

УДК 796.011

Кисельова А.В.<sup>1</sup>, Порада О.В.<sup>2</sup>, Глушенко Н.В.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. УФКС-130 НУ «Запорізька політехніка»

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

<sup>3</sup> доц. НУ «Запорізька політехніка»

### **ГЛУШЕНКО Н.В. МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ І МАСОВИЙ СПОРТ**

Неможливо переоцінити роль фізичної культури у сьогоденному малорухомому образі життя багатьох верств населення. Масовий спорт є найбільш актуальною серед широких верств населення всього світу складовою фізичної культури. Законом України «Про фізичну культуру і спорт» масовий спорт визначено як «діяльність суб'єктів сфери фізичної культури й спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я» [3].

Розвиток масового спорту, разом з професійним спортом і спортом вищих досягнень, покликаний сприяти вирішенню найбільш актуальних для сучасного суспільства проблем соціально-економічного характеру. Було опубліковано багато досліджень і доказів користі фізичної активності для здоров'я розуму та тіла. Так, фізична активність сприяє підвищенню працездатності; профілактиці різних захворювань, таких як серцево-судинних захворювання, діабет 2 типу, рак, гіпертонія, ожиріння, остеопороз; досягненню фізичної досконалості; збільшенню не тільки якості життя, а й її середній тривалості. Також спорт і фізичні вправи підтримують емоційне та психічне здоров'я. [1, 4].

О. Гюльбаге зауважує, що молоді люди, які займаються спортом, демонструють менше розладів поведінки, кращі академічні досягнення,

кращу поведінку в класі, уникають шкідливих звичок, зокрема, алкоголізму й наркоманії, і розвивають кращі соціальні стосунки [5].

Отже, важливо розуміти мотивацію, яка лежить в основі поведінки в мотивації заняття спортом, що є каталізатором і змінює поведінку індивіда.

Мотивація може бути визначена як 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 [2]. Іншими словами, мотивація – це внутрішній або зовнішній процес, який спонукає до дії; напрям та інтенсивність зусиль людини. Напрямок зусиль стосується того, чи приваблює індивіда певні ситуації, чи шукає їх, чи підходить до них. Інтенсивність означає, скільки зусиль докладає людина в конкретній ситуації [8].

Принциповою відмінністю масового спорту від спорту вищих досягнень є кардинально відмінна мета: масовий спорт сприяє відновленню роботи організму в цілому і спрямований на оздоровлення людини, а в спорті вищих досягнень спортсмен має високу спортивну рухливість, що виражається в досягненні спортивної перемоги під час змагань [6].

Людей мотивують займатися спортом як внутрішні фактори (такі як задоволення або розвиток навичок і майстерність), так і зовнішні фактори (такі як винагороди, покращення здоров'я, гарний зовнішній вигляд) [7]. Винагороди розділяють на два типи: контрольні винагороди та інформаційні винагороди. Нагороди за контроль включають похвалу й трофеї та надаються для впливу (контролю) на поведінку особи. Інформаційні винагороди передають інформацію про компетентність особи у виконанні певного завдання. Зауважується, що винагороди, які одержувач сприймає як контрольні, знижують внутрішню мотивацію, тоді як винагороди, які розглядаються як інформаційні, збільшують внутрішню мотивацію [8].

Також дослідження показали, що причинами мотивації до занять спортом є розвиток навичок, навчання нових навичок, боротьба та фізична підготовка [7]. Крім того, було виявлено, що різні типи мотивації впливають на зусилля, витрачені під час тренувань, а також на наміри продовжувати тренування [4], а особливе середовище або мотиваційний клімат, створений вчителем, тренером, однолітками або батьками, може викликати стан завдання або залученість індивіда до спортивних і фізичних ситуацій [8].

Дослідники виокремлюють кілька факторів залучення до спорту, зокрема:

- відпочинок (погоня за задоволенням від занять спортом);
- форма (мотивація бути здоровим і фізично підготовленим);
- розвиток таланту (розвиток нового таланту або заохочення старого таланту);
- досягнення (мотив досягнення у виконаній роботі);
- статус (мотив визнання та отримання нагород);
- перебування з командою (бути членом команди та мати мотивацію насолоджуватися командною атмосферою);
- дружба (мотивація бути з друзями);
- вивільнення енергії (мотивація робити щось, щоб позбутися зайвої енергії);
- ситуативні мотиви (сім'я, тренери та бенефіціарні організації) [5].

Отже, для того, щоб отримати потенційні переваги для здоров'я, люди повинні бути мотивовані долучатись до регулярної фізичної активності. Тому для спортивних психологів, тренерів, вчителів фізичної культури, батьків та учасників важливо розуміти мотивацію, її вплив на спортивні результати, а також як вона впливає на рівень фізичної активності індивіда.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батюк А.М. Роль масового спорту в соціалізації молоді сучасної України. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2018. Вип. 77. С. 87-94.
2. Володавчик В.С. Мотивація досягнення успіху у професійній підготовці майбутніх фахівців. *Імідж сучасного педагога*, (1(196), 2023. 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)
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 №3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. ст.80. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text\\_](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text_) Дата звернення 10.04.2024
4. Duncan L.R., Hall C.R., Wilson P.M. et al. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7, 7. 2010. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-7>
5. Gülbahçe O., Tozoğlu E., Bayraktar G., Dursun M. & Gülbahçe A. The analysis of relation between different variables and university students' motives for participation in sports. 4. 2018. pp 79-87. 10.5281/zenodo.1186302. URL: [https://www.researchgate.net/publication/331981532\\_THE\\_ANALYSI](https://www.researchgate.net/publication/331981532_THE_ANALYSI)

S\_OF\_RELATION\_BETWEEN\_DIFFERENT\_VARIABLES\_AND\_UNIV  
ERSITY\_STUDENTS'\_MOTIVES\_FOR\_PARTICIPATION\_IN\_SPORTS

6. Kurbaniyazov J. Student Sport, Mass Sport and Sport of High Achievements. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*. URL: <https://zienjournals.com>

7. 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*, 85, 2020, pp.14-21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>

8. Morgan K., Sproule J. Motivation in Sport and Exercise. 2012. PP. 231-241. URL: [https://www.researchgate.net/publication/339458025\\_Motivation\\_in\\_Sport\\_and\\_Exercise](https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise)