

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГІМНАСТІВ

Сундукова І. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
вул. Шевченка, 1, Кропивницький, Україна
orcid.org/0000-0002-0130-0318
irinasyndykova@gmail.com*

Ключові слова: мотивація,
спортивна гімнастика,
самовдосконалення,
психологічна підготовка,
спортивна майстерність.

У статті проаналізовано й узагальнено науково-методичну літературу, подано результати дослідження мотивації досягнення в спортивній діяльності гімнастів. Проаналізовано індивідуальні особливості мотивації, що проявляються в імпульсивному й керованому (рефлексивно-вольовому) стилях діяльності. Зазначено, що при імпульсивному стилі ситуативні тенденції реалізуються за мінімального обмірковування, а при керованому застосовується розгорнутий аналіз можливих способів досягнення мети. Серед індивідуальних особливостей мотивації саме мотивація досягнення проявляється в постановці нових цілей, прагненні до успіху в спортивній діяльності, прагненні долати труднощі, добиватися високої самоповаги через успішне використання своїх здібностей і талантів. Висвітлено показники мотивації до спортивної діяльності: постановка перспективних цілей; формування мотивації досягнення успіху; створення позитивного, сприятливого ставлення до навчально-тренувального процесу. Зазначено, що мотивація досягнення в спортивній діяльності гімнастів дає змогу долати внутрішні бар'єри, змагатися з іншими й перемагати їх, розвивати свої здібності, досягати високих результатів і підвищувати власну спортивну майстерність. Мотивація досягнення тісно пов'язана з упевненістю в собі й емоційністю спортивної діяльності. У спортивній гімнастиці цей вид мотивації є психологічним чинником, що дає гімнастам вихідний імпульс до особистого вдосконалення та цілеспрямованої роботи над собою. Згідно з отриманими даними дослідження, у більшості гімнастів переважає мотив досягнення успіху, що характеризується високим прагненням до самовдосконалення, психологічної стійкості, адекватної самооцінки й упевненості у своїх силах, здатності долати труднощі та прагнення до досягнення найвищих результатів.

MOTIVATION TO ACHIEVE AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE SPORTS ACTIVITY OF GYMNASTS

Sundukova I. V.

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education
Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vynnychenko
Shevchenko str., 1, Kropyvnytskyi, Ukraine
orcid.org/0000-0002-0130-0318
irinasyndykova@gmail.com*

Key words: *motivation, gymnastics, self-improvement, psychological preparation, sportsmanship.*

The article presents an analysis and generalization of scientific and methodological literature, the results of a study of motivation for achievement in gymnasts' sports activities. The individual characteristics of motivation that are manifested in certain styles are analyzed: impulsive and controlled (reflexive-volitional) styles of activity. It is noted that in the impulsive style, situational tendencies are realized with minimal deliberation, and in the controlled style, a detailed analysis of possible ways to achieve the goal is manifested. Among the individual characteristics of motivation, it is precisely the motivation for achievement that is manifested in setting new goals, striving for success in sports activities, striving to overcome difficulties, and achieving high self-esteem through the successful use of one's abilities and talents. The indicators of motivation for sports activities are highlighted: setting promising goals; forming motivation to achieve success; creating a positive, favorable attitude to the educational and training process. It is noted that the motivation for achievement in the sports activities of gymnasts allows them to overcome internal barriers, compete with others and defeat them, develop their abilities, achieve high results and improve their own sports skills. The motivation for achievement is closely related to self-confidence and the emotionality of sports activities. In gymnastics, this type of motivation is a psychological factor that gives gymnasts an initial impulse for personal improvement and purposeful work on themselves. According to the research data obtained, the motive for achieving success prevails in most gymnasts, which is characterized by a high desire for self-improvement, psychological stability, adequate self-esteem and confidence in one's abilities, the ability to overcome difficulties, and the desire to achieve the highest results.

