

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.1>

Н. О. Євдокимова

доктор психологічних наук, професор,
проректор із наукової та міжнародної діяльності
ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

Н. В. Тарасова

аспірантка кафедри психології та педагогічної освіти
медико-соціономічного факультету
ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика»

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті мотивування до успіху в спортивній діяльності розглядається як найважливіше завдання психологічної підготовки спортсменів підлітково-юнацького віку. Мотивами спортивної діяльності виступають інтереси, прагнення, потяги, установки, ідеали. Наголошується на важливості комплексного дослідження мотиваційної сфери спортсменів, оскільки його результати можуть оптимізувати їхню спортивну діяльність шляхом підсилення одних мотивів і корекції інших.

Представлено результати теоретичного аналізу останніх досліджень і публікацій із проблематики статті.

Проведено емпіричне дослідження особистісних особливостей мотиваційної сфери спортсменів підлітково-юнацького віку. В емпіричному дослідженні використано такі психодіагностичні методики: «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас), «МАС» (М.Л. Кубишкіна). У дослідженні взяли участь 392 спортсмени віком від 15 до 21 років (256 юнаків і 136 дівчат), які систематично займаються спортом. Експериментальною базою дослідження стали Ліцей спортивного профілю Миколаївського вищого училища фізичної культури та Миколаївське вище училище фізичної культури.

Представлено результати анкетування щодо мотивів приходу у спорт. Основними мотиваторами визначено поради батьків та родичів, сімейні традиції, поради друзів, бажання в майбутньому пов'язати вид спорту з професійною діяльністю. Визначено гендерні відмінності в зазначених мотиваторах та 10 мотивів-категорій: мотив емоційного задоволення, мотив соціального самоствердження, мотив фізичного самоствердження, соціально-емоційний мотив, соціально-моральний мотив, мотив досягнення успіху в спорті, спортивно-пізнавальний мотив, раціонально-вольовий мотив, мотив підготовки до професійної діяльності, цивільно-патріотичний мотив. Здійснено відсотковий розподіл домінуючих ланок ієрархії.

Більшість спортсменів чоловічої статі вмотивовують заняття спортом устремлінням до суперництва, досягненням мети й успіху, соціальним самоствердженням і підготовкою до майбутньої кар'єри.

Серед спортсменок жіночої статі переважають мотиви емоційного задоволення від спортивної діяльності, устремління до суперництва, більше значення для них має соціальний престиж, підготовка до майбутньої кар'єри, аніж мотив досягнення мети.

Ключові слова: *мотив, мотивація, спортивна діяльність, особистість спортсмена, психологічна підготовка.*

Постановка проблеми. Нині найважливішим завданням психологічної підготовки спортсменів є збереження їхнього бажання до постійного вдосконалення, фізичної активності, тобто мотивування стати довершеною особистістю та досягти успіху у спортивній діяльності. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [2].

Спортивна діяльність як окремого спортсмена, так і команди в будь-якому виді спорту завжди зумовлена певними мотивами, які мають як особистісну, так і суспільну цінність, і виступають як внутрішні спонукання до діяльності. Мотивами спортивної діяльності можуть бути інтереси, прагнення, потяги, установки, ідеали [1].

Характеристика мотиваційної структури окремого спортсмена ускладнюється не тільки склад-

ністю наявної в нього системи цінностей, але й можливістю впливу його минулого досвіду на формування ставлення до успіху, спорту, праці, авторитетів. Крім того, дослідження мотиваційної сфери несе низку практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномена відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших.

Дослідженню мотиваційної сфери присвячено значну кількість наукових праць [1; 3; 6–8]. Зокрема Є.П. Ільїн розкрив основні питання теорії та методології вивчення мотивації, приділивши особливу увагу аналізу уявлень про сутність мотиву, його структуру, різновиди [2].

О.М. Леонтьєв розглядав мотив як системне утворення особистості, системний спосіб організації активності людини. Внутрішня психологічна структура мотиву складається, на його думку, з двох підструктур: підструктури властивостей, що утворюють мотиваційне ядро, і підструктури функцій, в якій проявляються його властивості. Своєю чергою, в центральній частині мотиву виділяються такі властивості: змістовні, установочні, вольові, а також спрямованість, значущість, динамічність, емоційність [3].

А.А. Файзулаєв виділяє в мотиваційному процесі 5 етапів: 1) виникнення спонукання й усвідомлення його предметного змісту, результату та способів здійснення цієї дії; 2) «прийняття мотиву» – внутрішнє прийняття спонукання, тобто ідентифікація його з мотиваційно-смысловими утвореннями особистості, співвіднесення з ієрархією особистісних цінностей і відносин людини (при цьому мотив стає не лише спонукальним, усвідомленим, а й смислотворчим); 3) реалізація мотиву в конкретних умовах, внаслідок чого його зміст може змінитися; 4) закріплення мотиву, перетворення його на рису характеру; 5) актуалізація потенційного спонукання, прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності чи бажання [6].

