

О. В. Хуртенкокандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**Б. О. Бортун**магістрант спеціальності «Психологія», філологічного факультету
Донецький національний університет імені Василя Стуса

СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена висвітленню актуальної для психології спорту проблеми мотивації до спорту та чинників, що визначають мотиви, що домінують, у молоді. Розглянуто поняття мотивації та основні теорії її формування, що характеризують різні психологічні особливості мотивів до занять спортом, яке може бути зумовлено рівнями успіху й оцінкою успішності. Досліджено психологічні особливості мотивації до занять спортом у студентів.

На підставі емпіричних даних установлено, що в молоді з різним рівнем успішності є деякі відмінності в панівних мотивах щодо спорту, зокрема в групі успішних студентів-спортсменів домінують такі мотиви: мотив досягнення успіху в спорті, соціальний мотив та бажання слави.

Ключові слова: мотив, мотивація до занять спортом, рівень успішності-неуспішності в спорті, студенти-спортсмени, психологічні особливості.

Постановка проблеми. Мотивація підлітків до занять фізичною культурою і спортом сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є, безперечно, актуальною через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей [1, с. 477].

За нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня працездатності та навчально-трудова діяльність студентів набуває великого значення. Останніми роками на тлі інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Формування мотивів до занять спортом у студентів є фундаментом ефективності професійної підготовки для здійснення практичної діяльності. Рівень мотивації до занять спортом у студентів знижується через багато причин, як-от: захворювання, робота, відпрацювання академічних заборгованостей із дисциплін, відсутність інтересу до занять спортом, лінь, незацікавлен-

ність у заняттях спортом у студентських групах, а також вплив соціальних та економічних чинників [2, с. 287].

Аналіз останніх досліджень і публікацій у галузі психології дав нам можливість виділити низку науковців, на результати досліджень яких ми спирались у нашій роботі. У закордонній і вітчизняній психології проблема мотивації досягнення привернула до себе увагу широкого кола дослідників: Д. Аткинсон, В. Ботов, Т. Пальчик, М. Магомед-Емінов, Л. Матвєєва зробили значний внесок у розуміння її змісту, структури, механізмів. Вагомий внесок у дослідження мотиваційно-потребової сфери особистості, внутрішньої мотивації, сенсоутворення, цілепокладання, самоактуалізації, самодетермінації, регуляції та саморегуляції поведінки внесла київська психологічна школа, а саме: М. Алексєєва, Г. Балл, М. Боришевський, С. Занюк, В. Клименко, Ю. Швалб. Мотивацію досягнення в спортивній діяльності вивчали: Б. Вайнер, Д. Гоулд, Л. Дмитриєнкова, Б. Кретті, Р. Мартенс, Б. Шаповалов.

У багатьох літературних джерелах висловлено різні думки щодо природи мотивації та мотивів. Погляди на сутність мотивів у більшості психологів суттєво розходяться. У низки авторів мотив трактується як потреба (С. Рубінштейн, Д. Колосов), в інших – як спонукання (В. Ковальов, М. Магомед-Емінов), як наміри (К. Левін), як стани, стійки властивості особистості [9, с. 189].

Сучасні психологи, зокрема вітчизняні, уважають, що врахування особливостей професійної

мотивації може серйозно вплинути на успішність діяльності, особливо в спорті (Е. Ільїн, О. Чернікова, О. Дашкевич, Н. Стамбулов, О. Родіонов, К. Гріффіт та інші).

Як зазначає Г. Ложкін, мотивація спортивних досягнень тісно пов'язана зі спортивною обдарованістю, психологічними особливостями тренерської роботи, здоров'ям та якістю життя. Мотивація спортивних досягнень обумовлена як зовнішніми, соціальними і матеріальними, так і внутрішніми умовами розвитку особистості студента-спортсмена.

Варто зазначити, що в досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє мотивація спортивної діяльності, зокрема мотивація досягнення.

У дослідженнях доведено досить складні зв'язки між мотивацією досягнення та результатами спортивних змагань, простежено позитивний і негативний їхній вплив на особистість спортсмена в конкретних тренувальних та змагальних ситуаціях. Не менш важливий вольовий компонент. Не випадково багато десятиліть вітчизняні спортивні психологи приділяли особливу увагу саме цьому компоненту. Варто врахувати, що йдеться не про якусь збиральну «волю до перемоги» [1, с. 475; 4, с. 484].

Розглядаючи мотивацію в межах психології спорту як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена, варто розглянути поєднання його мотивів, які є складниками цієї мотивації.