Постановка проблеми. Дослідження мотивації досягнення належить до актуальних проблем сучасної спортивної діяльності. Мотивація до занять будь-яким видом спорту та її цілеспрямоване формування є актуальною проблемою сьогодення. Формування мотивації залежить не лише від об'єктивних, а й суб'єктивних факторів, рівня свідомості й загальної культури індивіда [4; 7]. Мотиваційна сфера особистості спортсмена є важливим компонентом у процесі занять гімнастичними вправами, така мотивація в спортивній діяльності відіграє значну роль у досягненні успіху.

Сучасна спортивна гімнастика різноманітна, біологічно енергоємна, вона висуває високі вимоги до рівня технічної, фізичної, функціональ-

ної та психологічної підготовленості гімнастів, які повинні мати високий рівень розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості й спеціальної витривалості. Психологічним фактором, що дає гімнастам першочерговий поштовх до вдосконалення, у тому числі до роботи над собою, є стійкий інтерес і мотивація досягнення. Саме тому на заняттях з гімнастики тренерам-викладачам необхідно приділяти особливу увагу інтересу гімнастів, який є рушійною силою, що може значно підсилити мотив досягнення та прагнення особистості до регулярних і систематичних занять спортом.

У психолого-педагогічній літературі є низка досліджень різноманітних аспектів проблеми мотивації та мотивів: вивчена структура мотивації

й мотиву, функції мотиву, індивідуальні особливості [2; 3; 6; 10]. На думку С.С. Занюка, мотивація до спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами [5].

Психологічні аспекти мотивації досягнення висвітлені в наукових працях Д. Аткінсона, Т. Гордєєвої, С. Занюка, М. Магомед-Емінова, Д. Макклелланда, Г. Мюррея, Х. Хекхаузена, К. Фоменко, О. Зайцевої та ін. Мотивацію досягнення співвідносять із критерієм якості здійснюваної діяльності, що визначає якість виконання значущих для особистості завдань.

Мета статті – визначити провідні мотиви, що впливають на мотивацію досягнення в процесі занять спортивною гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Щоб виявити специфіку мотивації до занять спортом, потрібно зрозуміти, як трактуються поняття мотивації в сучасній психології. Мотивація особистості визначається як сукупність факторів, що підтримують, спрямовують і визначають певний тип поведінки [11]. Інші вчені розглядають мотивацію як процес психічної регуляції конкретної діяльності [4]. Також мотивація визначається як шлях дії мотиву або механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності [7].

Під час розгляду індивідуальних особливостей мотивації виділяють стилі мотивації: імпульсивний і керований (рефлексивно-вольовий) стилі діяльності, які відображають особливості формування мотиву. При імпульсивному стилі ситуативні тенденції реалізуються за мінімального обмірковування, а при рефлексивно-вольовому – проявляється розгорнутий аналіз можливих способів досягнення мети [3]. На наш погляд, прояв зазначених стилів залежить від особливостей мотивації досягнення. У ситуаціях емоційного зараження наслідування найчастіше реалізується завдяки імпульсивному стилю: дії референтної особистості або групи можуть швидко викликати бажання їх повторити.

Мотивація необхідна тоді, коли певна ситуація являє собою проблему, саме в цьому випадку особистість найбільше реалізує свої вміння та здібності або діє в цій ситуації повною мірою як свідомий суб'єкт, тобто адекватно оцінює і вирішує певне завдання, обирає правильний вибір, тим самим перебирає на себе відповідальність за свої дії. Цей механізм належить до мотивації досягнення, яка активізується лише тоді, коли певна ситуація в процесі спортивної діяльності стає проблемою, яку необхідно вирішувати.

Мотивація до спортивної діяльності в спортсмена проявляється в таких показниках:

1. Постановка перспективних цілей. Саме цілі, які ставить перед собою спортсмен у тренуваль-

ному процесі, визначають настанову на якісну роботу в будь-якому етапі спортивного вдосконалення. У цьому випадку спортсмен повинен усвідомити, що досягнутий результат далекий від його потенційних можливостей.

2. Формування мотивації досягнення успіху. Вона стимулює максимальні можливості спортсмена, здатна посилювати прагнення до досягнення найвищих спортивних результатів.

