

Организация и проведение внеклассного мероприятия оценено выше в экспериментальной группе, результат составил 4,6 единицы, в контрольной – 3,6 единицы.

Уровень организации и проведения гимнастики перед началом учебного дня и физкультурные паузы во время уроков лучше получились у экспериментальной группы.

Баллы, полученные за защиту результатов практики, оказались примерно одинаковыми в обеих группах.

Полученные данные требуют дополнительных объяснений. Практически по всем показателям видно превосходство экспериментальной группы, только в результатах защиты практики это превосходство минимально. Полученные данные можно объяснить тем, что, с одной стороны, участникам экспериментальной группы удалось наладить контакт с детьми в результате подготовки к различным мероприятиям, а с другой стороны, что этот контакт получилось наладить именно с использованием того материала, который был предложен в программе самообразования. В защите результатов практики рассматривались несколько другие вопросы, что и привело к полученным результатам. Таким образом можно сказать, что самообразование по предложенной программе привело к росту педагогического мастерства студентов.

### ВЫВОДЫ

1. Самообразование – необходимый процесс, но для его эффективности он должен быть приведён в систему, в частности через освоение образовательных программ на добровольной основе.

2. Высшие учебные заведения должны предоставлять студентами курсы для самообразования, курсы должны быть структурированы и наполнены практикоориентированным материалом, который может быть применён сразу после обучения. Это должны быть разные курсы, направленные на формирования практических знаний у умений для непосредственной трудовой деятельности.

3. Разработанная программа самообразования позволила повысить педагогическое мастерство т. к. позволила быстрее наладить «контакт» с учениками за счёт совместной деятельности и тем самым активнее влиять на них для достижения образовательных задач.

4. Разработанная программа позволила повысить педагогическое мастерство в сфере физической культуры и спорта, что и было зафиксировано результатами нашего исследования.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Занина, Л.В. Основы педагогического мастерства. / Л.В. Занина, Н.П. Меньшикова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 228 с.

### REFERENCES

1. Zanina L.V., and Menshikova N.P. (2003), *Fundamentals of pedagogical skill*, Phoenix, . Rostov-on-Don.

**Контактная информация:** maxim-zv@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.01.2023*

**УДК 37.02**

### **АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ПОДРОСТКОВ МОТИВАЦИИ К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Роман Евгеньевич Карякин, аспирант, Владимир Николаевич Мезинов, доктор педагогических наук, профессор, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец*

**Аннотация**

В основе спортивной деятельности, как и любой другой, лежат мотивы ее субъектов, которые не только мотивируют человека заниматься спортом, но и придают предмету субъективный, личностный смысл. Установлено, что мотивация к спортивным достижениям меняется во время подросткового периода жизни в зависимости от конкретной готовности к саморазвитию, успеху и положительных результатов. Исследование проводилось с подростками, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах. Отмечается, что мотивационная сфера спортсмена-подростка является важной составляющей процесса организации тренировочной деятельности. Рассмотрены результаты эмпирического исследования по проблеме формирования у подростков мотивации к спортивным достижениям

**Ключевые слова:** мотив, мотивация, мотивация к спортивным достижениям подростков, спортивная деятельность.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p245-249**

**ACTUALIZATION OF THE PROBLEM OF FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS ACHIEVEMENTS IN ADOLESCENTS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

*Roman Evgenievich Karyakin, the post-graduate student, Vladimir Nikolaevich Mezinov, the doctor of pedagogical sciences, professor, I.A. Bunin Yelets State University*

**Abstract**

Sports activity, like any other, is based on the motives of its subjects, which does not only motivate a person to play sports, but also gives the subject the subjective, personal meaning. It is established that the motivation for sports achievements changes during the teenage period of life, depending on the specific readiness for self-development, success and positive results. The study was conducted with teenagers engaged in children's and youth sports schools. It is noted that the motivational sphere of a teenage athlete is an important component of the process of organizing training activities. The results of the empirical study on the problem of formation of motivation for athletic achievements in adolescents were considered.

**Keywords:** motive, motivation, motivation for athletic achievements of teenagers, sports activity.

**ВВЕДЕНИЕ**

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

Дополнительное образование спортивного профиля имеет уникальные преимущества в формировании личности и здорового общества как единого целого, это системообразующий фактор, который непосредственно влияет на государство, его здравоохранение и армию [2]. Эффективность этого процесса зависит от педагогических условий организации занятий и наличия полноценной материально-технической базы, удовлетворяющей всем потребностям выбранного вида спорта, для достижения самого высокого результата [1].

Проблема формирования у подростков мотивации к спортивным достижениям освещена в многочисленных научных работах.