Мета статті – охарактеризувати механізм формування мотивації до занять спортом у студентів, її структурні та психологічні особливості.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення психологічних особливостей мотивації до

занять спортом, мотивів, що домінують, і рівня успішності нами використана методика «Мотиви занять спортом» А. Шаболтас [9, с. 189].

У дослідженні взяли участь 58 студентів, серед яких дівчат – 24, юнаків – 34, віком від 17 до 19 років, що активно займаються спортом і мають різні спортивні досягнення.

Виклад основного матеріалу. Мотивація і чинник впливу завжди пов'язані з обговоренням багатьох питань щодо залучення і досягнень спортсмена в тій чи іншій країні.

Мотиваційна сфера завжди складається з низки спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку мають то більше, то менше значення, тому обізнаність щодо них допоможе викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення [6, с. 55].

У масовому спорті, фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів та рухової активності. У спорті вищих досягнень мотивація пов'язана із психічним напруженням, яке викликається невідповідністю діяльності можливостям спортсменів, і спрямована на їх усунення. Однак порівняно з більшістю інших видів діяльності в спорті людина не прагне уникнути напруги, навіть навпаки, бачить у цьому позитивний бік змагальної боротьби. Ця особливість спорту як діяльності, метою якої є максимальний результат, здатна відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я і життя [3, с. 107].

У спорті вищих досягнень звертають на себе увагу теорія досягнення мети і теорія самовизначення. Відповідно до першої з них, досягнення мети відображає перспективу порівняння, коли



Рис. 1. Рівні мотивації (за Н. Стамбуловою)

спортсмен демонструє результат кращий, ніж у суперників, або поліпшений порівняно із власним колишнім результатом.

Що стосується теорії самовизначення, то згідно з нею спортсмени розрізняються за рівнями самовизначення, а також залежно від зовнішніх або внутрішніх стимулів, що спонукають до спортивної діяльності.

На думку Н. Стамбулової, мотивацію можна представити у вигляді трирівневої піраміди (рис. 1).

Перший рівень – основу цієї піраміди – становлять потреби, різні ситуативні мотиви. Без потреб і мотивів людина не буде діяти. На другому рівні розташовуються схильності, інтереси, ідеали і ціннісні орієнтації індивіда. Відповідно до цього рівня людина включається в ту чи іншу діяльність, зокрема спортивну. На вершині піраміди – світгляд, життєва позиція і життєві цілі [8, с. 367].

Цей рівень визначає весь спосіб життя людини. Якщо представлена піраміда відображає мотивацію взагалі, то спортивна мотивація (за Р. Пілояну) містить такі підстави:

– *спонукальні* (чинники, що відображають орієнтацію на задоволення духовних і матеріальних потреб);

– *базисні* (чинники, що відображають зацікавленість у: 1) сприятливих, комфортних умовах спортивної діяльності, 2) спеціальних знаннях і навичках, 3) відсутності больових відчуттів);

– *процесуальні* (чинники, що відображають зацікавленість у: 1) знаннях про противника, 2) відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагань) [5, с. 23].

Мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати. Усі ж інші психічні чинники, упевненість, інтенсивність, зосередженість і емоції, неактуальні. Щоби стати кращим спортсменом, яким можна бути, потрібно бути мотивованим, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти своїх цілей. Мотивація – просто здатність почати і бути наполегливим у спорті.

Мотивація в спорті так важлива, тому що людина повинна бути готова наполегливо працювати перед обличчям втоми, нудьги, болю і бажання робити інші речі. Мотивація буде впливати на все, що впливає на вашу спортивну продуктивність: фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку, розумову підготовку і загальний образ життя, зокрема сон, дієту, університет чи роботу і стосунки.

Розглядаючи мотивацію як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена, мабуть, варто придивитися до індивідуального поєднання його мотивів, які є складниками цієї мотивації.

Зовнішня мотивація – це мотивація, що виходить із зовнішнього джерела. Деякі з них є матеріальними, наприклад, фінансові або інші матеріальні нагороди, включаючи трофеї або медалі. Відчутна зовнішня мотивація не обов'язково ідеальна для спортсменів, які стають надто зосередженими на матеріалізмі за рахунок інших аспектів спорту. Нематеріальна зовнішня мотивація включає в себе похвалу, визнання та досягнення, яких часто може бути достатньо для того, щоби мотивувати спортсменів [7, с. 328].

Внутрішня мотивація виходить зсередини спортсмена або гравця. Вона включає в себе природне бажання подолати труднощі і задоволення від повторення досвіду. Ці чинники можуть нагадати спортсменам, чому вони беруть участь у певному виді спорту, особливо під час виснажливих тренувань. Внутрішня мотивація найчастіше підтримується низкою завдань.

