

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Міністерство освіти і науки України

Львівський університет фізичної культури імені Івана Боберського

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця

на правах рукопису

**ГРЕЦЬКИЙ ОЛЕГ ВІТАЛІЙОВИЧ**

УДК: 796.011.3:159.947.5

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА  
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

24. 00.01 – олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і  
спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і  
текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

\_\_\_\_\_ О.В. Грецький

Науковий керівник–

Мицкан Богдан Михайлович,

доктор біологічних наук, професор

Івано-Франківськ – 2019

## АНОТАЦІЯ

*Грецький О.В.* Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». – Івано-Франківськ, 2017. – Львівський університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Львів, 2017.

У дисертації розроблено теоретичні та прикладні засади мотивації до занять спортом на різних етапах тренувально-змагальної діяльності, та особливості її формування на початковому етапі підготовки юних спортсменів-плавців.

Поняття мотивації є однією з основних дефініцій, що характеризують рушійні сили поведінки і різних видів суспільної діяльності людини Проте, до цього часу, в психології взагалі, а в психології спорту зокрема, не вироблений єдиний підхід у вивченні даної проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і така ж чисельність концептуальних і методологічних підходів.

Теоретичне дослідження основних підходів щодо мотивації спортивної діяльності дозволило встановити, що мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру в склад якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим мотиваційну сферу спортсмена необхідно розглядати як систему з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. При цьому функціональний принцип об'єднання допускає гнучку присутність в мотиваційній сфері спортсмена різних особистісних утворень і структур.

Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів.

При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і завдяки характерних особливостей особистості.

Водночас, важливим є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом в тому числі зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

Загальною закономірністю розвитку мотиваційної сфери спортсмена в процесі тренувальної діяльності є те, що він підпорядкований всім основним, відомим в даний час принципам системогенезу – принципам нерівномірності, гетерохронності, консолідації, прогресуючої інтегрованості і диференційованості структури системи. Дія наведених принципів найбільш яскраво проявляється не на компонентному рівні її організації, а на субсистемному рівні - в аспекті генезису основних мотиваційних підсистем. Так, зокрема, показано, що провідну роль в генезисі мотиваційної сфери спортсмена відіграють ті метасистеми, в які вона сама онтологічно включена – метасистеми особистості, діяльності і соціального макро- і міккро оточення.

У спорті вкрай важливою є мотивація досягнення, яка базується на трьох складових, а саме: потреби досягнення; атрибуції; досягненні мети. Аналізуючи потребу досягнення як комбіновану модель, що враховує особистісні і ситуаційні фактори нам вдалося виокремити п'ять компонентів: особисті фактори або мотиви; ситуаційні фактори; результуючі тенденції; емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненням.

Водночас в мотиваційному процесі можна виділити п'ять основних етапів, а саме: виникнення та усвідомлення спонукання; «прийняття мотиву» – тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно-змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистих цінностей; реалізація мотиву, під час якого в залежності від конкретних умов і способів реалізації може змінитись

психологічний зміст мотиву; актуалізація потенційного спонукання, тобто усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання спортсмена.

Встановлено, що на початковому етапі спортивної діяльності, у більшості випадків, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту, на стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту чому сприяє як фізичний розвиток і формування навиків, так і усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його схильностям. Під час етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена домінують мотиви самоутвердження та змагання, пов'язані з прагненням втримати високу результативність спортивної діяльності, а на етапі завершення активного виступу на змаганнях спостерігається суттєве послаблення мотивації до тренувальних занять, а водночас і «психоемоційне вигорання» спортсменів.

В результаті проведених досліджень виділено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичного якостей.

На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінуючим мотивом в спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статева диференціація домінуючих мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. В цей період домінуючим мотивом стає мотив досягнення успіху, питома вага якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

Водночас виявлена сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту, а саме: мотив невпевненості у своїх силах, відчуття

неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Проте, незадоволеність спортивним колективом і в першу чергу тренером є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу однією з вагомих причин припинення тренувань є невідповідність стану здоров'я вимогам прогресивно зростаючих фізичних навантажень, а на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена - погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

Встановлено, що вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті незадоволення спортивним колективом, а хлопці по причині поганого фінансування змагальної діяльності.