3. Створення позитивного, сприятливого ставлення до навчально-тренувального процесу. Завдяки створенню такого ставлення відбувається формування не тільки значущих моральних, вольових, а й так званих «бійцівських» якостей особистості, що сприяють формуванню спортивного характеру [2].

У спортивній діяльності мотивація досягнення виходить за межі традиційного трактування цього феномена, так як є специфічним видом мотивації людини, що складається з безлічі факторів. Мотивація є основою для постановки й реалізації цілей, спрямованих на досягнення максимальних спортивних результатів. Спортивна діяльність спрямована на найвищий рівень досягнень і високе емоційне напруження, пов'язане із суб'єктивною значущістю результатів діяльності, гостротою змагань і публічних виступів на змаганнях. Важливу роль у тривалості й ефективності занять спортом відіграє мотиваційна сфера особистості. Наявність і значення прямих мотивів занять спортом: задоволення фізичною діяльністю, естетичне задоволення, прагнення до змагання й непрямих мотивів спортивної діяльності: бажання бути фізично розвиненим, здоровим, підготовленість до трудової діяльності, усвідомлення важливості занять спортом тощо [1].

Численні дослідження психологів і педагогів спорту дають змогу розглядати формування мотивації досягнення як основне завдання психологічної підготовки спортсмена [1; 2; 11].

Однією з найважливіших проблем психологічної підготовки гімнастів є підтримання оптимального рівня мотивації досягнення для найефективнішого виступу на змаганнях, як у багатоборстві, так і на окремих приладах [8]. Рівень цей індивідуальний і може істотно відрізнятися навіть у спортсменів, які мають однаковий рівень майстерності. Як тільки рівень мотивованості переходить оптимальні для цього спортсмена кордони, він починає завдавати більше шкоди, ніж користі. Унаслідок зайвого напруження, дискоординації думок і відчуттів спортсмен утрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму, тобто додаткові енергетичні ресурси для досягнення конкретної мети.

Мотиви, що пов'язані з результатом спортивної діяльності, поділяються на групи:

1. Прагнення до самовдосконалення:

- а) зміцнення здоров'я;
- б) поліпшення статури;
- в) розвиток фізичних, психічних і вольових якостей.

2. Прагнення до самовираження й самоствердження:

- а) бути не гіршим за інших;
- б) бути схожим на відомих спортсменів;
- в) прагнення до успіху, суспільного визнання;
- г) бажання захищати честь колективу, міста, країни;
- д) бути зовнішньо привабливим для протилежної статі.

3. Соціальні настанови:

- а) бажання, займатися спортом, бо це модно;
- б) бажання зберегти сімейні спортивні традиції.

4. Задоволення матеріальних і духовних потреб:

- а) отримання вражень від подорожей по містах і державах у зв'язку із заняттями спортом;
- б) потреба в соціальному спілкуванні, прагнення відчувати себе членом колективу;
- в) бажання отримувати схвалення суспільства [7; 10].

Серед індивідуальних особливостей мотивації саме мотивація досягнення проявляється в постановці нових цілей, прагненні до успіху в спортивній діяльності, прагненні долати труднощі, добиватися високої самоповаги через успішне використання своїх здібностей і талантів. Відповідно до теоретичних уявлень деяких учених, цей мотив складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій: прагнення до успіху й уникнення невдачі. Високий рівень мотивації досягнення визначає, що переважає прагнення успіху, а низький рівень мотивації свідчить про прагнення уникати невдачі [9].

Мотиваційна сфера гімнастів складається з низки спонукань: ідеалів, ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо. Зазначені спонукання виконують різну роль у процесі мотивації досягнення, на різних етапах вікового розвитку мають то більше, то менше значення, тому обізнаність щодо них допоможе тренеру диференційовано впливати на мотивацію до фізичного самовдосконалення [8].