Використання методик вивчення мотивів до занять спортом дозволило нам більш детально розглянути питання панівних мотивів у молоді.

Основною методикою виявлення мотивів занять спортом у нашому дослідженні була методика «Мотиви занять спортом» А. Шаболтас.

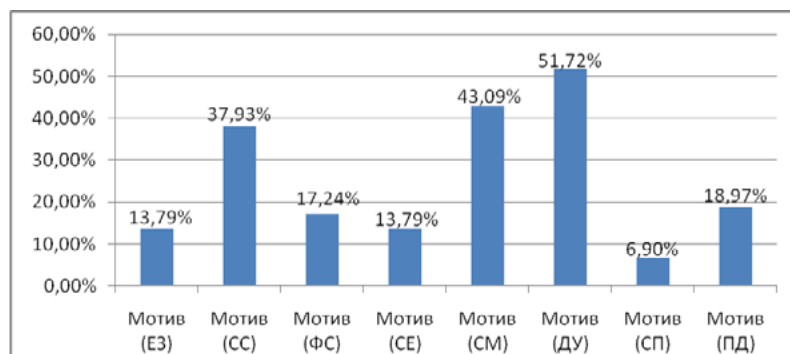


Рис. 2. Структура мотивації в успішних студентів за методикою А. Шаболтас

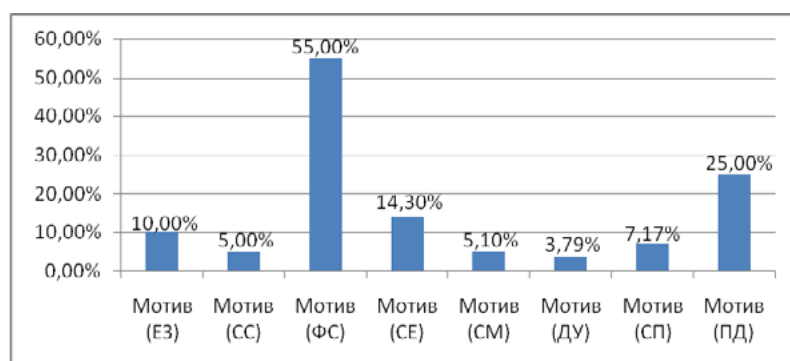


Рис. 3. Структура мотивації в успішних студентів за методикою А. Шаболтас

Результати методики оцінювалися на підставі восьми мотивів-категорій, як-от: мотив емоційного задоволення (далі – ЕУ); мотив соціального самоствердження (далі – СС); мотив фізичного самоствердження (далі – ФС); соціально-емоційний мотив (далі – СЕ); соціально-моральний мотив (далі – СМ); мотив досягнення успіху в спорті (далі – ДУ); спортивно-пізнавальний мотив (далі – СП); мотив підготовки до професійної діяльності (далі – ПД).

За результатами дослідження, серед восьми мотивів-категорій три мотиви явно виражені: мотив досягнення успіху у спорті (ДУ) є основним для більшості студентів (51,72%); соціально-моральний мотив (СМ) – на другому місці (43,09%), мотив соціального самоствердження (СС) – на третьому місці в 37,93% опитуваних, які займаються спортом.

Що стосується інших мотивів-категорій, то розподіл такий: мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – на четвертому місці (18,97%); мотив фізичного самоствердження (ФС) – на п'ятому (17,24%); мотив емоційного задоволення (ЕУ) та соціально-емоційний мотив (СЕ) – на шостому та сьомому місцях (13,79%), спортивно-пізнавальний мотив (СП) – на останньому місці у 6,9% студентів серед мотивів, які спонукають до занять спортом (рис. 2).

Якісна інтерпретація результатів дослідження свідчить про те, що найбільш вираженими мотивами до занять спортом у студентів є три: мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) – 51,72%; соціально-моральний мотив (СМ) – 43,09% та мотив соціального самоствердження (СС) – 37,93%.

Отже, серед причин для занять спортом у студентів можна назвати такі: – досягання успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Цьому відповідає судження: «Я регулярно тренуюся, щоби підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоби домогтися поставленої переді мною мети»;

– прагнення до успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати хороший контакт із партнерами, тренером. Цьому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна бути лідером. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися»;

– прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягнення у цьому успіхів розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, поваги знайомих, глядачів. Цьому відповідає судження: «Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Серед мотивів зазначимо прагнення мати спортивну форму, інвентар, цінні призи, подарунки, матеріальну підтримку. Бажання побувати на зборах і змаганнях, мати можливість модно одягатися, мати свій (спортивний) стиль, поліпшити житлові умови тощо. Далі ми бачимо високу щільність результатів за п'ятьма з основних мотивів заняття спортом, де першочерговими є мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – 18,97%, мотив фізичного самоствердження (ФС) – 17,24%. Далі за спаданням значущістю йдуть мотиви з однаковими результатами, а саме: мотив емоційного задоволення (ЕУ) та соціально-емоційний (СЕ) – 13,79%. Та на останньому місці з великим відривом опинився спортивно-пізнавальний мотив (СП) – 6,9%.

