

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 8 / 2025, Vol. 7, Iss. 8 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 796/799



Модель формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации

¹Русина А.А.,
¹Московский государственный университет спорта и туризма

Аннотация: статья посвящена актуальной проблеме психолого-педагогического сопровождения спортсменов на этапе спортивной специализации, а именно – формированию и поддержанию устойчивой мотивации спортсменов на этапе спортивной специализации к учебно-тренировочным занятиям. Выявлено, что, несмотря на признанную важность мотивации как фактора спортивных достижений, существует дефицит конкретных практико-ориентированных моделей, адаптированных к данному этапу подготовки.

Целью исследования является разработка структурной модели формирования мотивации, направленной на повышение вовлеченности спортсменов в учебно-тренировочный процесс. Методологическую основу составляет теоретический анализ и моделирование, опирающееся на принципы теории самодетерминации Э. Дэси и Р. Райана.

В процессе исследования выявлены факторы, влияющие на снижение мотивации к учебно-тренировочным занятиям, описана структура спортивной мотивации. Также представлена разработанная авторами многоуровневая модель формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям у спортсменов на этапе спортивной специализации, интегрирующая пять взаимосвязанных блоков: целевой, диагностический, организационный, содержательный и оценочно-результативный. В структуре модели определены три последовательных этапа формирования мотивации (вовлечения и адаптации, стабилизирующий, углубленный), и система педагогических условий, направленных на удовлетворение базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связанности. Теоретическая значимость работы состоит в структуризации процесса психолого-педагогического сопровождения для формирования мотивации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации. Предполагается, что разработанная модель позволит системно управлять мотивационной сферой спортсменов за счет целенаправленного удовлетворения базовых психологических потребностей, что будет способствовать переходу от внешней регуляции поведения спортсменов к внутренней регуляции, формируя устойчивую мотивацию к учебно-тренировочным занятиям.

Ключевые слова: мотивация, учебно-тренировочные занятия, спортсмены, структура мотивации, этап спортивной специализации

Для цитирования: Русина А.А. Модель формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 8. С. 262 – 268.

Поступила в редакцию: 13 августа 2025 г.;
Одобрена после рецензирования: 10 октября 2025 г.;
Принята к публикации: 21 ноября 2025 г.

Model of formation of motivation for training sessions at the stage of sports specialization

¹ *Rusina A.A.,
1 Moscow State University of Sport and Tourism*

Abstract: this article addresses the pressing issue of psychological and pedagogical support for athletes during the sports specialization phase, namely, the development and maintenance of sustainable motivation for academic and training sessions. It is revealed that, despite the recognized importance of motivation as a factor in athletic achievement, there is a lack of specific, practice-oriented models adapted to this stage of training.

The aim of the study is to develop a structural model for developing motivation aimed at increasing athlete engagement in the academic and training process. The methodological basis is theoretical analysis and modeling based on the principles of E. Dacy and R. Ryan's self-determination theory.

The study identified factors that influence the decline in motivation for academic and training sessions and described the structure of athletic motivation. A multi-level model for developing motivation for training sessions in athletes during the sports specialization stage is also presented. It integrates five interrelated blocks: target, diagnostic, organizational, content, and evaluative-performance. The model's structure defines three sequential stages of motivation development (engagement and adaptation, stabilizing, and in-depth), and a system of pedagogical conditions aimed at satisfying basic psychological needs for autonomy, competence, and connectedness. The theoretical significance of this work lies in structuring the process of psychological and pedagogical support for motivating athletes for training sessions during the sports specialization stage. It is assumed that the developed model will enable systemic management of athletes' motivational sphere by purposefully satisfying basic psychological needs, which will facilitate the transition from external to internal regulation of athletes' behavior, creating sustainable motivation for training sessions.

Keywords: motivation, training sessions, athletes, motivation structure, stage of sports specialization

For citation: Rusina A.A. *Model of formation of motivation for training sessions at the stage of sports specialization. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (8). P. 262 – 268.*

The article was submitted: August 13, 2025;
Approved after reviewing: October 10, 2025;
Accepted for publication: November 21, 2025.

