатов в утвержденных временных этапах.

4. Развитие социальных связей, дружеские игры, совместные выезды, обсуждение результатов соревнований и т. д.

5. Развитие кинетического интеллекта, владение техниками управления эмоциями, так и развитие наблюдения не только за собой, но и за соперником.

6. Эмоциональная поддержка родителей и избегание чрезмерного эмоционального давления, поощрение самостоятельности подростка.

7. Слаженная работа в одном ключе связки спортсмен, тренер и родитель. (+ психолог).

Заключение

В подростковом и юношеском возрасте мотивация в спорте имеет свои специфические особенности, обусловленные этапами развития личности подростков и юношей. Спортсмены подросткового возраста больше мотивированы внешними стимулами, тогда как в юношеском возрасте преобладает внутренняя мотивация, связанная в первую очередь с самореализацией и личностным ростом. Для построения успешного тренировочного процесса необходимо учитывать эти особенности.

Так как спорт выступает одним из важных институтов социализации и помогает в формировании социально зрелой личности, с ее целями, смыслами, ценностями, необходимо внедрять психологические тренинги или программы в первую очередь для тренерского состава, а также лекции для спортсменов, для просвещения и более глубокого понимания особенностей в спортивной деятельности. В заключении вновь обратимся к Ф. М. Достоевскому. Он писал, что красота спасет мир, а спорт — это красота физического совершенства человека и высоты его духа. Спорт, если не спасет человечество, то безусловно сделает его добре и гуманнее.

Список источников

1. Ильин И. А. Я вглядываюсь в жизнь. 4-е издание. Белорусская Православная церковь, 2017.
2. Достоевский Ф. М. Дневник. Статьи. Записные книжки. Т. 2. 1875–1877. М.: Захаров, 2005.
3. Wagnsson S., Augustsson Ch., Patriksson G. Associations between sport involvement and youth psychosocial development in Sweden: a longitudinal study // Journal of sport for development. 2013. № 1. P. 37–47.
4. Findlay L. C., Bowker A. The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence^ a consideration of gender and sport orientation // Journal of youth and adolescence. 2009. № 38 (1). P. 29–40.

5. Желудкин С. В. Спорт в системе ценностей молодёжи // Вестник Чувашского университета. 2008. № 3. С. 93–97.
6. Шемет С. С. Психологический анализ спортивной деятельности // Материалы VII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (6-11 июня 2011 г.). М.: Анита-пресс, 2011. С. 42–45.
7. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер, 2002.
8. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. 108 с.
9. Рыжова Н. А. Психология спорта: учебное пособие. М.: Академия. 2018.
10. Lane A. Emotional Intelligence [Электронный ресурс] // Sports psychology II. Think your way to success. P2P Publishing Ltd, 2007. pp. 65–87. URL: <http://magnoliatrack.com/psychologytwo.pdf>. (дата обращения: 15.07.2025).

Статья поступила в редакцию 20.08.2025; одобрена после рецензирования 29.08.2025; принята к публикации 12.09.2025.

The article was submitted 20.08.2025; approved after reviewing 29.08.2025; accepted for publication 12.09.2025.

Информация об авторе:

Н. Н. Киселева — аспирант кафедры психологии и развития личности.

Information about the Author:

N. N. Kiseleva — postgraduate student at the Department of Psychology and Personality Development.