

УДК 769.011.015

Сіденко А.С.<sup>1</sup>, Порада О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

## СПЕЦИФІКА СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ

**Анотація:** Мотивація – один з ключових факторів для спортсменів і є критичною для встановлення короткострокових та довгострокових цілей або можливості добровільного зусилля для виконання конкретного завдання, що призводить до успішної участі у індивідуальних і командних видах спорту. Встановлено, що рівень мотивації спортсмена може бути корисним або шкідливим для нього, оскільки безпосередньо впливає на його результативність.

**Ключові слова:** мотивація, мотивація досягнення, зовнішня мотивація, внутрішня мотивація, амотивація.

**Abstract:** Motivation is one of the key factors for athletes and is critical for setting short-term and long-term goals or the ability to make voluntary effort to perform a specific task, which leads to successful participation in individual and team sports. Note that an athlete's level of motivation can be beneficial or detrimental to him, as it directly affects his performance.

**Key words:** motivation, achievement motivation, external motivation, internal motivation, amotivation.

Мотивація до занять спортом є однією з тем, що цікавлять дослідників у галузі психології фізичної культури та спорту і її, зазвичай, вважають однією з рушійних сил людської поведінки, яка підживлює конкуренцію [3]. Узагальнюючи науковий доробок вітчизняних та зарубіжних дослідників, вітчизняна дослідниця В. Володавчик надає таке тлумачення терміну «мотивація»: сукупність психологічних процесів і станів, які спрямовують поведінку людини, лежать в основі активності людини та її психічного функціонування визначає той чи інший напрям людської поведінки, її траєкторію [1].

Багато фахівців розглядають й мотивацію успіху, яку тлумачать як психологічний стан особистості, що спонукає на досягнення найвищих результатів професійної діяльності, результатом якого є задоволеність життям і поштовх для подальших дій, які сприяють меті самореалізації [1].

Спортивна мотивація є складним і багатовимірним явищем. Спортивні психологи розглядають мотивацію з кількох конкретних поглядів, зокрема мотивацію досягнення, мотивацію у формі змагального стресу, виникає як реакція на суперництво [2], а також внутрішню та зовнішню мотивацію [11].

Дослідження встановили, що існує багато причин, чому спортсмени

мотивовані займатися спортом, зокрема:

- фізичний розвиток;
- розвиток навичок та компетентності;
- веселощі та задоволення;
- відкриття невідомого;
- споживання енергії;
- бажання батьків або друзів;
- реабілітація фізичних чи розумових вад;
- визнання;
- слава;
- нагороди;
- приєднуватися та заводити друзів;
- кар'єра (викладання та тренерство тощо).

Ієрархія мотивацій зазнає змін залежно від кількох факторів (віку, статі, тривалості та типу занять спортом) [8, 13].

«Мотивація досягнення» пов'язана з потребами суб'єкта досягати успіху в поставлених завданнях будь-якої діяльності [10]. Виявлено дві тенденції в мотивації досягнення – прагнення до успіху і прагнення уникнути невдачі. Зауважимо, що означені тенденції взаємодіють з очікуваннями та цінностями й пов'язані зі спонукальною цінністю дії людини [4]. У спортивній діяльності мотивацію досягнення вважають одним з основних чинників успішності змагальної діяльності, особливо у спорті вищих досягнень [5].

Спортсмени можуть виражати різноманітні почуття та емоції під час змагальної або тренувальної діяльності, як негативні, так і позитивні, і в багатьох випадках обидва типи мотивації є корисними, оскільки вони допомагають спортсменам подолати певні пороги та заохочувати себе, щоб досягти певних результатів. Внутрішня мотивація передбачає участь у поведінці, оскільки це особисто винагороджує; по суті, виконання діяльності заради неї самої, а не бажання отримати якусь зовнішню винагороду. Зовнішня мотивація виникає, коли спортсмени вирішують виконувати певну поведінку чи брати участь у діяльності, щоб отримати винагороду чи уникнути покарання. Тож зовнішня мотивація контрастує з внутрішньою мотивацією, яка стосується виконання діяльності просто заради задоволення від самої діяльності, а не її інструментальної цінності [6].

