

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ 9 и 11 КЛАССОВ:
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 355 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

НУРИДДИНОВА НОДИРБЕКА ИСЛОМ УГЛИ

Научный руководитель
доцент, канд. психол. наук _____

А.А. Шаров

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

М.В. Григорьева

Саратов 2026

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что низкий уровень двигательной активности современных школьников, отмечаемый многими специалистами, приводит к росту хронических заболеваний, нарушению осанки, снижению выносливости и общей работоспособности. При этом уроки физической культуры нередко воспринимаются учащимися как формальная обязанность, а не как возможность укрепить здоровье и развить физические качества. Не всегда родители уделяют достаточное внимание приобщению детей к спорту, а иногда и вовсе перекладывают эту функцию на школу. Все это указывает на необходимость разработки педагогических подходов, направленных на формирование устойчивой и осознанной мотивации школьников к занятиям физической культурой.

Современная система образования ориентируется на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни, однако без опоры на внутреннюю мотивацию учащихся эти задачи реализуются фрагментарно. В условиях роста учебной нагрузки, распространения малоподвижных форм досуга, цифровизации и снижения естественной двигательной активности особенно важно, чтобы школьники не только выполняли обязательную программу по физической культуре, но и осознавали личностный смысл регулярных физических упражнений.

Степень разработанности проблемы достаточно высока. В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе представлены труды, посвященные вопросам мотивации, формированию интереса к физической культуре и спорту, изучению возрастных особенностей школьников (Е. П. Ильин, В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, В. А. Алексеев и др.). В научных публикациях подчеркивается, что успешность педагогической деятельности в сфере физического воспитания во многом зависит от умения учителя выстраивать мотивационную среду, учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, а также привлекать к этому процессу семью. Вместе с тем сравнительных исследований,

специально посвящённых мотивации к занятиям физической культурой у учащихся 9 и 11 классов, существенно меньше, что позволяет говорить о наличии исследовательского дефицита в этом направлении.

Особый интерес представляет подростковый и старший школьный возраст, когда происходит интенсивное личностное и ценностное самоопределение. Девятиклассники вступают в период, когда ведущим становится стремление к самоутверждению и признанию со стороны сверстников, а одиннадцатиклассники начинают осознавать ценность физической активности для здоровья, будущей профессии и личностного развития. Именно различие в мотивации учащихся двух возрастных групп и становится предметом эмпирического исследования в данной работе.

Объект, предмет, цель и задачи исследования.

Объект исследования — мотивация школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Предмет исследования — мотивация к занятиям физической культурой и спортом на примере учащихся 9 и 11 классов: сравнительный контекст.

Цель исследования — выявить особенности учебной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 и 11 классов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы мотивации личности и особенности её проявления в разные возрастные периоды.
2. Изучить специфику физкультурно-спортивной деятельности и мотивы, побуждающие школьников к ней.
3. Определить возрастные особенности формирования мотивации школьников к занятиям физкультурой и спортом.
4. Провести эмпирическое исследование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 и 11 классов.
5. Проанализировать и обсудить результаты исследования, в том числе в сравнительном контексте.

6. Разработать и представить практические рекомендации по итогам эмпирического исследования.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существуют особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 классов по сравнению с учащимися 11 классов.

Предполагалось, что в 9 классе доминируют социально-эмоциональные и соревновательные мотивы, связанные с потребностью в принадлежности к группе и самовыражением через физическую активность, тогда как в 11 классе усиливаются оздоровительные и ценностно-смысловые мотивы, отражающие более осознанное отношение к собственному здоровью и будущему.

Теоретическая и практическая значимость исследования

Теоретическая значимость работы состоит в систематизации научных подходов к проблеме мотивации школьников и выявлении возрастных особенностей её формирования в процессе физкультурно-спортивной деятельности. В работе обобщены представления о мотивационной сфере личности, структуре и функциях мотивации, её возрастной динамике в подростковом и старшем школьном возрасте, а также об особенностях мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций для педагогов и родителей, направленных на повышение интереса школьников к физической культуре и спорту, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, а также в возможности использования полученных результатов в практике преподавания физической культуры. Предложенные выводы и рекомендации могут применяться учителями физической культуры, классными руководителями и педагогами-психологами при проектировании уроков, воспитательных мероприятий, программ внеурочной деятельности.

Методы и методики исследования, выборка

Методы и методики исследования включали: анализ психолого-педагогической и методической литературы, анкетирование и опрос школьников (анкета МФС-Ш, методика А. В. Шаболтас, методика Л. И. Стрелецкой), статистическую обработку полученных данных.