Доведено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набирає все більшу значимість, а мотив самоствердження, вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

Виявлено, що 38,5% тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 27,0% переконані, що пріоритет належить батькам, 15,3% притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 11,5% вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 7,7% в цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

Встановлено, що тільки 50,0% тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 42,3% вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 7,7% тренерів постійно здійснюють вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів.

На думку тренерів негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням наступні чинники: 34,5% відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27% респондентів вказують на незадовільний стан спортивної бази, 19,3% тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5% вважають, що несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7% респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який обумовлений образою юних спортсменів, нехтування проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвала поведінка спортсменів – лідерів.

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (38,5%), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (23,0%), шляхом спостереження і корекції мотивів (19,3%), проведенням групових дискусій (фокус групи) – 7,7%.

На основі отриманих результатів обгрунтовано та розроблено методіку формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки основним завданням якої було запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи. Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.

Щодо методичних прийомів, що застосовували під час тренувальних занять, то головними з них були: оцінювання вправ по рівню складності з подальшим пропагуванням самим вибирати особисті зобов'язання; індивідуальні та командні змагання у середині групи; ігровий метод;

самоконтроль; релаксація та навіювання. Дані методичні прийоми застосовувалися у тісній єдності з конкретними засобами, які формують певні здібності, що трансформуються в посилення мотивації до занять спортом (вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей, вправи для оволодіння технікою плавання, рухливі ігри та естафети, аутогенне тренування першого ступеня, ведення щоденника спортсмена.

В результаті застосування експериментальної методики формування мотивації під час тренувального процесу юних плавців на початковому етапі підготовки в експериментальній групі вірогідно зросли, порівняно з контрольною групою показники спеціальної фізичної підготовки, а саме: в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи результати покращилися у хлопців на 39,85% і 39,3% у дівчат, в підтягуванні відповідно на 117,3% і 93,38%, в стрибках в довжину з місця- на 1,76% у хлопців, а у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31%, а у дівчат на 28,85%. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1% і у дівчат – на 103,45%, рухливість у плечових суглобах покращилася у хлопців на 16,0%, а у дівчат - на 22,62%, в тесті на рухливість в суглобах хребта та кульшових суглобах рівень досягнень зріс відповідно на 54,85% та 106,4%.

Водночас вірогідні зміни відбулися у плавальній підготовці юних плавців експериментальної групи, порівняно з контрольною. Так, в першому тесті результати зросли на 90,4%, другому – на 16,6%, третьому – на 28,5%, четвертому – на 50,9% .

Запровадження в тренувальний процес юних плавців експериментальної групи процедури ведення розробленого нами щоденника суттєвосили їх внутрішню мотивацію щодо виконання самостійних тренувальних завдань. Встановлено, що в результаті ведення щоденника всі спортсмени-плавці виконували самостійні домашні тренувальні завдання. При цьому, кількість дітей, які виконували завдання дуже рідко, зменшилась

з 20,0% до 13,0%, що складає різницю 7,0%. Дітей, що виконували домашні завдання час від часу збільшилось з 20,0% до 33,0%, що складає різницю 13,0%. Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно зросла на 40,0% і тільки 7,0% дітей припинили заняття у спортивній секції.

За час педагогічного експерименту рівень внутрішньої мотивації підвищився у всіх групах (контрольних та експериментальних). При цьому зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склало 20,9%, а у хлопців 28,8%, а в експериментальній групі у дівчат 56,2% та у хлопців 53,7%.

**Ключові слова:** мотивація, спортивна діяльність, початковий етап підготовки.



## ANNOTATION

*O.V. Gretskeyy*. Formation of motivation to sport activity on the initial stage of training. – Manuscript.

Dissertation for obtaining a scientific degree of PhD of Physical Education and Sports in the specialty of 24.00.01 Olympic and Professional Sport. – State Higher Educational Institution “Vasyl Stefanyk Precarpathian National University”. – Ivano-Frankivsk, 2017. – Ivan Boberskyi Lviv University of Physical Education. – Lviv, 2017.

In the dissertation it is developed the theoretical and applied principles of motivation to do sports on different stages of training and competition activity, as well as the peculiarities of its formation on the initial stage of junior swimmers' training.