Введение

Вопрос мотивации в спортивной сфере сегодня является весьма актуальным и изучается многими учеными. Научные исследования в области психологии спорта и физической культуры утверждают, что феномен мотивации является одним из основных факторов, определяющих успех в спортивной деятельности [1]. Понимание механизмов формирования мотивации позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать эффективные стратегии спортивной подготовки.

Анализ научных работ, посвященных данной тематике, позволил выявить, что многие исследования сосредоточены на теоретических аспектах и общей специфике спортивной мотивации. Однако, при этом недостаточно изучена проблема мотивации к учебно-тренировочным занятиям у спортсменов на этапе спортивной специализации, а также отсутствует четкая модель формирования мотивации у юных спортсменов.

При изучении рабочих программ по различным видам спорта было выявлено, что авторы составители рекомендуют включать психологическую подготовку, являющуюся основой для формирова-

ния мотивации у спортсменов, в учебно-тренировочных процессах. Тем не менее, не конкретизированы план работы и методические рекомендации, определяющие подготовку в данном направлении, что создает трудности для тренеров-преподавателей и спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий. Все это подчеркивает необходимость разработки детализированного и практико-ориентированного подхода к формированию мотивации к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации.

Материалы и методы исследований

Цель исследования – разработка модели формирования мотивации юных спортсменов на этапе спортивной специализации, направленной на повышение вовлеченности в учебно-тренировочный процесс и достижение спортивных результатов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблемам мотивации в спортивной деятельности;
2. Выявить факторы, влияющие на снижение мотивации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации;

3. Разработать структуру модели формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации, определить методы и средства, входящие в структуру модели.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, систематизация и обобщение, моделирование.

Результаты и обсуждения

Этап спортивной специализации в спортивной подготовке является одним из важнейших периодов подготовки юных спортсменов для тренеров-преподавателей, так как на данном этапе происходит формирование спортивного резерва национальной сборной страны, отбор в спорт высших достижений, с одной стороны, а с другой – возрастает количество факторов, оказывающих значительное влияние на психику ребенка. Данный период спортивной подготовки характеризуется повышенением объемов и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки, параллельно происходит увеличение учебной нагрузки в образовательных учреждениях, а также смена ведущей деятельности у спортсменов с последующей ориентацией на сверстников и возникновением нового круга интересов [2]. В совокупности, все вышеперечисленное может повысить риск потери мотивации к учебно-тренировочным занятиям и привести к отчислению перспективных спортсменов из спортивных секций.

Недостаточное внимание к психологической подготовке спортсменов на этапе спортивной специализации связано, на наш взгляд, с расширением должностных обязанностей тренеров-преподавателей и отсутствием должности спортивного психолога в спортивных школах. В своей работе тренеры-преподаватели совмещают как педагогическую деятельность, связанную с планированием и проведением учебно-тренировочных занятий, так и организаторскую, сопровождающую учебно-тренировочный процесс. В такую деятельность включены обязанности по организации и проведению соревнований различного уровня, организация выездов и учебно-тренировочных сборов, поиск спонсоров, заполнение цифровой среды, формирование отчетностей и т.д. Психологическое сопровождение юных спортсменов также возлагается на тренеров-преподавателей. Такое распределение приводит к упрощению некоторых видов подготовки спортсменов, включая психологическую подготовку.

Необходимость воспитания в юных спортсменах положительного отношения к учебно-тренировочному процессу и стремления к высоким результатам очевидна с точки зрения сохранения контингента спортивных секций [3]. Основ-

ной данного процесса является правильное формирование и поддержание мотивации к учебно-тренировочным занятиям [4]. Ряд ученых, при составлении психологического портрета профессионального спортсмена старшего возраста, подчеркивают важность изучения процесса формирования спортивной мотивации и факторов, оказывавших на него влияние еще в более раннем возрасте, являющимся предиктором роста профессиональных спортсменов. [5].

