

УДК 796.69

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ МАЛЬЧИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Панин Андрей Юрьевич

Магистрант

Алтайский государственный педагогический университет

panin@mail.ru

A METHOD FOR DEVELOPING MOTIVATION FOR HOCKEY IN PRIMARY SCHOOL BOYS

Panin Andrey

Master's student,

Altai State Pedagogical University

panin@mail.ru

Аннотация

Рассмотреть эффективность методики, направленной на формирование мотивации к занятиям хоккеем у детей 7–9 лет. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования мотивации к спортивной деятельности, с особым акцентом на возрастные особенности детей 7–9 лет. Изучить исходный уровень мотивации к занятиям хоккеем у детей указанной возрастной группы. Разработать и экспериментально апробировать методику, направленную на формирование мотивации (с акцентом на игровые формы, индивидуальный подход, развитие самостоятельности). Оценить эффективность методики по сравнению с традиционной моделью тренировок.

Ключевые слова. Спортивная подготовка, хоккей, мотивация, физическое воспитание

Abstract

To examine the effectiveness of a methodology aimed at developing motivation for hockey in children aged 7–9 years. To analyze scientific and methodological literature on the problem of developing motivation for sports activity, with a particular emphasis on the age characteristics of children aged 7–9 years. To study the initial level of motivation for hockey in children of this age group. To develop and experimentally test a methodology aimed at developing motivation (with an emphasis on game forms, an individual approach, and the development of independence). To evaluate the effectiveness of the methodology compared to a traditional training model.

Keywords: Sports training, hockey, motivation, physical education

Возрастной период 7–9 лет в спортивной подготовке, по мнению специалистов, в частности Т. Ф. Абрамовой, Т. М. Никитиной, А. В. Полфунтиковой, Д. Н. Пухова (2020) [1-8], Д. Ю. Бочарова, М. Я. Петренко, В. С. Петрова (2022) [1-2], характеризуется как чувствительный этап становления произвольной регуляции поведения, формирования

самооценки и дифференциации мотивов деятельности. В хоккее предъявляющем высокие требования к координации, эмоциональной устойчивости и способности к длительному выполнению монотонных технических заданий, проблема удержания мотивации приобретает особую остроту [18]. Эмпирически установлено, что именно на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) фиксируется наибольший процент отсева спортсменов, обусловленный снижением интереса к тренировкам и ростом ситуативной тревожности при освоении сложнокоординационных элементов [19]. Следовательно, системное применение средств и методов, направленных на формирование устойчивой мотивации, выступает необходимым условием сохранения контингента и обеспечения преемственности тренировочного процесса.

В. И. Глазунов, Е. И. Белякова (2024), подчеркивают, что средства формирования мотивации целесообразно дифференцировать по функциональному назначению и каналу воздействия на личность юного спортсмена [13]. В таблице 9 представлена классификация средств с указанием их целевого назначения и специфики применения в условиях ледовой подготовки детей 7–9 лет.

Таблица 9 – Классификация средств формирования мотивации у юных фигуристов 7–9 лет [58]

Группа средств	Конкретные средства	Целевое назначение	Особенности применения в фигурном катании
Эмоционально-стимулирующие	Похвала тренера, система «наградных наклеек», демонстрация видеозаписей удачных прокатов	Активация положительных эмоций, закрепление желаемого поведения	Награда должна быть связана с конкретным достижением (например, «наклейка за 5 качественных дуг»), а не с присутствием на тренировке. Видеоанализ следует проводить с акцентом на прогресс («Посмотри, как ровно ты держал корпус по сравнению с прошлой неделей»)
Когнитивно-ориентированные	Постановка промежуточных целей, ведение дневника самоконтроля, разбор ошибок с использованием наглядных схем	Формирование осознанного отношения к тренировочному процессу, развитие рефлексии	Цели должны быть сформулированы по принципу SMART и адаптированы к когнитивным возможностям ребёнка (например, «Выполнить 3 последовательные дуги без потери равновесия»). Дневник может включать шкалу самооценки от 1 до 5 по критериям: «старался», «слушал тренера», «не сдавался при ошибке»
Деятельностно-игровые	Сюжетно-ролевые игры («стань	Трансформация рутинных	Игровые сценарии должны сохранять техническую суть