Що стосується другої групи студентів, то тут переважають такі показники: мотив фізичного самоствердження (ФС) – 55%, мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – 25%, соціально-емоційний (СЕ) – 13,79% (рис. 3).

Частина результатів може буди зумовлена великим значенням отримання задоволення від спортивної діяльності. Невисокий ступінь значення мотива підготовки до професійної діяльності природний для студентів 17–19 років. Водночас для студентів первинним мотивом є досягнення високих спортивних досягнень. Даний мотив дуже виражений та посідає перше місце серед інших мотивів. Це може свідчити про те, що досліджені від самого початку більш мотивовані на досягнення високого спортивного результату та демонструють перевагу над іншими.

Висновки. Отже, проведені дослідження засвідчують, що в студентів із високим рівнем успішності в спорті спостерігатимуться такі особливості мотивації: досягнення успіху в спорті, успішності та становлення в команді. Це зумовлено розвитком характеру, який відбувається незалежно від бажання спортсменів, у процесі постійних занять і змагань загартовується фізична, так і моральна витривалість.

Панівними мотивами в студентів є такі: мотив підвищення престижу в спорті; соціально-моральний мотив та мотив спілкування; бажання слави та мотив соціального самоствердження.

Водночас студенти усвідомлюють себе як особистість, як учасника змагань, спортсмена в повному розумінні цього слова. Усвідомлення виражається і в тому, що студенти пізнають і освоюють нові види спорту, специфіку спілкування з іншими студентами, вчитися працювати в команді і досягати індивідуальних результатів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в обґрунтуванні можливостей використання сучасних технологій для залучення студентів до фізично активного способу життя.

Література:

1. Ильин Е. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2011. С. 472–478.
2. Ильин Е. Психология физического воспитания : учебное пособие для студентов педагогических институтов. Москва : Просвещение, 2010. 287 с.
3. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України* : збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
4. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учебное пособие. Киев, 2011. 484 с.
5. Пилоян Р. Мотивация спортивной деятельности. Москва : ФиС, 2014. С. 23.
6. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
7. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие / под. ред. Г. Бабушкина. Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
8. Стамбулова Н. Психология спортивной карьеры : учебное пособие. Санкт-Петербург : Центр карьеры, 2012. 367 с.
9. Шаболтас А. Мотивы занятий спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.

Хуртенко О. В., Бортун Б. А. Структурные особенности формирования мотивации к занятиям спортом студентов

Статья посвящена освещению актуальной для психологии спорта проблемы мотивации к спорту и факторов, определяющих доминирующие мотивы у молодежи. Рассмотрены понятие мотивации и основные теории ее формирования, характеризующие различные психологические особенности мотивов занятия спортом, которое может быть обусловлено уровнями успеха и оценкой успеваемости. Исследованы психологические особенности мотивации занятия спортом у студентов.

На основании эмпирических данных установлено, что у молодежи с разным уровнем успешности существуют определенные различия в доминирующих мотивах к спорту, в частности, в группе успешных студентов-спортсменов доминирующими мотивами являются: мотив достижения успеха в спорте, социальный мотив и стремление к славе.

Ключевые слова: *мотив, мотивация к занятиям спортом, уровень успешности – неуспешности в спорте, студенты-спортсмены, психологические особенности.*

Khurtenko O. V., Bortun B. O. Structural features of the formation of motivation for sports classes of students

The paper is devoted to the coverage of the issues of motivation to sport and factors determining the dominant motives in youth for sport psychology. The concepts of motivation and basic theory of formation, characterizing different psychological peculiarities of motives for sports, which can be caused by levels of success and assessment of achievement, are considered. The psychological peculiarities of the motivation to entertained sports by students are studied.

Based on empirical data, it has been established that young people with different levels of success have certain differences in the dominant motives for sport, in particular, in the groups of successful athletes, the dominant motives are: the motive for success in sport, the social motive and the desire for fame.

Key words: *motive, motivation for sports, level of success-unsuccessfulness in sports, students-athletes, psychological peculiarities.*