

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-45-50>

Оригинальные статьи / Original Articles



## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ ХОККЕИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК: 796.01

Сазонова С.Л. <sup>1</sup>

Сурина-Марышева Е.Ф. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
620146, Россия, г. Екатеринбург, ул. Шаумяна, 85

<sup>2</sup> Научно-исследовательский центр спортивной науки, Южно-Уральский федеральный университет  
454080, Россия, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, д.60

### Аннотация

*Актуальность.* Основной задачей является анализ психолого-педагогических подходов к формированию мотивации в игровых видах спорта (на примере хоккея). В работе рассмотрена проблема развития мотивации у хоккеистов старшего школьного возраста, изучена структура мотивации и её особенности, выделены основные компоненты мотивации, обозначена терминология. В работе обозначены особенности старшего школьного возраста, играющие важную роль в формировании профессионального самоопределения.

*Целью работы* было изучение научно-методических основ развития мотивации хоккеистов старшего школьного возраста.

*Организация и методы исследования.* Важной структурой в формировании мотивации является эмоциональная сфера человека. Особенность данной структуры состоит в её изменчивости функций в зависимости от рассматриваемого объекта предмета, а также в неоднородности причины возникновения аффекта. Думаю, тот факт, что наши эмоции физиологически обусловлены, является устоявшимся. Тем не менее, стимул, запускающий эмоциональные реакции, может иметь разное происхождение.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Реализация первого механизма строится на создании условий, ситуации в которой спортсмен самостоятельно приходит к формированию мотивов и целей, из которых в последствии и формируется мотивация, а также которые помогают поддерживать эффективную спортивную мотивацию. Для реализации такой схемы, на примере хоккейной команды, можно организовать командную активность вне тренировочной программы, которая бы их сплотила, здесь возможны различные варианты, например, совместный кемпинг.

*Выводы.* Рассмотрены различные аспекты спортивной мотивации, способы поддержания её оптимального состояния, формирование новых мотивов при помощи разнонаправленных методов, а также формирование мотивации через удовлетворение разноуровневых потребностей.

**Ключевые слова:** Хоккеисты, мотивация, психологическая подготовка/

**Конфликт интересов:** авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Сазонова С.Л., Сурина-Марышева Е.Ф. Научно-методические основы развития мотивации хоккеистов старшего школьного возраста // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т12. №4. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-45-50>

Дата поступления статьи: 30.05.2023

Дата принятия статьи к публикации: 28.08.2023

Дата публикации: 03.11.2023

Информация для связи с автором: [fk@sport-ural.ru](mailto:fk@sport-ural.ru)

## SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION OF HIGH SCHOOL HOCKEY PLAYERS

Svetlana L. Sazonova <sup>1</sup>

Elena F. Surina-Marysheva <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ekaterinburg Institute of Physical Culture  
85 Shaumyan str., Ekaterinburg, Russia 620146

<sup>2</sup> Sports Science Research Center by South Ural Federal University  
60 Sonya Krivaya str., Chelyabinsk, Russia, 454080

### Annotation

*Relevance.* The main task is to analyze psychological and pedagogical approaches to the formation of motivation in game sports (using the example of hockey). The paper considers the problem of motivation development in high school hockey players, examines the structure of motivation and its features, identifies the main components of motivation, and defines terminology. The paper identifies the features of high school age, which play an important role in the formation of professional self-determination.

*The aim of the work* was to study the scientific and methodological foundations for the development of motivation of hockey players of old school age.

*Organization and methods of research.* An important structure in the formation of motivation is the emotional sphere of a person. The peculiarity of this structure consists in its variability of functions depending on the object under consideration, as well as in the heterogeneity of the cause of affect. I think the fact that our emotions are physiologically conditioned is well-established. However, the stimulus that triggers emotional reactions may have different origins.

*The results of the study and their discussion.* The implementation of the first mechanism is based on the creation of conditions in which an athlete independently comes to the formation of motives and goals, from which motivation is subsequently formed, as well as which help to maintain effective sports motivation. To implement such a scheme, using the example of a hockey team, it is possible to organize team activity outside the training program that would bring them together, various options are possible here, for example, joint camping.

*Conclusions.* Various aspects of sports motivation, ways to maintain its optimal state, the formation of new motives using multidirectional methods, as well as the formation of motivation through the satisfaction of multi-level needs are considered.