Фахівці розрізняють сім типів мотивації: амотивація, зовнішнє регулювання, внутрішньо укорінена регуляція, ідентифікована регуляція та внутрішня мотивація, щоб знати, досягнути та відчути стимуляцію, що закріплено за Спортивною мотиваційною шкалою. Шкала Спортивної

Мотивації Люка Пеллетє та Мішель Фортє (The Sports Motivation Scale, SMS-28) яка опублікована в 1995 році, широко використовується у дослідженнях для оцінки мотивації спортсменів брати участь та залишатися у своїх відповідних видах спорту. Внутрішня мотивація означає внутрішнє задоволення, яка поділяється на досягнення, виконання та досвід. Зовнішня мотивація цілком зосереджена на зовнішніх нагородах, які мотивують спортсмена. Зовнішню мотивацію розділяють на ідентифіковану регуляцію, внутрішню укорінену регуляцію та зовнішню регулювання. Амотивація – це втрата мотивації, тобто стан відсутності наміру діяти. Чотири види регуляції становлять зовнішню мотивацію. Зовнішня та внутрішня регуляція, вважаються контрольованими категоріями регулювання, що означає, що поведінка регулюється процесами, які не самодостатньо визначені. Ідентифікована та інтегрована регуляція, є автономними категоріями регулювання, що означає, що поведінка керується внутрішніми самостійними силами. Найбільш самостійно визначена форма мотивації – це внутрішня мотивація, яка виникає, коли спортсмен бере участь через інтерес або задоволення від самої діяльності [12].

Дослідження показують, що ефективність спортивної діяльності знижується при наявності мінімального рівня мотивації або надмотивації і зростає при наявності оптимального рівня мотивації [6], а загальний рівень мотивації членів спортивної групи залежить від дії таких факторів, як попередній успішний досвід, згода зі стилем управління командою, залежно від спільних цілей. Всі ці фактори сприяють моральному стану та продуктивності команди [13].

У науковій царині існує достатньо багато праць, метою яких є виявлення типу та рівня мотивації у спортсменів різних видів спорту, проте існують певні суперечності між отриманими даними.

Зокрема, дослідження з використанням Шкали мотивації в спорті (The Sports Motivation Scale, SMS-28) було проведено такими науковцями, як М.А. Rosario, групами дослідників на чолі з J. Moradi, V. Kumar та P.S. Fagaras.

Так, М.А. Rosario у навчальному році 2022-2023 провів дослідження 98 студентів-спортсменів з Далекосхідного університету (Філіппіни) за такими видами спорту, як легка атлетика, баскетбол, чирлідінг, танцювальний колектив, настільний теніс, тхеквондо та настільний теніс. Він дійшов висновку, що найвищим фактором мотивації у студентів-спортсменів є внутрішня мотивація – дізнатися (з вербальним тлумаченням «надзвичайно мотивований»), тоді як найнижчим фактором є зовнішня мотивація – зовнішнє регулювання (з вербальним тлумаченням «високо

мотивований») та зауважив, що у спортсменів немає значущих різниць у мотиваційних факторах і їх сприймають як високі [12].

Kumar було обрано 500 спортсменів на рівнях районного, обласного, національного та міжнародного спортивних досягнень, включаючи 250 контактних і 250 безконтактних спортсменів. Дослідження науковця показує, що не було виявлено значущої різниці у рівні мотивації в спортивній діяльності між спортсменами, які займаються контактними та неконтактними видами спорту. Проте, Kumar зауважує, що мотивація спортсменів у неконтактних видах спорту трохи вища, ніж у контактних видів спорту і пояснює тим, що обидва типи спортсменів мають високий рівень тренувань, дуже високий рівень фізичної підготовки та більшу мотивацію до перемоги у змаганнях, також майже рівний досвід гри у своїх видах спорту, що на думку науковця, може бути причиною незначної різниці. [7].