Предполагается, что мотивация оказывает прямое влияние на текущие результаты соревнований, однако точный механизм, с помощью которого это происходит, остается неопределенным [3].

Теоретические изыскания и эмпирические исследования часто сосредоточены на существовании взаимосвязи и взаимозависимости между мотивацией достижения и спортивными результатами.

Мотив достижения часто рассматривается в исследованиях как важнейшая предпосылка для конкретной готовности к саморазвитию, успеху, достижению высоких результатов.

Ряд исследований показал, что высокий уровень мотивации является предпосылкой оптимальных спортивных результатов.

Наиболее самоопределяемая форма мотивации у подростков – внутренняя, то есть предполагается участие в деятельности ради нее самой, ради чувства радости, которое возникает в результате. Напротив, внешняя мотивация представляет собой участие в деятельности ради внешних результатов, отделимых от самой деятельности.

Отношения со сверстниками также приобретают важное значение в этот период, и этот общий социальный контекст способствует формированию идентичности, влияя на то, как подростки воспринимают себя и других, устанавливая нормы сверстников для ожидаемого поведения [3]. Сторонники теории идентичности утверждают, что значимость идентичности будет мотивировать поведение, соответствующее ожиданиям, соответствующие идентичности.

Теория организационной интеграции описывает процессы, с помощью которых индивиды усваивают внешне регулируемое поведение и включают его в свое самоощущение таким образом, что результативность достигается по более самоопределяемым причинам. От наименее до наиболее самоопределяющихся эти различные правила включают внешние (чтобы получить вознаграждение или избежать наказания), интроецированные (чтобы избежать чувства вины или достичь улучшения этого, такого как гордость), идентифицированные (для достижения лично значимых целей) и интегрированные правила, которые представляют собой полную интернализацию идентифицированных правил внутри себя и последующую соответствие между ценностями и убеждениями каждого.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В сентябре-декабре 2022 года нами было проведено социологическое исследование на тему формирования у подростков мотивации к спортивным достижениям, в котором приняло участие 120 подростков, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах по плаванию, синхронному плаванию, легкой атлетике, художественной гимнастике, спортивной гимнастике, боксу.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Юным спортсменам была предложена анкета из 6 вопросов, направленных на выявление сформированности у подростков мотивации к спортивным достижениям, анкета также содержала вопросы о физической подготовленности респондентов. Были получены следующие результаты.

На первый вопрос: «Намерены ли Вы преодолевать препятствия при посещении спортивных занятий?» 60,4% ответили утвердительно, 24,3% ответили отрицательно и 15,3% респондентов затруднились ответить. При индивидуальных беседах были получены замечания от респондентов о том, что они подростки понимают ценностное значение спортивных тренировок для здоровья человека. Но вот добиться высоких спортивных результатов, стать чемпионом готовы в среднем 49,2% опрошенных.

На второй вопрос: «Ставите ли Вы перед собой цель достичь успеха перед участием в соревнованиях?» были получены следующие ответы. 44,2% ответили утвердительно, 19,4% – иногда, 36,4% ответили отрицательно. Данные свидетельствуют о недостаточной мотивированности к спортивным достижениям, и в индивидуальных беседах мы нашли этому подтверждение. Лишь мотивированные подростки успешно справляются с учебно-тренировочными заданиями, выступлениями на соревнованиях, ставят перед собой цели поехать на соревнования в другой город, выиграть медаль, выполнить норматив мастера

спорта.

Третий вопрос был уточняющий: «Каково Ваше отношение к занятиям в системе дополнительного образования?» 45,8% интервьюированных высказались положительно о занятиях в системе дополнительного образования; 19,6% детей посещают учебно-тренировочные занятия для того, чтобы общаться со своими друзьями в коллективе, а также покупать красивую спортивную форму; 34,6% респондентов заявило: на посещение тренировок настаивают родители.

На четвертый вопрос: «Удовлетворены ли Вы уровнем своей физической готовности? Ощущаете ли Вы себя конкурентоспособным?» 53,2% респондентов дали утвердительный ответ, 15,4% отрицательный ответ и 31,4% затруднились ответить. Данные результаты можно соотнести только со значительными физическими и психосоциальными особенностями, присущими подросткам.

На пятый вопрос: «Как часто Вы тренируетесь вне учебного заведения?» Почти 90% ответили, что тренируются каждый день, включая выходные, 74,5% подростков отмечают недостаток свободного времени. Данные результаты говорят о том, что тренерам необходимо уделять больше внимания общению и налаживанию связей с воспитанниками вне тренировочного процесса.