The concept of motivation is one of the main definitions, which characterize the driving forces of human behavior and different types of social activity. However, by this time the scholars have not developed the unified approach to the study of this problem in psychology in general, and in the psychology of sport in particular. There are numerous interpretations of the basic concepts of motivation activity and the same number of conceptual and methodological approaches.

The theoretical research of basic approaches to motivation to sport activity allowed to determine that the motivation sphere of a sportsman's personality should be considered as a structure which may comprise formations localized on different levels of personality organization. Due to this the sportsman's motivation sphere should be considered as a system with fundamentally variative contents on different stages of long-term training. Here the functional principle of unification allows flexible presence of different personality formations and structures in the sportsman's motivation sphere.

The most effective way of influence on the motivation to sporting activity lies in field of studying the interaction of personality and situational factors. It is

important to bear in mind that the motivation occurs both due to the situational factors, and due to the characteristic features of the individual.

At the same time, it is very important that the sports coach should modify the athlete's behavior and the totality of motives, which encourage sporting activities, including external conditions (for example, the influence of the coach, family, friends, training, material incentives, etc.), must be taken into consideration.

The general regularity of development peculiar to the athlete's motivation sphere within the training session is that the development complies with all the main currently known principles of systemogenesis, which are the principles inequality, heterochrony, consolidation, progressive integration and differentiation of the structure of the system. The above principles are not so clearly pronounced at the component level of their organization, but they appear at the subsystem level that is in the aspect of the main motivational subsystems genesis. Thus, it has been shown in particular that the dominant role in the genesis of the athlete's motivational sphere is played by those metasystems where it is ontologically included itself, namely they are the metasystems of the personality, activity and social macro- and micro-surroundings.

In the sporting activity, the achievement motivation is very important and such motivation is based on three following constituents, namely: the need for achievement, attributions and the goal achievement. While analyzing the need for achievement as a combined model, which considers personal and situational factors, we managed to distinguish three main components: personal factors or motives; situational factors; resulting tendencies; emotional reactions; behavior connected with the achievement.

At the same time five basic stages can be singled out in the motivation process, namely: arising and realizing an incentive; "motivation acceptance" t.i. internal acceptance of incentive, its identification with motivational and content-related formations of the personality, correlation with the hierarchy of subjective

and personal values; motive implementation during which the psychological contents of the motive may be changed depending on specific conditions and implementation ways; actualization of potential incentive, t.i. realized or unrealized demonstration of a certain feature of character in terms of internal or external necessity, habit or desire of the sportsman.

It is determined that on the initial stage of sports activity, in most cases, motivation is characterized by diffuseness of interests to different kinds of sports, on the stage of specialization the sportsman shows stable interest to the kind of sport chosen by him which is benefited by both physical development with skills formation and the realization of the fact that the kind of sport chosen by him/her corresponds to his inclinations. During the stage of maximal realization of individual possibilities of the sportsman, the motives of self-affirmation and competition dominate, which is related to the desire to get high results in sports activity, and on the stage of finishing active performance it is observed the substantial weakening of motivation to trainings and at the same time “psycho-emotional burning out” of sportsmen.

As a result of the research five ranks of positive motive categories are singled out which are important for doing sport, namely: the first rank – the motive for reaching success, the second rank – emotional satisfaction; the third rank – patriotic motive; the fourth rank – the motive of self-affirmation, desire to prove himself/herself in sport; the fifth rank – the motive of physical qualities.

On the initial stage of training, beginning with the second year of training, the dominating motive in sports activity of sportsmen of cyclic kinds of sports is emotional satisfaction both in boys and girls. Gender differentiation of dominating motives of doing sports starts at the end of the initial stage of training, but its clear signs are characteristic of the stage of specialization. In this period reaching success becomes a dominating motive, the specific gravity of which is significantly decreased with sportsmen-veterans.