У спортивній діяльності мотивація досягненні проявляється як внутрішніми, так і зовнішніми мотивами до певного виду спорту. До внутрішніх мотивів належать індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень саморегуляції, особисті цілі, бажання покращити здоров'я чи фізичну працездатність. Внутрішня мотивація є важливим аспектом, який сприяє стійкості заняття спортом на довгостроковій основі. Ця

форма мотивації ґрунтується на особистих потребах та інтересах, таких як бажання вдосконалити свої фізичні здібності, досягати поставлених цілей та отримувати задоволення від тренувального процесу. Наукові дослідження показують, що внутрішньомотивовані спортсмени з більшою ймовірністю продовжуватимуть займатися спортом, навіть коли зникнуть зовнішні стимули, такі як схвалення однолітків або соціальний тиск [11].

До зовнішніх мотивів належать соціальна підтримка, наявність спортивної інфраструктури, популяризація спорту через засоби масової інформації та інтернет-джерела. Зовнішня мотивація включає різноманітні стимули ззовні, які спонукають людину до активної участі в спортивній діяльності. До таких стимулів належать соціальні очікування, вимоги соціального статусу, схвалення з боку сім'ї, друзів або колег, а також можливість отримати винагороду, як матеріальну, так і нематеріальну, похвалу, визнання тощо [7].

Мотивація досягнення в спортивній діяльності гімнастів дає змогу долати внутрішні бар'єри, змагатися з іншими й перемагати їх, розвивати свої здібності, досягати високих результатів і підвищувати власну спортивну майстерність. Мотивація досягнення тісно пов'язана з упевненістю в собі й емоційністю спортивної діяльності. У спортивній гімнастиці цей вид мотивації є психологічним чинником, що дає гімнастам вихідний імпульс до особистого вдосконалення та цілеспрямованої роботи над собою.

Критеріями мотивації досягнення в спортивній діяльності є такі:

- потреба в досягненні й успіху – «успіх спонукає та надихає спортсмена»;
- очікування на успіх – «спортсмен упевнений у власних силах і досягненні високих результатів»;
- похвала за результативну роботу, результат – «спортсмену подобається, коли його успіхи відзначають, гідно оцінюють»;
- позитивний емоційний стан у процесі змагальної діяльності – «спортсмен отримує задоволення від процесу змагань»;
- потреба уникнення невдачі – «спортсмен докладає багато зусиль, щоб уникати невдачу» [5; 9].

Мотиваційну сферу гімнастів ми досліджували за допомогою методики «Мотиви занять фізичною культурою і спортом», що дала нам змогу виявити певну групу мотивів щодо мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності.

Презентуємо отримані результати за вказаною методикою. Вони відображені на рис. 1. При цьому умовні позначення, до яких ми вдавалися, означають таке: мотив ЕЗ – мотив емоцій-

ного задоволення; мотив СС – мотив соціального самоствердження; мотив ФС – мотив фізичного самоствердження; мотив СЕ – соціально-емоційний; мотив СМ – соціально-моральний; мотив ДУ – мотив досягнення успіху; мотив СП – спортивно-пізнавальний; мотив РВ – раціонально-вольовий.

Аналіз результатів опитування засвідчив таке: у більшості опитуваних переважає мотив досягнення успіху (показник категорії мотиву = 61,2%), що характеризує їхнє небажання досягнути високих спортивних результатів, прагнення до успіху й бажання представляти своє місто і країну на міжнародній арені.