Для диагностики мотивов школьников использовался комплекс психодиагностических методик, каждая из которых позволяет рассматривать мотивационную сферу под разным углом.

Методика А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» позволяет определить ведущие мотивы школьников, выделяя оздоровительные, социальные, соревновательные и ценностные основания физкультурно-спортивной активности. Анкета мотивов к занятиям физической культурой и спортом (МФС-Ш) адаптирована под возрастные особенности школьников; включает пять блоков (оздоровительные, социальные, соревновательные, внутренние и внешние мотивы). Оценивание проводилось по пятибалльной шкале Лайкерта, что позволяет количественно измерить выраженность каждого блока мотивов и построить сравнительные профили учащихся. Методика Л. И. Стрелецкой для определения уровня мотивации к физической культуре позволяет классифицировать школьников на высокий, средний и низкий уровни мотивации, что важно при сопоставлении 9-х и 11-х классов. Использование именно этого набора методик обусловлено их взаимодополняемостью: они позволяют оценить не только общий уровень мотивации, но и её качественную структуру, а также выявить факторы, определяющие различия между учащимися 9-х и 11-х классов.

Результаты анкетирования были зафиксированы в бумажных бланках и затем перенесены в сводные таблицы Microsoft Excel. После перекодировки данные импортировались в статистический пакет. Подсчёт баллов осуществлялся по ключам каждой методики: по методикам А. В. Шаболтас и МФС-Ш вычислялись средние значения по каждому блоку мотивов, а по методике Стрелецкой школьники распределялись по уровням мотивации. Для проверки распределения использовался критерий Шапиро–Уилка. Так

как большинство показателей имело распределение, отличное от нормального ($p < 0,05$), дальнейший анализ проводился с использованием непараметрического U-критерия Манна–Уитни, что позволило выявить статистически значимые различия между группами.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 80 школьников общеобразовательной школы № 30: 40 учащихся 9-х классов (15–16 лет) и 40 учащихся 11-х классов (16–17 лет). В каждой группе были представлены мальчики и девочки в соотношении, близком к равному; все респонденты регулярно посещали уроки физической культуры и не имели медицинских противопоказаний. Выбор указанных возрастных групп обусловлен задачами сравнения возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой.

Структура работы

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, где указаны все поставленные цели и задачи, объект и предмет исследования; двух глав, в которых всесторонне с теоретической и практической точки зрения изучены объект и предмет; заключения, где даны итоговые выводы по работе; списка использованных источников; приложений.

1. Теоретические основы проблемы мотивации школьников к занятиям физкультурой и спортом

1.1. Мотивационная сфера личности и ее особенности в разные возрастные периоды

1.2 Физкультурно-спортивная деятельность и побуждающие её мотивы

1.3 Формирование мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

В первой главе «Теоретические основы проблемы мотивации школьников к занятиям физкультурой и спортом» рассмотрены ключевые положения общей и педагогической психологии, касающиеся мотивационной сферы личности и её возрастной динамики.

Мотивация в психологии рассматривается как система побуждений, определяющих активность личности, её направленность и устойчивость. Она представляет собой сложное динамическое образование, которое связывает внутренние потребности человека с внешними условиями, обеспечивая выбор целей, способов деятельности и её регуляцию. В основе мотивации лежат мотивы — осознанные или частично осознаваемые побуждения, возникающие на основе потребностей и выражающиеся в стремлении достичь определённых целей.

Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон. С. Л. Рубинштейн подчёркивал, что мотивация — это через психику реализующаяся детерминация, опосредованная процессом отражения субъективная детерминация управления человека миром. Через мотивацию человек оказывается вплетённым в контекст действительности. По мнению Е. П. Ильина, мотивация является фундаментальной категорией психологии личности, а мотив — ключевым элементом, связывающим деятельность с её внутренним смыслом.

Для понимания особенностей мотивации школьников важно учитывать её многоуровневую природу. В одних случаях ведущую роль играют внутренние, глубинные побуждения (интерес к самосовершенствованию, стремление к успеху), в других — внешние стимулы (оценки, поощрение, похвала). Мотивы формируются под влиянием как биологических факторов (потребность в движении, отдыхе), так и социальных условий (требования общества, ожидания родителей, школьные нормы). Для школьников мотивация к занятиям физической культурой и спортом определяется сочетанием этих факторов и отражает как естественные потребности организма, так и социальные установки, формируемые в школьной среде и ближайшем окружении.