At the same time, we have determined a totality of negative motives, which significantly weaken the motivation of sports training-competitive activities in the cycling sports, namely: the motive of uncertainty in ones' own abilities, the feeling of impossibility to perform the necessary sports training tasks at the appropriate level; the motive of stopping sports activities because of the health problems; the motive of dissatisfaction with the sports team, the inability to combine learning at school and sports training. However, dissatisfaction with the sports team and especially with the sports coach is the main reason of stopping sports training at the initial stage of preparation and the stage of sports specialization. Starting from this stage, one of the most important reasons to stop sports training is the inconsistency between the health status and the requirements of progressively increasing physical activity, and the poor financing of training and especially competitive activities is the cause of the quitting the training sessions at the stage of maximum realization of the individual athlete's capabilities.

It has been established that the age dynamics demonstrating influence of the negative motives on the sporting activities does not depend on the sex of athletes. The only difference is that girls stop training sessions because of their health conditions and dissatisfaction with the sports group, the boys terminate the athletic trainings due to the poor financing of competitive activity.

It is proved that a motive of achieving success becomes much more significant with aging. As for a motive of emotional satisfaction, its role is gradually decreasing, as well as the value of physical perfection motive. A patriotic motive together with a motive of glory and prestige are growing significantly greater with aging. A motive of self-affirmation gives way to the other motives at the stage of specialization.

It turned out that 38.5% of trainers are responsible for creating motivation for sports for parents and children themselves, 27.0% are convinced that parents have priority, 15.3% believe that this should be done by parents together with

trainers, 11 , 5% consider that this function should be performed by trainers, and 7.7% in this matter prefer to the athletes themselves.

It has been established that only 50.0% of trainers from time to time set goals for forming motivation for swimming activities, 42.3% consider such activity unnecessary and only 7.7% of trainers constantly influence the motivational sphere of young athletes.

According to trainers, the following factors influence the formation of motivation for swimming activities: 34.5% note the uncertainty of children in their abilities and abilities, 27% of respondents indicate an unsatisfactory state of the sports base, 19.3% of trainers see this in the emergence of new interests 11 , 5% believe that the unfavorable psychological climate in the group, team and 7.7% of respondents indicate a conflict trainer - an athlete, which is due to the atrocities of young athletes, neglect of problems related to school education, cunning behavior of athletes - ice ers

Coaches believe that influencing motivation can be done through a conversation (38.5%), systematic holding of meetings involving children and parents (23.0%), by observing and correcting motives (19.3%), holding group discussions (focus groups) - 7.7%.

At the same time it is revealed a complex of negative motives which substantially weaken the motivation of training and competitive activity in cyclic kinds of sports, namely: the motive of the sportsman's lack of confidence, the feeling of inability to do necessary training tasks on proper level; the motive of termination of doing sports due to health condition; the motive of dissatisfaction with sports colleagues, impossibility to combine studying at school and trainings.

It is explained and developed the methodology of formation of motivation to going swimming on the initial stage of training, the main task of which was to prevent any actions leading to negative motives and their growth into motivation crises. The author's methods anticipated the use of the complex of means for motivation formation, namely, means that were used at home; means that were

used during academic training lessons; means that anticipated the formation of motives to doing sports at school.

As to methodological devices used during training lessons, the main of them were as follows: assessment of tasks by their level of difficulty with further encouraging to choose personal duties by themselves; individual and team competitions in a group; game method; self-control; relaxation and inculcation. These methodological devices were used tightly with specific means which form certain skills transformed in the increase of motivation to sports lessons (exercises targeted at the development of special physical abilities, exercises for mastering swimming techniques, movement games and relay races, autogenic training of the first level, sportsman's dairy keeping).

However, due to the application of the experimental method, which is to form the motivations of young swimming-athletes within the training process at the initial stage of training, the special athletic indicators in experimental group significantly increased in comparison with the control group. These indicators are as follows: in the arm bending in front support position the boys' results increased by 39.85% and the girls' ones by 26.91%, in the pull-up the boys' results relevantly increased by 117.13% and the girls' ones by 93.38%, in the long jump the boys' results increased in 1.76% and there were no any probable changes in the girls' results. As to the abdominal crunching the boys' results increased by 59.31% and the girls' ones by 28.85%. While doing angled sitting position the boys' results increased by 59.1 % and girls' ones by 103.45%. The shoulder-joint mobility increased by 16.0 % in boys and by 22.62% in girls. The level of achievements increased by 54.85% and 106.4% respectively while performing the mobility test in the joints of spine and the hip joints as well.