О.О. Бойко вивчала аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, серед яких основним компонентом мотивації авторкою виділено інтереси, формування яких, особливо у підлітковому віці, відбувається в процесі переходу від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами [1].

І.С. Сирвачева виділяє внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню мотивацію діяльності, у тому числі й фізкультурно-спортивну. Зовнішня мотивація виникає за умови відповідності цілей і мотивів можливостям учнів. Внутрішня мотивація виникає в разі успішної реалізації мотивів та цілей, появи в підлітків натхнення, бажання займатися, інтересу до само-

стійних занять, а також тоді, коли під час занять вони відчувають задоволення від самого процесу, умов занять (стосунків) із педагогом, тренером, друзями у групі [за 8].

Також виділимо дослідження Б.Б. Шаповалової [6] з вивчення формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді. Авторка емпіричним шляхом з'ясувала, що ефективність формування мотивації досягнення успіху в спортивно обдарованій молоді залежить від таких чинників:

а) формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивна компонента);

б) формування вміння ставити мету (цільова компонента);

в) розвиток умінь планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів (продуктивна компонента);

г) розвиток умінь адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема негативні;

ґ) керувати своїми емоціями загалом (емоційна компонента).

Отже, у результаті проведеного нами аналізу досліджень мотиваційної сфери особистості можемо зазначити активність наукового пошуку в цьому напрямі, проте маємо констатувати, що особливості мотиваційної сфери спортсменів підлітково-юнацького віку залишилися поза увагою науковців.

Метою статті є емпіричне дослідження особистісних особливостей мотиваційної сфери спортсменів підлітково-юнацького віку, які сприяють та суперечать їх оптимальній спортивній самореалізації.

Для досягнення мети дослідження визначено такі завдання:

– визначити відмінності в мотиваторах приходу у спорт у представників різної статі;

– виявити домінуючі цілі (особистісні смисли) занять спортом у підлітково-юнацькому віці;

– схарактеризувати домінуючі мотиви-категорії.

Виклад основного матеріалу. З метою вивчення мотиваційної сфери спортсменів нами проведено дослідження на базі ліцею спортивного профілю Миколаївського вищого училища фізичної культури та Миколаївського вищого училища фізичної культури. Групу респондентів становили 392 спортсмени віком від 15 до 21 років, серед них: 256 юнаків і 136 дівчат, які систематично займаються спортом.

У дослідженні застосовували анкетування, методику «Мотиви занять спортом» (А.В. Шаболтас) та опитувальник «МАС» (М.Л. Кубишкіна).

На початку нашого дослідження ми провели анкетування серед спортсменів. Отримані відповіді дали змогу виявити мотиви приходу у спорт окремо

як юнаків, так і дівчат. Результати анкетування показали, що мотиваторами приходу в спорт є:

- поради батьків, родичів: юнаки – 41%; дівчата – 27%;
- сімейні традиції: юнаки – 7%; дівчата – 6%;
- поради друзів, товаришів: юнаки – 23%; дівчата – 34%;
- бажання у майбутньому пов'язати вид спорту з професійною діяльністю: юнаки – 29%; дівчата – 33%.

Для наочності отриманих даних побудовано діаграму, яка відображає відмінності в мотиваторах приходу у спорт у представників різної статі (рис. 1).

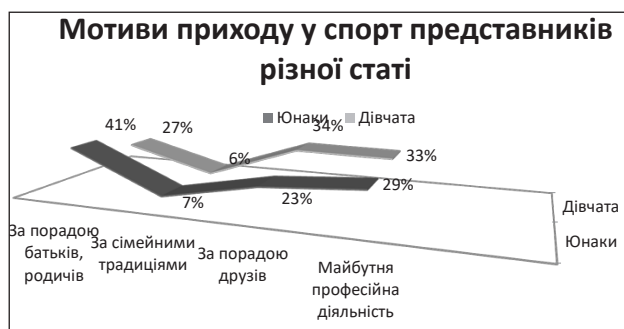


Рис. 1. Відмінності у мотиваторах приходу у спорт у представників різної статі

За методикою «Мотиви занять спортом» (А.В. Шабольтас) нами виявлено домінуючі цілі (особистісні смисли) занять спортом за 10 мотивами-категоріями, а також здійснено відсотковий розподіл домінантних ланок ієрархії. Отримані результати представлено в табл. 1.