Отдельное внимание в первой главе уделено характеристике мотивации к занятиям физической культурой. Мотивацию в учебной физической

культуре можно рассматривать через структурно-функциональную модель, согласно которой она выступает состоянием личности, возникающим и проявляющимся во взаимодействии с деятельностью. В процессе занятий физической культурой это взаимодействие проходит несколько стадий: появление интереса и эмоционального отклика, формирование мотивов, постановка целей и включение в деятельность. Внутри данной структуры различают тренировочную и соревновательную направленности. Для школьников соревновательная мотивация особенно значима, поскольку включает два полюса — стремление к успеху и избегание неудачи; преобладание ориентации на успех связано с более устойчивыми результатами и позитивным отношением к физическим упражнениям.

В первой главе также рассматривается физкультурно-спортивная деятельность и побуждающие её мотивы. Отмечается, что мотивация школьников к занятиям физической культурой и спортом не возникает изолированно: она формируется в результате сложного взаимодействия внутренних и внешних факторов. С одной стороны, это биологические потребности, интересы и личностные особенности ребёнка, с другой — влияние семьи, школы, учителей и сверстников. Гармония между внутренним и внешним определяет устойчивость и направленность мотивов.

В разделе, посвящённом формированию мотивации школьников к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, подчёркивается, что мотивация не возникает мгновенно и в готовом виде — она складывается постепенно, проходя через разные стадии, опираясь на опыт ребёнка, социальное окружение и педагогические условия. В современных исследованиях мотивация рассматривается как динамическая система, включающая потребности, интересы, цели и эмоциональные состояния, которые постоянно взаимодействуют между собой. Е. Г. Бабушкин выделяет три ключевых блока формирования мотивации: познавательный (знания о пользе физической активности и понимание её значимости), эмоционально-оценочный (переживание удовольствия, удовлетворения от занятий) и

поведенческий (практическая реализация установки на движение). Гармоничное развитие всех трёх компонентов создаёт основу для устойчивой мотивации школьников к регулярной физической активности.

Итоги первой главы позволяют сделать вывод, что формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом — это непрерывный процесс, отражающий как индивидуальные возрастные изменения, так и влияние социальных условий. Наиболее показательной для педагогики является разница между 9 и 11 классами, так как именно здесь наблюдается переход от социально-эмоциональной и соревновательной мотивации к ценностно-смысловой и внутренне устойчивой. Эти выводы задают основу для эмпирической части исследования.

2. Эмпирическое исследование возрастных особенностей формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом

2.1. Организация и методы исследования

2.2 Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 классов

2.3 Мотивация к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 11 классов

2.4 Сравнительный анализ мотивации учащихся 9 и 11 классов

2.5 Рекомендации по результатам исследования

Во второй главе «Эмпирическое исследование возрастных особенностей формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом» подробно описаны организация исследования, выборка, применённые методики и результаты диагностики мотивации учащихся 9 и 11 классов.

Эмпирическая часть исследования была организована в соответствии с целью и задачами, сформулированными во введении. Основное внимание уделялось выявлению особенностей мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 и 11 классов, а также сравнительному

анализу выраженности ведущих мотивов в этих возрастных группах. Описывается последовательность этапов исследования: проведение диагностики по трём методикам, анализ структуры и уровня мотивации учащихся 9 класса, анализ структуры и уровня мотивации учащихся 11 класса, сравнительное сопоставление результатов двух возрастных групп, формулирование выводов и педагогических рекомендаций.

Отдельные разделы второй главы посвящены анализу мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9-х классов. Подростковый возраст описывается как время, когда у школьников заметно меняется отношение к разным сферам жизни, в том числе и к занятиям физкультурой. Для кого-то спорт начинает ассоциироваться с полезной привычкой и заботой о здоровье, а для кого-то — превращается в рутину. В исследовании участвовали 40 девятиклассников; в центре внимания оказались психологические аспекты — то, как сами подростки относятся к спорту и какие мотивы для них важнее.

По методике Н.Е. Стрелецкой было установлено, что у учащихся 9-х классов преобладают социальные, эмоционально-игровые и соревновательные компоненты мотивации. Девятиклассники обращают больше внимания на возможность взаимодействовать со сверстниками, участвовать в коллективных упражнениях, проявлять активность в игровых ситуациях. Для них занятия физической культурой в большей степени являются способом получения положительных эмоций, снятия напряжения через движение и вовлечённости в командную деятельность.