	пингвином, который скользит бесшумно»), эстафеты на льду, игровые комплексы для имитации элементов	упражнений в увлекательную деятельность, снижение тревожности	упражнения. Например, игра «ледяной лабиринт» предполагает выполнение дуг заданной кривизны для «прохождения маршрута», что тренирует ребро скольжения и контроль корпуса
Социально-поддерживающие	Групповые ритуалы (общее рукопожатие после тренировки), привлечение родителей к фиксации прогресса, мини-соревнования внутри группы	Формирование чувства принадлежности к команде, получение внешней поддержки	Мини-соревнования должны быть ориентированы на личные рекорды, а не на сравнение с другими детьми, чтобы избежать формирования избегающего поведения у менее подготовленных спортсменов

По мнению А. А. Оленев (2020), «методы формирования мотивации представляют собой способы организации взаимодействия тренера и спортсмена, направленные на актуализацию внутренних мотивов и преодоление барьеров, связанных с освоением техники» [56]. Ключевыми методами, доказавшими свою эффективность в работе с детьми 7–9 лет, являются дифференцированный подход, метод постановки промежуточных целей и метод создания ситуации успеха [8; 12].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУДОД ДЮСШ №14 «Хоккей» г. Барнаула в период с сентября 2025 года по май 2026 года. В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 7–9 лет первого года обучения, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Для обеспечения валидности результатов выборка была рандомизирована и разделена на две равнозначные по количественному и качественному составу группы: экспериментальную (ЭГ, n=10) и контрольную (КГ, n=10). При формировании групп учитывались следующие параметры: возрастной состав (средний возраст в ЭГ – 8,1 года, в КГ – 8,2 года), уровень технической подготовленности (оценивался по результатам выполнения базовых элементов скольжения и простых движений), а также исходный уровень мотивации к занятиям этим спортом.

Исследование проводилось в три последовательных этапа:

1. Констатирующий этап (сентябрь – октябрь 2025 г.) – направлен на диагностику исходного уровня мотивации, выявление доминирующих мотивов занятий хоккеем, оценку уровня ситуативной тревожности и анализ динамики посещаемости тренировок. На данном этапе осуществлялся сбор первичных данных с применением комплекса психодиагностических методик и педагогических наблюдений, педагогического тестирования технической подготовленности.

2. Формирующий этап (ноябрь 2025 г. – март 2026 г.) – предусматривал реализацию экспериментальной программы формирования мотивации в экспериментальной группе. Программа базировалась на интеграции дифференцированного подхода, метода постановки промежуточных целей и метода создания ситуации успеха, а также включала комплекс средств мотивационного воздействия (игровые технологии, систему поощрений, элементы

рефлексии). В контрольной группе занятия проводились по стандартной программе начальной подготовки без целенаправленного воздействия на мотивационную сферу [2].

3. Контрольный этап (апрель – сентябрь 2026 г.) – предполагал повторную диагностику показателей мотивации, тревожности и технической подготовленности с целью оценки эффективности экспериментального воздействия. Полученные данные подвергались сравнительному анализу для выявления статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами. Кроме того, на данном этапе были сформулированы основные выводы, даны практические рекомендации, выполнялось оформление выпускной квалификационной работы.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы был использован комплекс методов, включающий теоретические, эмпирические и методы математической статистики [57].

Теоретические методы включали анализ и обобщение научно-методической литературы по проблемам мотивации в спорте, возрастной психологии и методике спортивной тренировки хоккеем. Особое внимание уделялось работам, посвящённым особенностям мотивационной сферы детей младшего школьного возраста, а также исследованиям, раскрывающим специфику обучения сложнокоординационным видам спорта. Теоретический анализ позволил обосновать выбор средств и методов формирования мотивации, а также разработать структуру экспериментальной программы.