**Key words:** Hockey players, motivation, psychological training/

**Conflict of interest:** The authors declare that there is no conflict of interest.

**For citation:** Sazonova S.L., Surina-Marysheva E.F. Scientific and methodological foundations for the development of motivation of high school hockey players// Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. T12. No. 4 <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-12-4-45-50>

Date of receipt of the article: 03.05.2023

Date of acceptance of the article for publication: 28.08.2023

Date of publication: 03.11.2023

Information for contacting the author: [fk@sport-ural.ru](mailto:fk@sport-ural.ru)

**Введение.** Мотивация является одним из основных психологических механизмов, обеспечивающих человеческую деятельность, способность устанавливать и достигать цели, преодолевать трудности, преграждающие путь. Теории мотивации, по своей сути, имеют два направления мысли. Первое направление понимает мотивацию как совокупность мотивов, целей

потребностей и позволяет выделить методически удобные классификации для исследования мотивации. Второе же направление мысли характеризует мотивацию как средство реализации уже имеющихся мотивов. Ильин Е.П. предлагает определением мотивации считать пониманием её как динамического процесса формирования мотива как основания поступка [3].

### **Организация и методы исследования.**

Важной структурой в формировании мотивации является эмоциональная сфера человека. Особенность данной структуры состоит в её изменчивости функций в зависимости от рассматриваемого объекта предмета, а также в неоднородности причины возникновения аффекта. Думаю, тот факт, что наши эмоции физиологически обусловлены, является устоявшимся. Тем не менее, стимул, запускающий эмоциональные реакции, может иметь разное происхождение. Так, например, негативные эмоции могут быть вызваны как неприятным в адрес человека словом, так и размышления о негативных событиях или воспоминание плохих случаев. Оба примера имеют как результат негативную эмоцию, но эта негативная эмоция имеет разное происхождение в рамках схемы снаружи - изнутри. Также эмоции в рамках формирования мотивации могут существовать как мотив деятельности, так и средством актуализации мотива. Например, в случае если человек предвосхищает положительные эмоции от тренировки, положительная эмоция, получаемая в результате этой тренировки, может стать мотивом. В случае же когда человек тренируется исключительно для достижения определённого результата (выиграть в соревнованиях, похудеть и т.п.) эмоции становятся тем фоном, который способствует в реализации мотива, дают дополнительные ресурсы, как внутриличностные (проявляется в волевых усилиях), так и физиологические (например, выброс адреналина в организм и активация процессов мобилизации организма). Здесь же необходимо сказать, что эмоции могут нести как активизирующую, так и угнетающую функции вне зависимости того являются ли они положительными или отрицательными. Например, гнев, часто принимаемая как негативная позволяет человеку преодолевать препятствия (как объективные, так и субъективные), которые при обычном состоянии преодолеть не представляется возможность. А в свою очередь, эмоция восхищения может мешать спортсмену, противостоять собственному кумиру из-за его идеализации.

В психологической литературе встречается большое количество возрастных

периодизаций, каждая из которых группируется по особенному признаку, который определяется целями и задачами этой классификации. Так мы можем видеть в классификации Ж. Пиаже организацию возрастных периодов на основе когнитивного развития. Данная классификация хорошо помогает в работе с дошкольниками и детьми младшего школьного возраста.

Старший школьный возраст знаменуется окончанием пубертатного периода и началом физической зрелости. Так что школьники имеют высокую готовность к физическим нагрузкам, занятиям спортом. Это способствует формированию навыков, умений, некоторых личностных качеств, например, стойкость, упорство, самообладание, трудолюбие и умение работать в команде. Физическая активность помогает старшему школьнику в осознании собственной физической силы, внешней привлекательности, физического здоровья, которые в дальнейшем способствуют благоприятному эмоциональному фону, здоровой самооценки. И наоборот осознание своей слабости, может повлечь депрессивный эмоциональный фон, низкую самооценку.

Старшие школьники становятся более ориентированы на общественную жизнь, стремятся принести пользу обществу. Проявляться это может в критичности к собственному поведению и поведению окружающих, которое способствует самовоспитанию. Старшие школьники более склонны к рефлексии, так как имеют желание разобраться в собственной личности, характере, индивидуальных особенностях. Правильно оценить собственные возможности и выработать наиболее необходимые в обществе качества.

В рамках старшего школьного возраста подросток занят вопросами самоопределения, включающими в себя профессиональную сферу, ценности, убеждения, этические представления, эстетические вкусы, изучение собственной личности. Повышается самокритика, в связи с чем увеличиваются способности к самовоспитанию, а физическая активность этому способствует, как и созданию благоприятного эмоционального фона. Формируется направленность на социальную жизнь и идентификацию "Я" в социуме.