At the same time, the probable changes have occurred in the training of young swimming-athletes of the experimental group in comparison with the control one. Thus in the first test the results increased by 90.34%, in the second test by 16.6%, in the third test by 28.5%, in the fourth test by 50.9%.

Introduction of the keeping diary procedure, which is developed by us, into the training process of the young swimming-athletes, significantly increased their internal motivation as to the performing of individual training exercises. It was established that all swimming-athletes performed individual home training exercises while their keeping diaries. It was established that due to keeping the diaries all swimming-athletes performed the individual home exercises. At the same time, the number of children who performed home exercises very rarely decreased from 20.0% to 13.0% that is a difference of 7.0%. The number of children who performed home exercises from time to time increased from 20.0% to 33.0%, which is a difference of 13.0%. The number of children who did home exercises constantly increased by 40.0%, and only 7.0% of children stopped their trainings in the sports section.

The level of internal motivation has increased in all groups (in both control groups and experimental ones) during the pedagogical experiment. At the same time, the level of internal motivation increased by 20.9% in the girls' control group and by 28.8% in the boys' control group; and the level of internal motivation increased by 56.2% in the girls' experimental group and by 53.7% in the boys' experimental group correspondently.

Implementation of experimental methodology of motivation formation during training process of junior swimmers on the initial stage of training allowed to improve the figures of special physical and swimming training reasonably, and the use of dairy keeping in the training process led to the increase of internal motivation as to performance of self-trainings.

**Key words:** motivation, sports activity, initial stage of training.

### Список публікацій за темою дисертації

1. 1. Грецький О.В. До питання про мотивацію вибору спортивної діяльності/ *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. 2003. Вип. 7, Т.3. С. 38-40.
2. Грецький О., Мицкан Б. Особливості психологічних якостей та мотиваційних типів спортсменів циклічних видів спорту на різних етапах підготовки/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 15 С. 101-105.
3. Грецький О., Мицкан Б. Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 10. С. 91-95.
4. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 11 С. 67-71.
5. Грецький О., Мицкан Б. Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців/ *Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 14 С. 69-72.
6. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2015 Вип. 17. С. 126-136.
7. Gretskeyy Oleg, Mytskan Bogdan. Influence of motivation training on level of young swimmers fysical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons/ *Scentific Reviev of Physycal Culture*. 2013. Vol. 3N, Issue 4.S. 286-289.



## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ I. Проблеми мотивації при заняттях спортом.....</b>	<b>26</b>
1.1. Мотивація як важливий чинник спортивної діяльності....	26
1.2. Особливості мотивації до занять спортивною діяльністю на етапах багаторічної підготовки.....	40
<b>РОЗДІЛ 2. Організація і методи дослідження.....</b>	<b>55</b>
2.1. Організація дослідження.....	55
2.2. Методи дослідження.....	73
<b>РОЗДІЛ 3. Ранговий аналіз мотивів спортивної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки та характеристика мотиваційних типів і особистісних якостей спортсменів.....</b>	<b>77</b>
3.1. Ранговий аналіз мотивів спортивної діяльності в циклічних та ациклічних видах спорту на різних етапах підготовки.....	77
3.2. Самооцінка спортсменом особистих якостей.....	93
3.3. Оцінка особистих якостей та визначення мотиваційного типу спортсмена тренером.....	100
<b>РОЗДІЛ 4. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки (на прикладі плавання)</b>	<b>107</b>
4.1. Оцінка готовності тренерів і батьків до формування мотивації занять спортом.....	107
4.2. Авторська методика формування мотивації до занять плаванням на етапі початкової підготовки .....	114
4.3. Оцінка ефективності авторської методики формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки.....	122
<b>РОЗДІЛ 5. Аналіз результатів дослідження та їхнє обговорення. .</b>	<b>137</b>
<b>Висновки.....</b>	<b>161</b>
<b>Посилання.....</b>	<b>168</b>
<b>Додаток.....</b>	<b>192</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЕЗ – емоційне задоволення
- СС – самоствердження
- С – спілкування
- ПЯ – психічні якості
- ФВ – фізичне вдосконалення
- СП – слава, престиж
- П – патріотичний
- ДУ – досягнення успіху
- ПД – професійна діяльність
- МН – місце навчання
- МБ – матеріальних благ
- НСС – невпевненість в своїх силах
- НДТ – незадоволення діяльністю тренера
- НФС – неможливість фінансування спортивної діяльності
- ННТ – неможливість поєднання навчання та тренування
- НКК – неможливість бути в колективі, команді
- НСЗ – неможливість займатись спортом за станом здоров'я
- ПКМ – показник категорії мотиву
- еПП – етап початкової підготовки
- еС – етап спеціалізації
- еМППМ – етап максимальних проявів індивідуальних можливостей
- еЗВЗ – етап завершення виступу на змаганнях
- еВ – етап ветеранів
- ЦД – дівчата які зацмаються циклічними видами спорту
- ЦЮ – юнаки які займаються циклічними видами спорту
- ІД – дівчата які займаються ігровими видами спорту
- ІЮ – юнаки які займаються ігровими видами спорту
- СФВ – спеціальні фізичні вправи