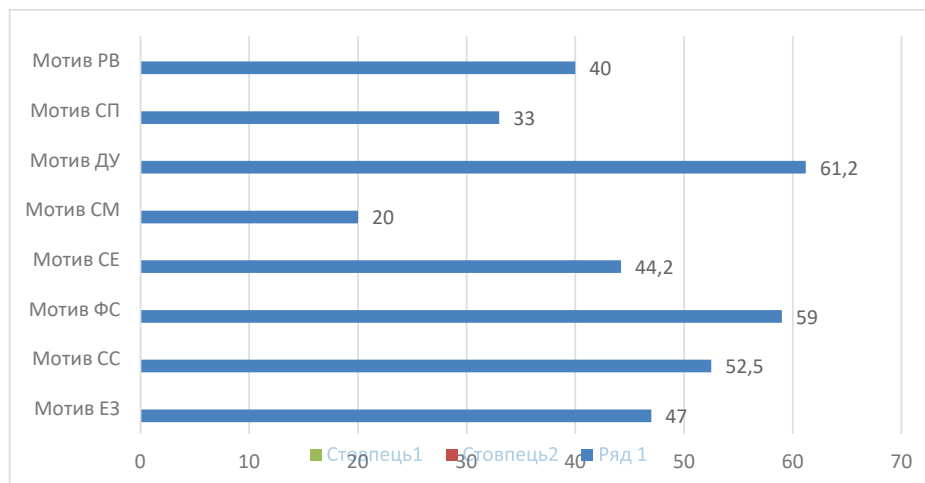


Рис. 1. Відсоткове співвідношення мотивів занять фізичною культурою і спортом

Мотиви фізичного самоствердження властиві 59% опитуваних, що свідчить про яскраво виражене бажання щоденно займатися спортом для фізичного розвитку, покращення фізичної форми, щоб стати сильнішим, витривалішим чи більш гнучким.

Мотив соціального самоствердження є провідним для 52,5% опитуваних, що вказує на прагнення проявити себе на тренувальних заняттях і в процесі змагальної діяльності, досягати успіхів, отримувати схвальні відгуки від навколишніх і здобути власне визнання.

Мотив емоційного задоволення від занять спортом спостерігається в 47% опитуваних, що свідчить про яскраво виражене прагнення переживати позитивні емоції від навчання й виконання нових гімнастичних вправ, а також від змагальної діяльності й досягнення найвищих спортивних результатів.

Соціально-емоційний мотив властивий 44,2% опитуваних гімнастів, їм подобається емоційна насиченість навчально-тренувальними заняттями, спортивними змаганнями, сам факт колективної роботи (тренера, хореографа, батьків), а також отримання задоволення від неформального спілкування в колективі й емоційна розкутість.

Раціонально-вольовий мотив властивий 40% опитуваних. Спортивна гімнастика – це складно координаційний вид спорту, у якому гімнастам часто доводиться проявляти наполегливість, рішучість, самодисципліну, стійкість до болю тощо.

Саме ці вольові якості допомагають спортсмену подолати численні труднощі на шляху до успіху.

Спортивно-пізнавальний мотив властивий 33% опитуваних. Вони прагнуть розбиратися в техніці виконання гімнастичних вправ, послідовності їх оволодіння тощо. Зазвичай гімнасти до ідеалу доводять виконання кожного елемента, що дає змогу не тільки досягати високих результатів, а й отримувати задоволення від досягнутого рівня майстерності й техніки виконання гімнастичних елементів.

Соціально-моральний мотив властивий 20% опитуваних. Цей мотив відображає бажання гімнаста бути прикладом для інших, спонукати до самовдосконалення, підтримувати моральні цінності, відчувати відповідальність перед тренерами, командою, родиною та суспільством загалом.

Так, у більшості гімнастів, 61,2%, переважає мотив досягнення успіху, що характеризується високим прагненням до самовдосконалення, психологічної стійкості, адекватної самооцінки й упевненості у своїх силах, долаття труднощів і досягнення найвищих результатів. Цей мотив є ключовим компонентом як особистих, так і професійних цілей у спортивній діяльності.

Саме використання позитивного підкріплення допомагає гімнастам підвищити мотивацію досягнення. Похвала за досягнення, визнання прогресу й позитивне ставлення тренера або спортивної команди створюють атмосферу, яка мотивує

спортсмена продовжувати свій тернистий шлях тренувального процесу й удосконалювати спортивну майстерність.

Висновки. Мотивація визначається як шлях дії мотиву або механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності. У спортивній діяльності мотивація досягнення гімнастів дає змогу долати внутрішні бар'єри, змагатися з іншими й перемагати їх, розвивати свої здібності, досягати високих результатів і підвищувати власну спортивну майстерність.