**Результаты исследования и их об- суждение.** Изучая в литературных источниках методы воздействия на мотивацию спортсменов, нами было обнаружено выделение в отдельное определение спортивной мотивации. Итак, спортивную мотивацию принято определять как психологическое состояние спортсмена, обусловленное его отношением к различным сторонам конкретной ситуации спортивной деятельности: к самой деятельности, поставленной цели, ожидаемым результатам, успеху и неудачам, своим возможностям, к товарищам по команде, а также тренеру [2]. Таким образом, с опорой на данное определение строится психолого-педагогическая работа в рамках мотивационной сферы спортсменов.

Для реализации работы в рамках формирования спортивной мотивации по мнению Г.Д. Бабушкина предлагается использовать известные в психологии механизмы: “снизу вверх” и “сверху вниз” [1].

Реализация первого механизма строится на создании условий, ситуации в которой спортсмен самостоятельно приходит к формированию мотивов и целей, из которых в последствии и формируется мотивация, а также которые помогают поддерживать эффективную спортивную мотивацию. Для реализации такой схемы, на примере хоккейной команды, можно организовать командную активность вне тренировочной программы, которая бы их сплотила, здесь возможны различные варианты, например, совместный кемпинг. Такая ситуация создаёт предпосылку для формирования мотива, нацеленного на помощь команде, желание не подвести команду. А так как деятельность не связана с основной командной деятельностью (хоккеем в данном примере), то это позволяет снизить уровень соперничества внутри команды и сплотить игроков на основе личностных качеств.

Второй механизм «сверху вниз» реализуется через предъявление готовых установок, мотивов, идеалов, ценностей, которые спортсмену необходимо переработать и сделать их внутренними, собственными. Примером подобной установки, например, является строчка из песни, ставшая крылатой фразой: «Трус не играет в хоккей». Данная фраза, во-первых, является легко

запоминающейся, а во-вторых, несёт в себе мощный смысл: если человек играет в хоккей – он храбрый. Так что даже если спортсмен будет ощущать страх или боязнь, данная установка может позволить его преодолеть через интериоризацию данного тезиса во внутренний план.

Помимо формирования мотивов занятия спортом, одним из компонентов спортивной мотивации является умение спортсмена в постановке целей. Причём спортсмены должны уметь не только определять цели краткосрочные, связанные с актуальным тренировочным процессом, но и долгосрочные, связанные с собственной профессиональной карьерой. В старшем школьном возрасте умение определять краткосрочные цели уже должно быть достаточно сформировано. С долгосрочными же целями, когда у спортсмена возникают сложности с их определением, старшие коллеги, наставники могут взять на себя ответственность помочь в их постановке. Так, например, если спортсмен занят в профессиональном хоккее в юношеском возрасте, но он не собирается продолжать карьеру после совершеннолетия, но хочет играть в хоккей – существуют различные хоккейные лиги, например, студенческая или ночная хоккейная лига. Также цели могут иметь соревновательный характер и определяться для всей команды, например, первое место в группе за сезон. Важным здесь является необходимость обозначить данную цель перед всей командой со стороны тренера и должна разделяться, желательно, всей или большей частью команды.

Также при постановке цели должны учитываться реальные возможности, цели не должны быть излишне сложны в достижении, но и не должны быть чрезмерно лёгкими. Хорошо поставленная долгосрочная цель должна нести в себе выносимое давление на игрока, команду. Так, при чрезмерно сложной цели, игрок на каком-то из этапов может столкнуться с сильной фрустрацией, которая в итоге может привести к депрессивным состояниям, что негативно скажется на спортивной мотивации. А слишком простая цель в какой-то момент перестанет стимулировать спортсмена к работе над собой и в итоге приведёт к снижению результатов. Здесь же

можно отметить, что цель не должна стать единственным, на чём сосредоточен спортсмен, необходимо помнить, что цель служит средством для стимулирования развития игрок, а не причиной, почему игрок развивается. Данная позиция должна пониматься не только тренером, но и спортсменами. Таким образом, победа по-прежнему остаётся главной целью спортсмена, но также должно формироваться осознание её недолговечности, как и недолговечности поражения. И как следствие, победа и поражение зависит не только от работы в соревновательном процессе, но и тренировочном.

Победа и поражение очень тесно связаны с переживанием спортсменом успеха и неуспеха. В отличии от победы и поражения, переживания успеха и неуспеха очень субъективны и могут переживаться вне соревновательного компонента. Так, если упражнение слишком трудное или даже недоступное к выполнению спортсменом, возможно постепенное снижение его интереса к этой деятельности. Чрезмерное же переживание ощущения успеха, наоборот, возвращает излишнюю самоуверенность, возможно скуку или работу спустя рукава. В связи с этим грамотно построенный командный тренировочный процесс должен опираться на разнообразие в упражнениях, которые дают проявить себя одним игрокам, а другим подтянуть свои слабости и их смена ролей в других упражнениях. Это позволяет поддерживать самооценку игроков, работать над слабыми сторонами, сохраняет соревновательный дух, а также способствует сохранению спортивной мотивации. Спортсмены, видя посильные трудности будут стремиться их преодолеть, а в случаях с успешным выполнением задания в сравнении с товарищами по команде будет поднимать их самооценку.