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) базується на отриманні позитивних емоцій від процесу і результату спортивної діяльності. Орієнтацію на мотив «емоційне задоволення» обрали 28 респондентів чоловічої статі (11,02%), 21 представниця жіночої статі (15,43%), і визначили це як задоволення від рухового навантаження, відчуття напруження м'язів, що надихає, і дає змогу відчути хвилювання, і водночас – впевненість у можливості реалізувати власний потенціал.

Мотив соціального самоствердження (СС) пов'язаний із почуттям власної гідності, самолюбством, коли людина прагне довести оточуючим, що вона на щось здатна, прагне отримати чи підтри-

мати високий соціальний статус, позитивну оцінку оточуючих, бажає, щоб її поважали і цінували. 48 юнаків (18,72%) прагнуть проявити себе в процесі рухової активності і розглядають свої досягнення з точки зору ризикованих учинків, особистого престижу, самоповаги, лише у 11 дівчат (8,14%) виявлено цей мотив.

Мотив фізичного самоствердження (ФС) спостерігається в 17 юнаків (6,63%) і 7 дівчат (5,18%), які висловили бажання фізичного розвитку, формування характеру.

Соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальної та емоційної розкутості – домінує у 6 спортсменів чоловічої статі (2,34%) і 15 респондентів жіночої статі (11,02%). Останні також прагнуть отримати змогу пережити позитивні релаксаційні відчуття та почуття незалежності від соціуму.

Соціально-моральний мотив (СМ) – прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт із партнерами, тренером. Цей мотив домінував переважно у тих 4 юнаків (1,56%) і 4 дівчат (2,94%), які займаються командними видами спорту. Такі спортсмени дуже відповідальні та розуміють, що заради командного результату необхідно наполегливо працювати.

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) виражається у прагненні до досягнення успіху, покращання особистісних якостей та власних спортивних результатів і переважає в 50 юнаків (19,50%), порівняно з 20 дівчатами (14,70%).

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) – бажання вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування. Розуміння принципів методик тренування домінує в 6 представниць жіночої статі (4,41%), порівняно зі спортсменами чоловічої статі – 4 особи (1,56%).

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) обрали ті 34 юнаки (13,26%) і 14 дівчат (10,29%), які готові працювати для компенсації нестачі рухової активності в умовах підвищеного розумового навантаження.

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) розглядається як прагнення займатися спортом для підготовки за обраною професійною діяльністю та спостерігається в 39 спортсменів чоловічої (15,21%) та 23 представниць жіночої статі (16,90%).

Таблиця 1

Відсоткові частки респондентів по домінуючих мотивах-категоріях

Стать спортсменів	Мотиви-категорії, %									
	ЕЗ	СС	ФС	СЕ	СМ	ДУ	СП	РВ	ПД	ЦП
Юнаки	10,92	18,72	6,63	2,34	1,56	19,50	1,56	13,26	15,21	10,14
Дівчата	15,43	8,14	5,18	11,02	2,94	14,70	4,41	10,29	16,90	11,02

Примітка: ЕЗ – мотив емоційного задоволення; СС – мотив соціального самоствердження; ФС – мотив фізичного самоствердження; СЕ – соціально-емоційний мотив; СМ – соціально-моральний мотив; ДУ – мотив досягнення успіху у спорті; СП – спортивно-пізнавальний мотив; РВ – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; ПД – мотив підготовки до професійної діяльності; ЦП – цивільно-патріотичний мотив.

Цивільно-патріотичний мотив (ЦП) – прагнення до спортивного вдосконалення задля успішного виступу на змаганнях для підтримки престижу колективу, міста, країни – проявили 26 юнаків (10,14%) і 15 дівчат (11,02%).

Як бачимо з табл. 1, найвищий відсоток спортсменів чоловічої статі мотивують заняття спортом досягненням успіху, соціальним самоствердженням і підготовкою до майбутньої кар'єри; останні мотиви мають більш емоційний характер; серед представниць жіночої статі найвищі показники мають підготовка до майбутньої кар'єри, мотив емоційного задоволення від спортивної діяльності та мотив досягнення успіху. Найнижчий рівень спостерігався в групах респондентів із спортивно-когнітивною та соціально-моральною мотивацією.

Динаміка мотивації для всіх параметрів показує індивідуальне ставлення спортсменів підлітково-юнацького віку до свого фізичного стану і здоров'я. Водночас певною мірою це можливе для визначення й особистої орієнтації на їхні життєві цінності, перспективу в подальшій роботі, зі сподіваннями тільки на власні індивідуальні здібності. Отже, мотиви – це не тільки своєрідні орієнтири у сфері фізичної активності, але й нові життєві установки, що виховують особистість.