Згідно з даними дослідження, у більшості гімнастів, 61,2%, переважає мотив досягнення

успіху, що характеризується високим прагненням до самовдосконалення, психологічної стійкості, адекватної самооцінки й упевненості у своїх силах, долаття труднощів і досягнення найвищих результатів. Цей мотив є ключовим компонентом як особистих, так і професійних цілей у спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження рівня амбіцій і самооцінки спортсменів, що можуть бути потужним стимулом для досягнення високих результатів у спорті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська л-ра 2014. 335 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : навчальний посібник. 3-тє вид., без змін. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України ; Олімпійська література, 2017. 272 с.
3. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Умань, 2004. 250 с.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
5. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2008. 22 с.
6. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Харків, 2019. С. 205–208.
7. Федоренко Є.О. Формування мотивації до спеціально організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2012. 20 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. 4-е вид., випр. і доп. Харків : ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
9. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.
10. Ford M.T. Motivating humans: goals, emotions and personal agency beliefs. New-York : SAGE Publications, 1992. 302 p.
11. Gretskey O., Mytskan B. Influence of motivation training on level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons. *Scientific Review of Physycal Culture*. 2013. Vol. 3. Issue 4. P. 286–289.

REFERENCES

1. Veynberh R.S., Hould D. (2014) *Psycholohiya sportu* [Psychology of Sports]. Kyiv: Olimpiys'ka l-ra. 335 p.
2. Voronova V.I. (2017) *Psycholohiya sportu* [Psychology of sports]: navch. posib. 3-tye vyd., bez zmin. Kyiv: Natsional'nyy universytet fizychnoho vykhovannya i sportu Ukrayiny, vyd-vo «Olimp. l-ra». 272 p.
3. Bezverkhnya H.V. (2004) *Motyvatsiya do zaynyattya fizychnoyu kul'turoyu i sportom shkol'yariv 5–11-kh klasiv* [Motivation for physical education and sports activities of schoolchildren of grades 5–11] : dys. kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sport : 24.00.02. Uman' 2004. 250 p.
4. Zanyuk S.S. (2002) *Psycholohiya motyvatsiyi* [Psychology of motivation]: Navch. posibnyk. Kyiv : Lybid'. 304 p.
5. Zakharina Ye.A. (2008) *Formuvannya motyvatsiyi do rukhovoyi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv* [Formation of motivation for physical activity in the process of physical education of students of higher educational institutions]: avtoref. dys. na здобуття наукового ступеня кандыdata nauk z fiz-ho vykh-ya i sportu: 24.00.02. Kyiv. 22 p.
6. Prudnikova M. (2019) *Motyvatsiya do zaynyattya sportom na pochatkovykh etapakh trenuvannya* [Motivation for sports at the initial stages of trainin]. *Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh ta ekstremal'nykh vyдах sportu*. Kharkiv. P. 205–208.

7. Fedorenko E.O. (2012) Formuvannya motyvatsiyi do spetsial'no orhanizovanoyi rukhovoyi aktyvnosti starshoklasnykiv [Formation of motivation for specially organized physical activity of high school students]: avtoref. dys. kand. nauk z fiz. Vychovannya i sportu: 24.00.02 «Fizychna kul'tura, fizychnе vykhovannya riznykh hrup naselennya». Dnipro. 20 p.
8. Khudoliy O.M. (2008) Osnovy metodyky vykladannya himnastyky [Fundamentals of the Methodology of Teaching Gymnastics] : navch. posib. 4-e vyd., vypr. i dop Kharkiv : OVS, T. i dop. 1. 408 p.
9. Shaboltas A. (2004) Motyvy zanyat' sportom [Motives for doing sports]. Kyyiv: Olimpiys'ka literatura, 189 p.
10. Ford M.T. (1992) Motivating humans: goals, emotions and personal agency beliefs. New-York: SAGE Publications. 302 p.
11. Gretskey O., Mytskan B. (2013) Influence of motivation training on level of young swimmers fisical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons. *Scientific Review of Physycal Culture*. Vol. 3. Issue 4. P. 286–289.