У учащихся 11-х классов структура мотивации иная. У них гораздо сильнее выражены оздоровительные и ценностно-смысловые компоненты. Старшеклассники чаще рассматривают физическую активность как средство поддержания физического и психического здоровья, повышения работоспособности, улучшения самочувствия и общего качества жизни. Это особенно актуально в условиях экзаменационной нагрузки и возросшего уровня ответственности.

Анализ по анкете мотивов к занятиям физической культурой и спортом (МФС-Ш) показал сходные тенденции. У 9-классников чаще встречаются ответы, отражающие ситуативное отношение к занятиям физической культурой: интерес к разнообразию уроков, к игровой составляющей, к движению как способу эмоциональной разрядки. В то время как у 11-классников проявляется устойчивость интереса к занятиям, понимание пользы регулярной физической активности и ориентация на результат.

Результаты U-критерия Манна–Уитни подтвердили различия между группами по ряду параметров. В частности, значимо различаются показатели социально-коммуникативной мотивации, более выраженной у учащихся 9-х классов. Также выявлены различия по оздоровительным мотивам, которые статистически выше у учащихся 11-х классов. Это говорит о том, что мотивация девятиклассников более внешняя и эмоционально обусловленная, тогда как мотивация одиннадцатиклассников — более осознанная и внутренняя.

Данные по методике «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас отражают ту же возрастную динамику. Девятиклассники чаще руководствуются внешними стимулами — желанием быть частью коллектива, следованием общим нормам и поддержанием интереса через игру. Одиннадцатиклассники, напротив, демонстрируют большую самостоятельность и внутреннюю ответственность за поддержание физической формы. Они чаще связывают занятия физической культурой с долгосрочными целями, такими как здоровье, саморегуляция и повышение физической работоспособности.

Особое место во второй главе занимают рекомендации по результатам исследования. Отмечается, что мотивация к физической активности не формируется спонтанно — она складывается в результате целенаправленного педагогического воздействия и личного опыта ребёнка. Подростковый и старший школьный возраст характеризуются повышенным риском потери интереса к урокам физкультуры, если занятия носят формальный характер.

Задача педагога — трансформировать внешние стимулы во внутренние, помочь учащемуся увидеть личный смысл в двигательной активности, осознать её роль в достижении жизненных целей. Анализ результатов позволил выделить ряд проблем, требующих педагогической коррекции: преобладание внешней мотивации у части учащихся (особенно в 9-х классах), недостаточная осознанность занятий физической культурой, формальное отношение к урокам.

Рекомендации сгруппированы по трём уровням: деятельность учителя физической культуры (вариативность содержания, включение игровых и соревновательных форм для 9 классов, акцент на оздоровительных и саморегуляционных аспектах для 11 классов); уровень образовательной организации (создание мотивационной среды, поддерживающей физкультурно-спортивные инициативы школьников); уровень семейного окружения (информирование родителей о роли физической активности, включение семьи в совместные спортивные мероприятия).

Заключение

В заключении работы подводятся итоги теоретического и эмпирического исследования. Подтверждена гипотеза о том, что существуют особенности мотивации к занятиям физической культурой и спортом у учащихся 9 классов по сравнению с учащимися 11 классов.

Показано, что в 9 классе мотивация преимущественно опирается на социально-эмоциональные и соревновательные основания, тесно связана с мнением сверстников, эмоциональной насыщенностью уроков, игровыми формами. У значительной части подростков мотивация носит амбивалентный характер: с одной стороны, они признают пользу занятий, с другой — относятся к ним формально.

К 11 классу мотивационная структура претерпевает существенные изменения. Возрастает удельный вес оздоровительных и ценностно-смысловых мотивов, появляется стремление к саморегуляции, поддержанию физической формы, повышению работоспособности. Мотивация

старшекласников становится более внутренней, устойчивой и менее зависимой от внешних оценок.

Сопоставление данных по методикам позволило сделать вывод о том, что формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой — это результат постепенного возрастного развития, зависящего от социального окружения и педагогических условий. Старшекласники демонстрируют более целостное понимание смысла физической активности, рассматривая её как ресурс для физического и психологического благополучия.