Науковці на чолі з J. Mogadi в Ірані, обстежили 265 спортсменів в чотирьох командних дисциплінах: футбол, волейбол, баскетбол і гандбол і двох індивідуальних дисциплінах: кунг-фу і тхеквондо і результати показали, що існує значна різниця між спортивною мотивацією спортсменів у командних та індивідуальних дисциплінах і значна різниця між спортивною мотивацією спортсменів і спортсменок. Також було показано, що, пріоритетність компонентів спортивної мотивації також відрізняється з погляду спортсменів і спортсменок. Проте істотної різниці між аспектом досягнень у командних та індивідуальних дисциплінах не було виявлено. Дослідники зазначають, що в усіх компонентах, крім компонента командної роботи, окремі спортсмени мають вищий середній показник, ніж командні спортсмени. Вони висновують, що окремі спортсмени можуть мати більшу внутрішню мотивацію, ніж командні спортсмени [9].

Вибірку у дослідженні P.S. Fagaras склали 81 спортсмен в чотирьох командних видах спорту (водне поло – 27, футбол – 14, баскетбол – 26, волейбол – 14). Науковець вказав, що відмінності у спортивній мотивації між командними видами спорту не є суттєвими [6].

Підсумовуючи вище зазначене, можна зробити висновок, що порівняння компонентів спортивної мотивації та розуміння цих змінних у спортсменів може бути корисним задля пошуку кращих способів подальшого залучення їх до спортивної діяльності та її безперервності, а також для формування у спортсменів потреби у досягненні високих результатів під час змагань.

#### **Список використаних джерел**

1. Володавчик В. С. Мотивація досягнення успіху у професійній

- підготовці майбутніх фахівців. *Імідж сучасного педагога*. 2023. 1(196). С. 63–67. [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1\(196\)-63-67](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2021-1(196)-63-67)
2. Воляннюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Колосов А. Б. Організаційний стрес спортивної команди. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 38–44.
3. Психологер. Мотивація URL : <https://psychologer.com.ua/motyvatsiia/> (дата звернення 06.03.2024).
4. Свистун В. І. Мотивація досягнення як важливий чинник успіху в управлінській діяльності. 2011 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/3192/> (дата звернення 06.03.2024).
5. Федорчук С., Петровська Т., Хмельницька І., Арнаутова Л., Когут І., Петрушевський Є. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдач на властивості уваги кваліфікованих гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2023. С. 33–38. <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.2.33-38>
6. Fagaras P. S., Rus M. C., Vanvu G. Quantification the motivation level of the athletes. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. 2017. 01. P. 560-563. URL: [www.prosoc.eu](http://www.prosoc.eu)
7. Kumar V., Singh A., Sandhu J., Gupta N., Pandey R. M. Comparative study of sports motivation among contact and non-contact sports persons. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 2017. 4. P. 128–131.
8. Managt Sci Tech, Interl Res journa, and Abha Jain. Comparative Study among the Twenty Games. Sports on Achievement Motivation Scores. Isara Solutions, 2022. <https://doi.org/10.32804/irjms>
9. Moradi J., Bahrami A., Dana A. Motivation for Participation in Sports Based on Athletes in Team and Individual Sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*. 2020. 85. P. 14-21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>
10. Murray H. A. Explorations In Personality. New York : Oxford University Press, 1938. 761 p.
11. NESTA/Spencer Institute: The Association for Trainers & Coaches. Strategies and Methods of Improving Motivation for Athletes and Fitness Clients. URL: <https://www.nestacertified.com/strategies-and-methods-of-improving-motivation-for-athletes-and-fitness-clients/> Дата звернення 05.03.2024
12. Rosario M. A. B. Level of motivational factors of athletes in relation to their sports participation. *European Journal of Physical Education and Sport Science* no. 2 (n.d.). 2023. 10. P. 78–86. <https://doi.org/10.46827/EJPE.V10I2.4961>

13. Rusu O. Assessment of the Prevailing Motivation within the Sports Teams from the City of Iasi. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal. 2013. <https://doi.org/10.2478/tperj-2013-0002>