Эмпирические методы были представлены следующими инструментами:

1. Педагогическое наблюдение – осуществлялось на протяжении всего периода исследования с фиксацией поведенческих проявлений, свидетельствующих об уровне вовлечённости ребёнка в учебно-тренировочный процесс (активность при выполнении заданий, готовность к повторению сложных элементов, эмоциональная реакция на ошибки и замечания тренера). Наблюдение проводилось по заранее разработанной карте, включающей стандартизированные критерии оценки.

2. Анкетирование – применялись для выявления доминирующих мотивов занятий фигурным катанием. В качестве диагностического инструмента использовалась адаптированная анкета, содержащая вопросы открытого и закрытого типа, позволяющие оценить как внешние (похвала, награды, желание порадовать родителей), так и внутренние (интерес к процессу, стремление к самосовершенствованию) мотивы

3. Психодиагностические методики – для оценки уровня ситуативной тревожности применялась модифицированная версия шкалы самооценки тревожности Ч. Д. Спилбергера [17], адаптированная для детей младшего школьного возраста. Методика позволяла выявить уровень эмоционального напряжения, связанного с выполнением тренировочных заданий и участием в контрольных прокатах (Приложение Б).

4. Педагогический эксперимент – являлся основным методом исследования и заключался в целенаправленном внедрении авторской методики в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Программа предусматривала поэтапное включение мотивационных средств и методов в структуру учебно-тренировочных занятий с учётом индивидуальных особенностей детей.

5. Педагогическое тестирование – предусматривало оценку следующих показателей:

– **уровень мотивации** – определялся по изменению соотношения внешних и внутренних мотивов, а также по увеличению доли детей с устойчивым интересом к занятиям;

– **уровень ситуативной тревожности** – оценивался по снижению показателей

тревожности в стрессовых ситуациях (контрольные прокаты, освоение новых элементов);

– **уровень технической подготовленности** – отражала успешность освоения базовых элементов хоккея и служила косвенным индикатором мотивационной вовлечённости (поскольку высокая мотивация способствует более активному и осознанному выполнению тренировочных заданий).

Нами был подобран комплекс контрольных тестов на льду для оценки технической подготовленности детей 7–9 лет, рекомендованных специалистами [7], а также в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» [61]. Тесты были адаптированы под возрастные особенности, обеспечивали воспроизводимость результатов и позволяли количественно и качественно оценивать прогресс.

Общие требования к проведению тестов предусматривали:

Условия проведения: тесты выполняются на стандартной тренировочной площадке ледового катка; температура льда и качество заливки должны быть типичными для регулярных тренировок.

Разминка: перед тестированием обязательна разминка 10–12 минут (бег на месте, махи ногами, приседания, имитация элементов скольжения, 2–3 круга спокойного скольжения).

Количество попыток: на каждый тест даётся 3 попытки; в расчёт идёт лучший результат.

Оценка: используется двойная система – количественная (число повторений, время, длина проката) и качественная (по чек-листу с критериями).

Фиксация результатов: видеозапись (1 камера сбоку, фокус на корпус и опорную ногу) + протокол с оценками.

Безопасность: обязательное присутствие тренера и ассистента; при падении – пауза до восстановления состояния ребёнка.

Показатели фиксировались на констатирующем и контрольном этапах исследования, что позволило провести сравнительный анализ и оценить эффективность экспериментальной программы. Ниже представлена методика проведения каждого теста и критерии оценки технической подготовленности юных фигуристов 7-9 лет.

Тест 1. Скольжение по дугам (базовое ребро и контроль корпуса).

Цель: оценить качество скольжения, удержание ребра, положение корпуса и головы.

Задача: выполнить 3 последовательные дуги вперёд наружу (или вперёд внутрь – по выбору тренера) на одной ноге, без потери равновесия и смены ребра.

