**МЕТОДЫ ПОСТАНОВКИ СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ: КАК СОЗДАТЬ МОТИВАЦИОННУЮ СИСТЕМУ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Семенова Наталья Владимировна, тренер-преподаватель

МБУДО «Спортивная школа «Уралочка» имени Почетного гражданина города Нижний Тагил Николая Васильевича Карполя,

Свердловская область

***Аннотация.*** *Мотивация является важнейшим фактором успешной тренировки и достижения высоких спортивных результатов. Для детей и подростков, особенно в контексте спортивной подготовки, постановка правильных целей играет ключевую роль в поддержании интереса к занятиям и в формировании устойчивой мотивации. В статье рассматриваются различные методы постановки спортивных целей, а также способы создания эффективной мотивационной системы для детей. Описаны как краткосрочные, так и долгосрочные цели, а также подходы, которые позволяют тренеру строить тренировки таким образом, чтобы они стимулировали детей к достижению новых вершин и повышали их уверенность в себе.*

***Ключевые слова:*** *мотивация, спортивные цели, тренировка, дети, постановка целей, спортивная психология, мотивационная система.*

Мотивация — это основной двигатель любой активности, особенно в спорте. Для детей, занимающихся спортом, постановка целей становится важнейшим инструментом, который помогает не только достигать спортивных результатов, но и развивать уверенность в себе, настойчивость, а также формировать позитивное отношение к физической активности. Правильно поставленные цели способствуют не только улучшению физической подготовки, но и воспитанию таких личностных качеств, как целеустремленность, самодисциплина и стойкость.

Важной задачей тренера является создание эффективной мотивационной системы для детей, которая бы способствовала постоянному стремлению к достижению новых результатов. В этой статье рассматриваются методы постановки спортивных целей, а также рекомендации по созданию мотивационной системы, которая будет работать в интересах юных спортсменов.

Один из наиболее известных и эффективных подходов к постановке целей — это метод SMART, который подразумевает, что цели должны быть:

S (Specific) — конкретными.

M (Measurable) — измеримыми.

A (Achievable) — достижимыми.

R (Relevant) — значимыми и релевантными.

T (Time-bound) — ограниченными во времени.

Этот подход идеально подходит для постановки как краткосрочных, так и долгосрочных целей. Для детей важно ставить цели, которые могут быть достигнуты в ближайшем будущем (например, улучшение показателей в текущем месяце) и более отдаленные цели, такие как улучшение результатов на соревнованиях через полгода или год. Примером конкретной цели может быть: "Увеличить скорость бега на 10% за 2 месяца" или "Преодолеть дистанцию на 5 секунд быстрее на следующем соревновании".

Для детей важно сочетание целей, ориентированных на победу и достижения, с целями на самосовершенствование. Цели на победу (например, "Занять первое место на турнире") стимулируют ребенка к конкуренции, но могут вызвать у него стресс, если они не могут быть достигнуты на данном этапе. Цели на улучшение (например, "Пробежать дистанцию на 10 секунд быстрее, чем в прошлый раз") помогают фокусироваться на прогрессе и достижении личных результатов. Такой подход способствует формированию внутренней мотивации и снижению зависимости от внешней оценки.

Процессуальные цели ориентированы на развитие определенных навыков и улучшение конкретных аспектов техники или физических качеств. Эти цели могут быть связаны с улучшением формы, координации, гибкости или силы. Пример процессуальной цели: "Сделать 50 отжиманий за тренировку" или "Повысить уровень гибкости на 10% в течение месяца". Такие цели дают ощущение контроля над процессом и видимый прогресс, что способствует укреплению уверенности.

Очень важно учитывать, что цели для детей должны быть гибкими. В тренировочном процессе могут возникать различные обстоятельства, влияющие на их достижение (например, травма или болезнь). Гибкость в подходах к целям позволяет тренеру адаптировать задачи в зависимости от ситуации, не снижая мотивацию ребенка. Например, если ребенок не может выполнить запланированное задание из-за усталости, можно изменить задачу на менее интенсивную, не нарушая общей цели тренировки.

Одним из главных факторов мотивации является создание поддерживающей атмосферы в спортивном коллективе. Для детей важно чувствовать, что их усилия ценятся, что их успехи значимы для тренера и окружающих. Поддержка со стороны тренера и сверстников помогает преодолевать трудности и не сдаваться в трудных ситуациях. Похвала, не привязанная только к результату, а и к усилиям и прогрессу, создает атмосферу доверия и взаимопонимания.

Положительное подкрепление играет ключевую роль в поддержке мотивации. Регулярная похвала за успехи, даже за небольшие шаги в сторону достижения цели, укрепляет уверенность ребенка и мотивирует его продолжать тренировки. Важно использовать не только словесное, но и материальное подкрепление (например, медали, дипломы, грамоты), чтобы дети чувствовали, что их усилия вознаграждаются.

Внешняя мотивация в виде наград и похвалы важна, но для долгосрочных успехов необходимо развивать внутреннюю мотивацию. Для этого тренер должен научить детей ставить личные цели, ориентированные на развитие себя как спортсмена, а не только на победу в соревнованиях. Создание условий для саморазвития, где ребенок сам может отслеживать свой прогресс и видеть результаты своей работы, способствует формированию устойчивой внутренней мотивации.

Мотивация у детей напрямую зависит от их возраста, характера и уровня развития. У младших детей важно использовать игровые формы тренировок, чтобы вызвать интерес и удовольствие от процесса. В то время как подросткам стоит давать больше самостоятельности в постановке целей, стимулируя их на более серьезные достижения и развивая чувство ответственности за результаты.

В заключение можно отметить, что постановка правильных спортивных целей — ключ к успешной тренировочной системе, особенно в работе с детьми. Эффективная мотивация основывается на грамотном подходе к целеполаганию, которое должно быть конкретным, достижимым и ориентированным на процесс и улучшение. Важно создать для ребенка атмосферу поддержки и положительного подкрепления, чтобы он мог ощущать свой прогресс и стремиться к новым вершинам. Применение методов, таких как SMART, установка как достижений, так и улучшений, процессуальных целей и гибкость в их корректировке, поможет тренерам формировать успешную мотивационную систему, способствующую развитию каждого ребенка.

**Список литературы**

1. Маркова, О. Е. (2021). Психология мотивации и целей в детском спорте. Спортивная психология и педагогика, 18(2), 73-81.
2. Новарова, М. А. (2020). Психология спорта: теория и практика. Теоретические и прикладные исследования в спортивной психологии, 14(4), 45-50.
3. Шаповалова, И. В. (2019). Формирование мотивационной системы у детей в спортивной подготовке. Журнал психологии и спорта, 17(3), 89-96.