Так, например, в хоккее есть игроки, которые хороши в дриблинге (ведение шайбы), у кого-то имеются точные и сильные броски, кто-то хорош в передачах и технике катания, а кто-то отлично ориентируется в позиционировании во время игры. В тренировочном процессе не однотипность деятельности позволяет усиливать спортивную мотивацию по вышеуказанным причинам, а также позволяет избежать

ощущение рутинности тренировочного процесса.

В рамках работы со спортивной мотивацией важную роль играет также и социальное окружение. Оно чаще всего служит удовлетворением потребности в признании в рамках концепции А. Маслоу. Внутриккомандное взаимодействие включает в себя взаимодействие с членами команды, а также тренером. Оба этих структурных компонента являются значимыми для спортсмена и могут определять спортивную мотивацию. Так, приятельские и дружеские отношения в команде могут способствовать пониманию друг друга на поле, больших возможностей договориться, а также позитивному эмоциональному фону спортсменов. В сплоченной группе повышается эффективность деятельности, а соревновательный дух не является угнетающим. В создании подобной атмосферы ведущую роль играют как неформальные лидеры команды, так и тренерский состав. В данном случае необходимо понимать, что тренер, который также является формальным лидером, и неформальный лидер несут разные функции и не могут заменить друг друга, но они могут взаимодействовать между собой, тем самым формируя те или иные социальные правила в спортивной команде. Так, во многих спортивных командах мы видим, как роль капитана достаётся не лучшему игроку, а человеку способному объединить вокруг себя игроков.

Отдельно хочется обозначить работу над мотивацией с высококвалифицированными спортсменами. Как отмечает Бабушкин Г.Д. основной проблемой недостатка мотивации спортсменов на данном этапе является недостаточное восстановление после тренировочного и соревновательного процесса [1]. Неполное восстановление сказывается на результатах, а сниженные результаты оказывают влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена, а далее на отношение к спорту и тренировкам в целом. В данном случае рекомендуется применять психорегулирующие тренировки (расслабление, успокоение) в сочетании с массажем.

**Выводы.** Подобная тренировка способствует ускорению восстановления специальной работоспособности, оптимизации

психического состояние. Сочетание массажа и психорегулирующей тренировки

сильно увеличивает эффективность воздействия.

© **Светлана Леонидовна Сазонова, 2023**  
© **ЕИФК, 2023**

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации // Омский научный вестник – 2014.- № 1 (125), стр. 158-160.
2. Гераськин, А.А. Педагогические условия формирования мотивации юных волейболистов/ А.А. Гераськин, Е.Б.Кузьмин, Ю.П. Денисенко, О.Н. Макусев, И.Ф. Андрущишин // Омский научный вестник - 2015. - № 2 (136), стр. 181-185.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2000. - 512 с.

#### **REFERENCES**

1. Babushkin, E.G. Formation of sports motivation // Omsk scientific bulletin – 2014.- № 1 (125), pp. 158-160.
2. Geraskin, A.A. Pedagogical conditions for the formation of motivation of young volleyball players/ A.A. Geraskin, E.B.Kuzmin, Yu.P. Denisenko, O.N. Makusev, I.F. Andrushchishin // Omsk Scientific Bulletin - 2015. - № 2 (136), pp. 181-185.
3. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E. P. Ilyin. - St. Petersburg: Peter, 2000. - 512 p.

---

#### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS**

---

<b>Сазонова Светлана Леонидовна</b> Кандидат педагогических наук, доцент Декан факультета заочного обучения, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» г. Екатеринбург, Россия <b>Вклад в работу 80%</b> <b>Ответственный за переписку автор</b>	<b>Svetlana L. Sazonova</b> Cand. Sci., Associate Professor Dean of the Faculty of Distance Learning Ekaterinburg Institute of Physical Culture, Ekaterinburg, Russia <b>Contribution to work 80%</b> <b>Corresponding author</b>
<b>Сурина-Марышева Елена Федоровна</b> Кандидат биологических наук, доцент Научный сотрудник Научно-исследовательского центра спортивной науки Южно-Уральского федерального университета <b>Вклад в работу 20%</b>	<b>Elena F. Surina-Marysheva</b> Cand. Sci., Associate Professor Researcher at the Sports Science Research Center of the South Ural Federal University Chelyabinsk, Russia <b>Contribution to work 20%</b>