Критерии оценки представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Критерии оценки (качественная шкала 0–5 баллов):

Критерий	0 баллов (не выполнено)	1–2 балла (грубые ошибки)	3–4 балла (есть недочёты)	5 баллов (идеально)
Ребро	Смена ребра в дуге	Нестабильное ребро, «проскальзывание»	Ребро в основном верное, редкие колебания	Чёткое, стабильное ребро
Корпус	Сильный наклон, «завал» внутрь/наружу	Корпус нестабилен, плечи перекошены	Корпус почти вертикален, лёгкий наклон по дуге	Вертикальный корпус, наклон строго по дуге

Критерий	0 баллов (не выполнено)	1–2 балла (грубые ошибки)	3–4 балла (есть недочёты)	5 баллов (идеально)
Голова	Голова опущена, взгляд вниз	Взгляд «в лёд», нестабильный	Взгляд вперёд, голова стабильна	Голова поднята, взгляд вперёд, шея расслаблена
Длина дуги	Дуга короче 3 м	3–4 м, но с потерей скорости	4–5 м, скорость падает к концу	5+ м, стабильная скорость

Количественный показатель: число выполненных дуг подряд без падения и смены ребра (максимум 3).

Тест 2. Тройка (простейший поворот)

Цель: проверить способность выполнить элементарный поворот на одной ноге с сохранением баланса и сменой ребра. **Задача:** выполнить тройку вперёд наружу → назад внутрь (или аналогичную по уровню) 3 раза подряд.

Чек-лист ошибок (за каждую ошибку –1 балл из 5):

- потеря равновесия или касание льда свободной ногой;
- смена ноги вместо поворота;
- явная остановка перед поворотом;
- грубое заваливание корпуса внутрь дуги;
- «проскальзывание» при смене ребра.

Количественный показатель: количество правильно выполненных троек подряд (максимум 3).

Итоговая оценка: сумма качественной оценки (0–5) и количественной (0–3), итого максимум 8 баллов.

Тест 3. Перекидной прыжок

Цель: оценить базовую прыжковую подготовку, технику отталкивания и приземления.

Задача: выполнить перекидной прыжок (1/1 оборот) с правильной техникой.

Таблица 12 – Критерии (0–5 баллов)

Этап	Критерии
Отталкивание	Толчок ребром (не зубцом), свободная нога активно выносится вперёд
Полёт	Сгруппированность, корпус собран, ноги не «болтаются»
Приземление	На одну ногу, на внешнее ребро, без касания второй ногой, без «шарканья»
Выход	Плавный выезд, сохранение скорости, без дополнительных шагов

Количественный показатель: число успешных попыток из 3 (без падения и без грубых ошибок).

Итог: качественная оценка (0–5) + число успешных прыжков (0–3) = максимум 8 баллов.

Тест 4. Удержание равновесия в «ласточке» на льду

Цель: оценить статико-динамическое равновесие, силу опорной ноги и контроль корпуса.

Задача: проехать в позиции «ласточка» (свободная нога поднята не ниже горизонтали, корпус параллелен льду) по прямой не менее 5 метров.

Оценка:

Время удержания: замеряется секундомером (минимум 3 с – удовлетворительно, 5

с – хорошо, 6+ с – отлично).

Качество: отсутствие «виляния», вертикальность опорной ноги, прямая спина, поднятая нога не опускается ниже горизонтали.

Шкала оценки:

- 0 баллов: падение или невозможность принять позицию;
- 1–2 балла: позиция принята, но нога опускается, корпус «гуляет», прокат <3 м.
- 3–4 балла: позиция держится, нога колеблется, прокат 3–5 м;
- 5 баллов: стабильная позиция, нога не опускается, прокат ≥ 5 м.

Количественный показатель: время удержания (с) и длина проката (м).

Тест 5. Спираль с выездом

Цель: проверить контроль скорости, удержание позы и плавность перехода.