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Поняття мотивації є одним з основних понять, що характеризують рушійні сили поведінки та діяльності людини (В.Г. Леонтьєв, 2002; Ф. Кумба, 2006; Е.П. Ильин, 2008). На жаль, до цього часу у психології взагалі і в психології спорту зокрема не вироблений єдиний підхід до вивчення цієї проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і значна кількість концептуальних та методологічних підходів (А.А. Реан, 2001; В.Г. Сивицкий, 2006).

Послідовники З. Фрейда і біхевіористи у своїх теоретичних положеннях виокремлюють лише активаційні властивості мотивації. На їхню думку, мотивація зумовлена, як правило, природними потребами, інстинктами і драйвами (Р.Франкін, 2003). Утім, для пояснення потреб більш високого порядку ці принципи не підходять. Уперше особливості мотивації, що характеризуються виключно людськими ознаками вивчали Ф. Олпорт (1950), Ж. Нюттен (1959), Г. Мерфі (1959), П. Фрес (1967) та інші, які поділили мотивацію на первинну і вторинну. Відповідно до концепції Ж. Нюттена, перший рівень мотивації є вродженим, він визначається біологічною структурою організму, другий – набутий, мінливий і піддається формуванню. Важливим положенням цієї концепції є твердження про регулювальну функцію мотивації і можливість її формування. За Х. Хекхаузенем (1986), мотивація – це активний процес, в основі якого лежить потреба. Тож напрям дії мотивації тісно пов'язаний із задоволенням чи незадоволенням потреби, а сама мотивація – це поєднання зовнішніх впливів із внутрішнім станом людини, його потребами та іншими психічними утвореннями (Д. Гоулд, 2001). Як відзначають фахівці (Б.Ф. Ломов, 1986; G.Roberts, 1993; Т.А. Кононова, 2005; Е.П. Ильин, 2011), мотивація є найскладнішою та мало вивченою проблемою психології спорту.

Високі результати, успіх у спорті прямо пов'язані з мотиваційною сферою спортсмена (Н.Б. Стамбулова, 1988; Д.Гоулд, 2001; А.Н. Леонтьєв,

2002; С.И.Филимонова, 2003; В.Г.Сивицкий, 2007; Р.А. Пилоян, 2007; Е.П. Ильин, 2008; Л.И. Лоскутова, 2008; Е.Н. Гогун, 2009; А.В. Родионов, 2010; В.І. Воронова, 2013; І.В.Грузевич, 2015; Г.В. Коробейнікова, 2018). Недооцінювання ролі мотиваційних чинників, нехтування динамікою змін мотивів тренерами, самими спортсменами нерідко призводить до того, що спортсмен не може проявити свої можливості повною мірою, не в змозі реалізувати в повному обсязі тренувальні навантаження та відповідні настанови щодо змагальної діяльності (В.С. Штефурак, 2000; І.П. Волкова, 2002; В.Г. Сивицкий, 2004; В.И. Гаврилов, 2005; Н.Ф. Пузенков, Р.А. Пилоян, 2008). Окрім того, невдоволеність спортивними досягненнями нерідко стає значною перешкодою в реалізації особистого потенціалу та соціалізації спортсмена в інших сферах життєдіяльності після закінчення спортивної кар'єри (В.Г. Сивицкий, 2000; В.Н. Здутов, 2006; Д.Ю. Жихарев, 2007; Л.К. Серова, 2007).