Шестой вопрос предполагал выявить, интересуются ли подростки спортивными событиями, происходящими в мире, на Олимпийских играх и чемпионатах мира и Европы, так как просмотр массовых физкультурных и спортивных мероприятий способствует повышению интереса к занятиям спортом.

90% опрошиваемых ответили утвердительно, лишь 10% респондентов интересуются спортивными событиями, происходящими в мире, в некоторых случаях.

В ходе исследования нами было проведено тестирование 120 подростков в возрасте от 12 до 14 лет с целью изучения личностного компонента мотивации достижения успеха в спортивной деятельности. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица – Результаты исследования

| № | Личностный компонент мотивации    | Мотивированные на успех дети | Подростки, у которых мотивированность на успех неярковывраженная |
|---|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 | Стремление к социальному престижу | 85%                          | 78%                                                              |
| 2 | Стремление к соперничеству        | 96%                          | 44%                                                              |
| 3 | Стремление к достижению цели      | 100%                         | 46%                                                              |

С целью выявления черт характера, которыми обладают более мотивированные дети, которые добиваются значительных спортивных результатов и нацелены на дальнейший успех, нами был проведен опрос 120 подростков в возрасте от 12 до 14 лет. Дети назвали следующие черты характера, позволяющие добиваться высоких спортивных достижений: амбициозность – 85%; стойкость – 95%; стрессоустойчивость – 85%; мужественность – 78%; дисциплинированность – 76%; преданность – 67%; добросовестность – 68%.

Эмпирические данные указывают на то, что внутренняя и индивидуальная мотивация связаны с повышением конкурентоспособности и большей настойчивостью в занятиях спортом среди подростков, в то время как внешняя мотивация связана с прекращением занятий спортом с течением времени.

## ВЫВОДЫ

1. Подростковый возраст является критическим этапом в жизни человека, и, таким образом, мотивация считается сильным предиктором участия в спорте и физической активности.

2. Подростки с сформированной внутренней ориентацией на достижения с большей вероятностью достигают высокого уровня спортивных результатов.

3. Спортсмены-подростки с доминирующим стремлением к высоким спортивным результатам, как правило, больше сосредотачиваются на своих усилиях и придают им важность в процессе деятельности.

4. Спортивная деятельность подростков-спортсменов с преобладанием внутренней мотивации сопровождается более значительными успехами, чем у подростков-спортсменов с внешней мотивацией.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Воронин А.Д. Модель формирования успешности школьников подросткового возраста в процессе спортивной подготовки в системе дополнительного образования / А.Д. Воронин // Самарский научный вестник. - 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 232–241.

2. Гревцов А.Г. Мотивация спортивно-тренировочной деятельности молодых легкоатлетов / А.Г. Гревцов, Д.С. Зайко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 252–255.

3. Лифанов А.Д. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников старших классов / А.Д. Лифанов, И.В. Жукова, А.Г. Хайруллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С.156–159.

#### REFERENCES

1. Voronin A.D. (2019), “The model of the formation of the success of adolescent schoolchildren in the process of sports training in the system of additional education”, *Samara Scientific Bulletin*, Vol. \*. 8, No. 4 (29), pp. 232–241.

2. Grevcov, A.G. and Zaiko D.S. (2016), “Motivation of sports and training activities of young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (138), pp. 252–255.

3. Lifanov, A.D., Zhukova, I.V., and Hajrullin A.G. (2021), “Formation of motivation for independent physical culture and recreation activities in high school students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2(192), pp. 156–159.

**Контактная информация:** vmezinov127@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 24.01.2023*

**УДК 796.4**

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

**Елена Олеговна Ковшура**, доцент, **Татьяна Евгеньевна Ковшура**, кандидат педагогических наук, доцент, **Зоя Николаевна Власова**, доцент, Санкт-Петербургский технологический институт (технический университет), Санкт-Петербург, **Светлана Станиславовна Плотникова**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

#### **Аннотация**

В связи с тем, что процесс спортивной тренировки в гимнастических видах спорта достаточно трудоемкий и включает большое количество видов подготовки спортсменов, таких как общая и специальная физическая, техническая, хореографическая, прыжковая, акробатическая, соревновательная, необходимо найти такие методы и средства, которые бы могли сократить время подготовки и освоения новых технических действий. Целью данной работы является определение средств, оптимизирующих учебно-тренировочный процесс студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой в непрофильном вузе. В ней рассматривается возможность использования метода сопряженного воздействия координационной и технической подготовки. Мы провели эмпирическое исследование и проанализировали его результаты по данному вопросу.

**Ключевые слова:** сопряженное воздействие, непрофильный вуз, студенты-спортсмены, спортивная аэробика, координационные способности, техническая подготовка.