Задача: после дуги выполнить спираль (позиция аналогична «ласточке», но акцент на плавности) и выехать без потери скорости.

Критерии:

- удержание позиции ≥ 3 с;
- отсутствие «рывков» и остановок;
- выезд без дополнительных шагов и касаний.

Оценка (0–5 баллов): по качеству спирали и выезда.

Количественный показатель: длительность удержания позиции (с) + оценка выезда (0–2 балла).

Тест 6. Скоростной круг (оценка общей координации и темпа)

Цель: оценить способность поддерживать темп и управлять скоростью на дугах.

Задача: проехать полный круг (примерно 30 м) максимально быстро, но без падений и грубых ошибок.

Методика:

- старт по сигналу;
- замер времени (секундомер);
 - фиксация числа грубых ошибок (смена ребра, потеря равновесия, остановка).

Нормативы (ориентировочные):

- мальчики 7–8 лет: ≤ 28 с; 9 лет: ≤ 26 с;
- девочки 7–8 лет: ≤ 30 с; 9 лет: ≤ 27 с.

Итоговая оценка: время + штраф за ошибки (–1 с за каждую грубую ошибку).

Оценка уровня технической подготовленности осуществлялось по сумме набранных баллов, где:

- **высокий уровень:** сумма баллов $\geq 85\%$ от максимума, стабильные результаты в 2–3 попытках, отсутствие грубых ошибок;
- **средний уровень:** 65–84 % от максимума, есть недочёты, но элементы выполняются;
- **низкий уровень:** <65% от максимума, частые падения, грубые ошибки, нестабильность.

Для оценки динамики уровня технической подготовленности результаты сравнивались между констатирующим и контрольным этапами эксперимента [16]. При этом учитывались не только баллы, но и качественные изменения: например, если ребёнок стал увереннее держать корпус или перестал бояться приземления – это тоже значимый прогресс, который отражался нами в комментариях к протоколу.

В ходе анализа научно-методической литературы установлено, что в возрасте 7–9 лет доминируют внешние мотивы спортивной деятельности (желание получать похвалу,

участвовать в соревнованиях, быть частью коллектива), при этом внутренняя мотивация (интерес к самому процессу освоения техники, стремление к самосовершенствованию) находится в стадии активного формирования. Ключевыми мотиваторами для детей данной возрастной группы выступают игровая форма деятельности, наглядность обучения, эмоциональная вовлеченность и позитивная обратная связь со стороны тренера. Существующие исследования подтверждают, что эффективность учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе напрямую зависит от учёта психофизиологических особенностей младшего школьного возраста: высокой потребности в двигательной активности, склонности к подражанию, ограниченной способности к длительной концентрации внимания и выраженной ориентации на оценку значимых взрослых. На основании анализа литературных источников были определены педагогические принципы, лежащие в основе разработки мотивационной программы: опора на игровую деятельность, обеспечение ситуации успеха, развитие элементов самостоятельности и включение соревновательных элементов в адаптированной форме.

Библиографический список

1. Аксенов, М. О. Принципы спортивной тренировки : направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, цикличность тренировочного процесса, постепенность в наращивании нагрузки, непрерывность процесса подготовки, волнообразность тренировочной нагрузки / М. О. Аксенов, А. В. Гаськов ; М. О. Аксенов, А. В. Гаськов; Федеральное агентство по образованию, Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2009. – 80 с.
2. Алиева, Э. Э. Психолого-педагогическая коррекция ситуативной тревожности школьников / Э. Э. Алиева, Г. С. Турсунгожинова // Вестник науки. – 2024. – Т. 1, № 5 (74). – С. 465–473.
3. Андреев, С. Н. Психологическая подготовка младших школьников к спортивным занятиям / С. Н. Андреев, Е. В. Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 45–50.
 - а. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Бабушкин. – Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Омский государственный институт сервиса», 2011. – 82 с.
4. Богданова, Е. И. Психическая готовность: обзор исследований / Е. И. Богданова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 40–47.
5. Борисова, А. А. Формирование внимания и самоконтроля у младших школьников в спортивных тренировках / А. А. Борисова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 12–18.