Структура спортивной мотивации является многогранным и сложным конструктом. Включая в себя такие понятия, как потребность, мотив, внутренняя активность субъекта, деятельность, спортивная мотивация является определяющим условием успешной деятельности спортсменов и зависит от ценностных установок, внешних условий и факторов, темперамента ребенка [6].

Авторы теории самодетерминации Э. Дэси, Р.Райан выделяют три типа мотивации: экстинсивную (внешнюю), обусловленную окружающей средой, интринсивную (внутреннюю), обусловленную факторами личности, и амотивацию – отсутствие мотивации к определенной деятельности. Человеческая деятельность, как отмечают авторы, является полимотивированной, и включает в себя сочетание внутренней и внешней мотивации в разных соотношениях [7]. В данном мотивационном континууме регуляция поведения человека определяется от нерегулируемой до внутренней регуляции.

Авторы утверждают, что мотивация деятельности зависит от удовлетворения трех базовых психологических потребностей:

1. Автономия: Чувство контроля над своими действиями.
2. Компетентность: Ощущение эффективности и мастерства.
3. Связанность: Чувство принадлежности и связи с другими.

Согласно авторам Р.С. Уэнсберну и Д. Гоулду [8], мотивационная структура формируется под влиянием индивидуальных характеристик в сочетании с внешними обстоятельствами. Исследователи подчеркивают, что наиболее эффективный путь развития мотивации предполагает гармоничное сочетание внутренних и внешних условий с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Факторами снижения мотивации к учебно-тренировочным занятиям у спортсменов на этапе спортивной специализации являются:

1. Увеличение объема тренировочной нагрузки;
2. Авторитарный стиль педагогического управ-

ления;

3. Отсутствие индивидуального подхода к планированию содержания учебно-тренировочных занятий;

4. Несоблюдение индивидуального подхода к воспитательной деятельности;

5. Несформированные межличностные отношения тренер-спортсмен;

6. Слабая коммуникация с родителями спортсменов;

7. Однообразие тренировочных нагрузок.

Таким образом, актуализируется проблема разработки научно-методического обеспечения пси-

хологического сопровождения спортсменов на этапе спортивной специализации, интегрирующего цифровые технологии с учетом возрастных, организационных и методических аспектов тренировочной деятельности

[9, 10].

На основании данной теории авторами статьи была разработана модель формирования мотивации, которая включает в себя следующие компоненты: целевой блок, диагностический блок, организационный блок, содержательный блок, оценочно-результативный (рис. 1).

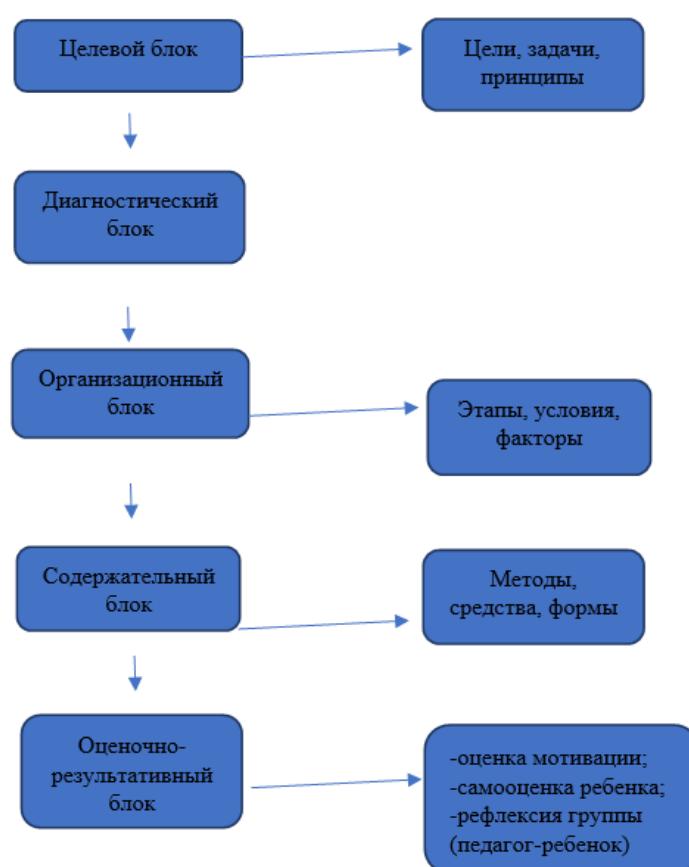


Рис. 1. Модель формирования мотивации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации.