Практическая реализация разработанных рекомендаций может способствовать повышению интереса школьников к занятиям физической культурой, формированию устойчивой потребности в двигательной активности и укреплению здоровья обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 144 с.
- 2 Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. — Омск, 2007. — 20 с.
- 3 Асеев, В. Г. Проблемы мотивации и личность / В. Г. Асеев // Теоретические проблемы психологии личности. — М.: [изд-во], 1974. — С. 122–144.
- 4 Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации: монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск: [б. и.], 2000. — 179 с.
- 5 Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 383 с.
- 6 Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодёжь и современность / В. К. Бальсевич. — М.: Советский спорт, 2021. — 192 с.

- 7 Бобровский, А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бобровский. — Омск, 2005. — 173 с.
- 8 Гайдук, Т. А. Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников: дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Гайдук. — Краснодар, 2001. — 165 с.
- 9 Горбач, Н. С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы / Н. С. Горбач // Молодой учёный. — 2021. — № 3 (345). — С. 42–44. — URL: <https://moluch.ru/archive/345/77509/> (дата обращения: 25.09.2025).
- 10 Горбунова, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунова. — М.: Академия, 2019. — 256 с.
- 11 Деци, Э., Райан, Р. Самодетерминация и внутренняя мотивация в человеческом поведении / Э. Деци, Р. Райан; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2020. — 480 с.
- 12 Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта / Л. П. Дмитриенкова // Психологические аспекты подготовки спортсменов. — Смоленск: Знание, 1980. — 432 С.
- 13 Зобков, В. А. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Зобков. — М., 1982. — 20 с.
- 14 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2020. — 512 с.
- 15 Ильин, Е. П. Психология спорта [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин. — URL: <https://www.powerskater.ru/stati-obzory-kommentarii/2019-04-29/e-p-ilin-psikhologiya-sporta-razdel-pe> (дата обращения: 25.09.2025).

- 16 Канатов, А. В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углублённой специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Канатов. — Красноярск, 2005. — 22 с.
- 17 Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 109 с.
- 18 Кузьмина, Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 92 с.
- 19 Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. — М.: Изд-во МГУ, 1971. — 40 с.
- 20 Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы, эмоции / А. Н. Леонтьев. — М.: МГУ, 1971. — 39 с.
- 21 Леонтьев, В. Г. Психологические механизмы мотивации / В. Г. Леонтьев // Психологическая наука и практика: тез. докл. науч.-практ. конф. / Новосибир. пед. ин-т. — Новосибирск, 1987. — С. 43–44.
- 22 Лубышева, Л. И. Физическая культура школьников: теория и практика формирования мотивации / Л. И. Лубышева. — М.: Советский спорт, 2020. — 296 с.
- 23 Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу; пер. с англ. — СПб.: Евразия, 2019. — 478 с.
- 24 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 271 с.
- 25 Матюхина, М. В. Мотивация учения младших школьников / М. В. Матюхина. — М.: Физкультура и спорт, 2006. — 128 с.
- 26 Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие по спецкурсу для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. Л. Марищук [и др.]. — М.: Просвещение, 1984. — 192 с.
- 27 Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы // Молодой учёный. — 2021. — № 3 (345). — URL: <https://moluch.ru/archive/345/77509> (дата обращения: 25.09.2025).

- 28 Немов, Р. С. Психология: учеб. изд. в 3 кн. / Р. С. Немов. — 2-е изд. — М.: Просвещение; Владос, 1995. — Кн. 1. — 576 с.
- 29 Немов, Р. С. Психология: учебник для бакалавров / Р. С. Немов. — М.: Юрайт, 2023. — 639 с.
- 30 Петков, А. Мотивация как системное качество личности / А. Петков // Актуальные вопросы психологии личности: сб. науч. тр. / ВНИИФК. — М., 1988. — С. 33–47.
- 31 Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.
- 32 Пилюян, Р. А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности: метод. разраб. для слушателей ВШТ, ФПК и студ. ГЦОЛИФКа / Р. А. Пилюян. — М.: [б. и.], 1988. — 28 с.
- 33 Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. — М.: ИНФРА-М, 2014. — 128 с.
- 34 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб.; М.; Минск: Питер, 2018. — 705 с.
- 35 Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2003. — 196 с.
- 36 Физическая культура как часть культуры общества и личности (лекции) [Электронный ресурс]. — URL: <https://awmdkb.fandom.com/ru/wiki/> (дата обращения: 25.09.2025).
- 37 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен; пер. с англ. — 2-е изд. — М.; СПб.: Питер, 2003. — 859 с.
- 38 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. Т. 1 / Х. Хекхаузен. — М.: Педагогика, 1986. — 632 с.