6. Бочаров, Д. Ю. Анализ двигательной активности детей 7-8-летнего возраста / Д. Ю. Бочаров, М. Я. Петренко, В. С. Петров // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 06–07 октября 2022 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 119–122.
7. Волкова, Е. А. Социализация младших школьников и готовность к групповому спорту / Е. А. Волкова, В. П. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 35–50.
8. Глазкова, А. О. Развитие скоростно-силовых способностей у детей 7–9 лет на этапе начальной подготовки в фигурном катании на коньках как педагогическая проблема / А. О. Глазкова // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы : Сборник научных трудов молодых ученых, посвященный Дню российской науки и 55-летию УралГУФК. Выпуск 22. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2025. – С. 47–51.
9. Донцов, В. В. Основные методики формирования спортивной мотивации / В. В. Донцов, Ю. Н. Старовойтов, Т. Н. Мостовая // Наука-2020. – 2019. – №3 (28). – С. 96–104.
10. Драндров, Г. Л. Возрастные особенности психического развития младших школьников в контексте спортивной деятельности (на примере футбола) / Г. Л. Драндров, В. А. Александров, К. Бумара, С. Г. Константинова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2026. – № 2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-psiicheskogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov-v-kontekste-sportivnoy-deyatelnosti-na-primere-futbola> (дата обращения: 14.08.2026).

11. Зайцева, М. В. Психическая готовность к спорту: возрастные особенности младших школьников / М. В. Зайцева, А. И. Кравченко // Педагогика и психология спорта. – 2021. – № 3. – С. 28–35.
12. Келишев, И. Г. Динамика мотивов и интересов в спорте / И. Г. Келишев // Материалы научной конференции кафедры психологии ГЦОЛИФК по проблемам психологии спорта. – Москва, 1972. – С. 18–26.
13. Киселева, М. В. Саморегуляция младших школьников и готовность к спортивным нагрузкам / М. В. Киселева, А. Е. Соколова // Физическая культура и спорт в современной России. – 2019. – № 2. – С. 25–40.
14. Ковалёв, А. Ю. Эмоциональная устойчивость в спортивных соревнованиях у младших школьников / А. Ю. Ковалев // Спортивная психология. – 2015. – № 2. – С. 18–24.
15. Куликов, Д. А. Мотивация и социализация младших школьников в контексте готовности к спортивной деятельности / Д. А. Куликов, Т. В. Иванова // Психология и педагогика спорта. – 2017. – № 6. – С. 45–60.
16. Мазуренко, Е. А. Психология спорта: проблемы мотивации в спортивной деятельности / Е. А. Мазуренко, В. А. Пушкина // Современные направления научных исследований : Сборник статей II Международной научно-практической конференции, Самара, 07 апреля 2018 года / Ю. П. Грабоздин (отв. редактор). – Самара : Общество с ограниченной ответственностью «Центр научных исследований и консалтинга», 2018. – С. 78–80.
17. Мишина, Г. А. Изучение зоны ближайшего развития у детей младшего школьного возраста с разной степенью выраженности инициативности / Г. А. Мишина, И. В. Довольнова // Педагогический ИМИДЖ. – 2022. – Т. 16, № 4(57). – С. 517–529.
18. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 44 (4)

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)4.16](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)4.16)

П. Яковлев. – 2-е издание, стереотипное. – Санкт- Петербург : Издательство «Лань», 2019. – 312 с.

19. Ярмак, Я. А. Методы оценки мотивации и её уровней у спортсменов / Я. А. Ярмак, П. А. Блинов, М. Е. Тагойназаров // Студенческие исследования, идеи и инновации : сборник статей IX Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 февраля 2026 года. – Пенза : Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2026. – С. 115–117.