Fig. 1. Model for the formation of athletes' motivation for training sessions at the stage of sports specialization.

1. Целевой блок предполагает постановку тех целей в процессе тренировочных занятий, которые будут способствовать развитию спортсмена и росту мотивации к занятиям. Также спортсмену необходимо иметь о поставленных целях четкое представление.

Постановка целей включает в себя следующие шаги:

- Разделение целей на этапы: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные.

- Индивидуализация целей для каждого спортсмена, учет его амбиций и пожеланий.

- Обсуждение и анализ поставленных целей и полученных, впоследствии, результатов для постановки новых целей.

2. Диагностический блок включает в себя методики, при помощи которых возможно выявить

текущий уровень мотивации, выявить ее тип и факторы, на нее влияющие, такие как:

- Проведение анкетирования для оценки спор-

тивной мотивации, выявление индивидуальных особенностей личности и ее направленность;

- Наблюдение поведения спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, и его анализ;

- Выявление факторов, влияющих на мотивацию спортсменов.

3. Организационный блок представляет собой структуру процесса формирования мотивации у спортсменов, и включает в себя этапы и условия, способствующие ее развитию.

Этапами формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям в разработанной модели определены:

1. Этап вовлечения и адаптации к новым условиям учебно-тренировочного процесса, направленный на формирование или восстановление первоначального интереса к избранному виду спорта и обеспечение вовлеченности в учебно-тренировочный процесс через создание положительных эмоциональных ассоциаций с учебно-тренировочным процессом;

2. Стабилизирующий этап, направленный на трансформацию первичного интереса в более устойчивую установку на спортивную деятельность, связанную с ценностными ориентациями спортсмена;

3. Углубленный этап, направленный на поддержку внешней мотивации и формирование ориентации на достижение и долгосрочный профессиональный рост, закрепление устойчивой мотивации.

Таким образом, условиями формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям в данной модели являются:

- Создание позитивной атмосферы занятий, внесение фактора новизны в учебно-тренировочный процесс;

- Социальная поддержка и укрепление чувства принадлежности, а также минимизация стрессового фактора;

- Системность и последовательность в постановке целей и решении тренировочных задач;

- Поддержка автономии с помощью вовлечения спортсменов в совместное планирование учебно-тренировочной деятельности, развитие соревновательного духа;

- Использование цифровых средств в процессе учебно-тренировочной деятельности;

- Индивидуализация тренировочного маршрута для каждого спортсмена;

- Повышение компетентности каждого спортсмена в избранном виде спорта;

- Работа над психологическим состоянием с применением индивидуальных и групповых упражнений.

Факторы формирования мотивации к учебно-тренировочным занятиям разделены авторами на личностные и ситуационные. К личностным факторам формирования мотивации были отнесены: потребности, интересы спортсменов, их цели в сфере спорта, личностные особенности каждого спортсмена и его эмоциональные состояния в различные периоды времени.

К ситуационным факторам формирования мотивации были отнесены: педагогический стиль тренера-преподавателя; привлекательность окружающей среды спортивной секции; социальная группа, в которой обучающийся занимается избранным видом спорта; успехи или неудачи спортсмена; материальные стимулы.

4. Содержательный блок включает в себя формы, методы и средства, которые

обеспечивают достижение поставленных целей и задач, а также способствуют эффективному развитию необходимых качеств спортсменов. Направленность и способы реализации компонентов учебно-тренировочного процесса систематизированы с учетом ключевых направлений теории самодетерминации: автономность, компетентность, социальная принадлежность.

Формы: лекции, соревновательные игры, спортивно-массовые и культурно-досуговые мероприятия, беседы.