Результати дослідження за методикою «МАС» М.Л. Кубишкіної, спрямованої на виявлення устремління (мотивації) людини на досягнення мети, суперництва (азартності) та устремління до соціального престижу, представлені графічно на рис. 2.



Рис. 2. Відмінності в домінуючих мотивах у спортсменів підлітково-юнацького віку різної статі

Як бачимо з рис. 2, спортсмени різної статі у віці від 15 до 21 років мають досить серйозні мотиви щодо занять спортом: серед юнаків основним є устремління до суперництва (57% респондентів) та устремління до досягнення мети (22% респондентів). Ці показники свідчать про позитивне й активне ставлення до дійсності, бажання представників чоловічої статі досягти успіху, високих спортивних результатів. Серед спортсменок жіночої статі переважають мотиви устремління до суперництва (51% респондентів), більше значення для них має соціальний престиж

(37% респондентів), аніж мотив досягнення мети (12% респондентів). Такі результати вказують на їхнє бажання покращити стан здоров'я, розвинути фізичні якості та вдосконалити форми тіла.

Висновки. Процес формування мотивації спортсменів підлітково-юнацького віку нерозривно пов'язаний зі специфічними психологічними характеристиками, рівнем фізичної і психологічної підготовленості та спортивним результатом.

Мотиваторами приходу у спорт нами визначено поради батьків, родичів, друзів, товаришів, сімейні традиції, бажання в майбутньому пов'язати вид спорту з професійною діяльністю.

Більшість спортсменів чоловічої статі вмотивовують заняття спортом устремлінням до суперництва, досягненням мети й успіху, соціальним самоствердженням і підготовкою до майбутньої кар'єри.

Серед спортсменок жіночої статі переважають мотиви емоційного задоволення від спортивної діяльності, устремління до суперництва, більше значення для них має соціальний престиж, підготовка до майбутньої кар'єри, аніж мотив досягнення мети.

Вважаємо, що цінність нашого дослідження полягає в тому, що результати проведеного нами емпіричного дослідження можуть стати в нагоді тренерам спортсменів підлітково-юнацького віку у процесі підготовки їх до змагальної діяльності та занять професійним спортом.

Література:

- Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94–98.
- Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. Москва : Смысл, 2006
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000
- Клименко В.В. *Психология спорту*. Київ : Академія, 2006.
- Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. Санкт-Петербург : Питер, 2002.
- Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва : Физкультура и спорт, 2006.
- Ханин Ю.Л., Выдрин В.М. Проблемы мотивации в спорте. Спорт в современном обществе. Москва : Физкультура и спорт, 1980.
- Шаболтас А.У. Мотивы занятий спортом. Київ : Олімпійська література, 2004.
- Шаповалов Б.Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007.

Yevdokymova N. O., Tarasova N. V. Peculiarities of the motivational sphere of adolescent-young sportsmen

In this article motivation for success in sports activities is considered as the most important task of psychological training of adolescent athletes. Interests, aspirations, inclinations, attitudes, ideals are the motives of sports activity. The importance of a comprehensive study of the motivational field of athletes is emphasized, as its results can optimize their sporting activities by reinforcing some motives and correcting others.

The results of theoretical analysis of recent research and publications on the subject of the article are presented.

An empirical study of personal characteristics of the motivational sphere of adolescent athletes was conducted. The following psychodiagnostic techniques were used in the empirical study: "Motives for doing sports" (A.V. Shabolts), "Motivation technique" (M.L. Kubyshkina). The study involved 392 athletes aged 15 to 21 years (256 boys and 136 girls) who systematically practiced sports. The experimental bases of the study were: Lyceum of sports profile of Mykolaiv Higher School of Physical Education and Mykolaiv Higher School of Physical Culture.

The results of the questionnaire regarding the motives for joining the sport are presented. The main motivators are: advices of parents and relatives, family traditions, advices of friends, a desire to associate the sport with professional activity in the future. Gender differences in the mentioned motivators and 10 motives-categories were determined: motive of emotional satisfaction, motive of social self-affirmation, motive of physical affirmation, socio-emotional motive, socio-moral motive, motive of success in sport, sports-cognitive motive, rational-volitional motive for preparation for professional activity, civic-patriotic motive. The percentage distribution of dominant hierarchy units was carried out.

Most male athletes are motivated by the pursuit of sports, striving for rivalry, goal achievement and success, social assertion and preparation for a future career.

Among female athletes, the motives for emotional satisfaction from sports activities, aspirations for competition are more prevalent, social prestige, preparation for a future career are more important for them than motives for achieving a goal.

Key words: *motive, motivation, sports activity, personality of a sportsman, psychological preparation.*