Методы: анализ проблемных ситуаций, дискуссия, самоанализ, положительный пример, поощрение, разбор конфликтных ситуаций, моделирование ситуации успеха, видеоанализ.

Средства: материально-техническая база, информационно-коммуникационные технологии, познавательно-поисковые задачи, учебно-тренировочные комплексы.

5. Оценочно-результативный блок предназначен для анализа эффективности модели на каждом этапе регуляции поведения, текущего контроля деятельности, изучения динамики процесса работы, получения обратной связи, а также для возможной корректировки подходов и методик. Данный блок позволяет оценить результаты и степень эффективности педагогического процесса. Включает в себя методики оценки уровня сформированности мотивации спортсмена, уровня его самооценки и анализ социальной среды и взаимоотношений в группе.

Выводы

Ожидается, что предложенная модель будет способствовать постепенному переходу спортсмена по мотивационному континууму от начальной

стадии, характеризующейся амотивацией (отсутствием интереса и вовлеченности) и несамодетерминированным поведением к более высоким уровням мотивации. На промежуточных этапах предполагается развитие внешней мотивации, обусловленной внешними воздействиями, а ко-

нечной целью является формирование интегрированной и внутренней мотивации, при которой спортивная деятельность становится самостоятельной ценностью, и достижение самодетерминированного поведения.

Список источников

1. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 352 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2007. 294 с.
3. Серова Л.К. Мотивация в спортивной деятельности: монография. Москва: Спорт, 2020. 144 с.
4. Савельева О.В., Савельев И.В., Данилова А.М., Воронин А.Д. Мотивация как основной компонент занятий физической культурой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 444 – 449.
5. Бочавер К.А., Довжик Л.М., Бондарев Д.В. Связь системы ценностей и мотивации спортсмена // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 1. С. 5 – 10.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2015. 476 с.
7. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. P. 182 – 185.
8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.С. Основы психологии спорта и двигательной активности: настольная книга тренера. М.: Принтлего, 2023. 592 с.
9. Русина А.А. Цифровые технологии в формировании мотивации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям на этапе спортивной специализации // Современные здоровьесберегающие технологии. 2025. № 3. С. 89 – 90.
10. Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А. Использование информационно-коммуникативных технологий в организации дополнительной оздоровительной деятельности студентов с учетом типа мотивации // Теория и практика физической культуры. 2020. № 1. С. 44 – 47.

References

1. Ilyin E.P. Psychology of Sport. St. Petersburg: Piter, 2019. 352 p.
2. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of Sport. Moscow: Sovetsky Sport, 2007. 294 p.
3. Serova L.K. Motivation in Sports Activity: Monograph. Moscow: Sport, 2020. 144 p.
4. Savelyeva O.V., Savelyev I.V., Danilova A.M., Voronin A.D. Motivation as the Main Component of Physical Education. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 1 (215). P. 444 – 449.
5. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Bondarev D.V. The Connection between the Value System and Athlete's Motivation. Psychology and Pedagogy of Sports Activity. 2022. No. 1. P. 5 – 10.
6. Ilyin EP Motivation and Motives. St. Petersburg: Piter, 2015. 476 p.
7. Deci EL, Ryan RM Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. P. 182 – 185.
8. Weinberg RS, Gould DS Fundamentals of Sports Psychology and Physical Activity: A Trainer's Handbook. Moscow: Printleto, 2023. 592 p.
9. Rusina AA Digital Technologies in Shaping Athletes' Motivation for Training Sessions at the Stage of Sports Specialization. Modern Health-Saving Technologies. 2025. No. 3. P. 89 – 90.
10. Gavrihova E.V., Grachev A.S., Tretyakov A.A. Use of information and communication technologies in organizing additional health-improving activities for students, taking into account the type of motivation. Theory and practice of physical education. 2020. No. 1. P. 44 – 47.

Информация об авторе

Русина А.А., аспирант, старший преподаватель, Московский государственный университет спорта и туризма, 117519, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, корп. 1, alinarusina92@gmail.com

© Русина А.А., 2025