На сьогодні вкрай мало досліджень, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена, і взагалі відсутні такі дослідження стосовно етапу початкової підготовки. У зв'язку з цим, було обрано тему дисертаційної роботи «Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011– 2015 рр. з теми 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (номер державної реєстрації 0111U10780). Результати представлено у науковому звіті кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту з цієї теми за 2015 рік (протокол № 6 від 30.12.2015 року). Дисертантові належать результати вивчення мотивів спортивної діяльності на різних етапах підготовки та характеристика

мотиваційних типів і особистісних якостей спортсменів, організація педагогічного експерименту перевірки ефективності методики формування мотивації у юних плавців на початковому етапі підготовки, аналіз результатів й формулювання висновків.

**Мета дослідження** – виявити зміст мотивації до занять спортом та розробити методику формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методичні особливості формування мотивації до занять спортом на різних етапах багаторічної підготовки.

2. Встановити відмінності початкового етапу підготовки від інших етапів у формуванні мотивів до занять спортом, динаміку їх змін на різних етапах підготовки.

3. Виявити зміст і структуру мотивів у спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту на етапах багаторічної підготовки.

4. Розробити методику формування мотивації юних плавців до тренувально-змагальної діяльності на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – мотивація до занять ациклічними і циклічними видами спорту.

**Предмет дослідження** – структура та формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження (для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, емпіричного і практичного досвіду з теми дисертаційної роботи); експериментальні: педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), анкетування, психодіагностичне тестування, оцінювання розвитку фізичних якостей і плавальної підготовки,

на основі яких досліджено якісні й кількісні показники мотиваційної сфери спортсменів та доведено ефективність формувального експерименту; методи математичної статистики: метод статистичних гіпотез для двох пов'язаних і незв'язаних вибірок, формула Рюлона (для обчислення надійності й точності отриманих результатів), формула Спірмена – Брауна (для визначення коефіцієнта надійності – узгодженості тестів).

**Наукова новизна:**

– *уперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність розробленої методики формування внутрішньої мотивації до тренувально-змагальної діяльності юних плавців на початковому етапі підготовки, зокрема засобів і методичних прийомів впливу на мотиваційну сферу спортсменів;

– *уперше* визначено особливості вікової динаміки мотивації занять циклічними та ациклічними видами спорту на етапі початкової підготовки. Виявлено вплив самооцінки особистісних якостей спортсменів на ставлення до спортивної діяльності;

– *уперше* виявлено п'ять рангів позитивних і негативних категорій мотивів, які суттєво впливають на мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних та ациклічних видах спорту;

– *установлено*, що рівень мотивації до тренувальної і змагальної діяльності та невпевненість у своїх силах (на всіх етапах багаторічної підготовки) негативно впливають на результати спеціальної фізичної та плавальної підготовки юних спортсменів;

– *набули подальшого розвитку* дані про те, що незадоволеність спортивним колективом і насамперед тренером та невідповідність стану здоров'я вимогам, до фізичних навантажень, які прогресивно зростають, є головними причинами припинення тренувань на початковому етапі підготовки;

– *набули подальшого розвитку* знання про теоретико-методичну готовність тренерів і вчителів фізичної культури до формування мотивації до занять спортивною діяльністю;

– *набули подальшого розвитку* дані про етапи мотиваційного процесу в спортивній діяльності та способи ведення самоконтролю тренувального процесу;

– *набули подальшого розвитку* дані про те, що статева диференціація домінант мотивів занять спортом розпочинається наприкінці початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації (у цей період домінантним мотивом стає мотив досягнення успіху).

Теоретичне значення отриманих даних полягає в тому, що результати дослідження пояснюють змістові особливості мотивації на різних етапах підготовки. Отримана інформація про особисті та психологічні якості підопічних дасть змогу тренерові впливати на мотиваційний рівень. Розроблена програма формування мотивації на початковому етапі підготовки може бути використана в спортивних школах, клубах, секціях загальноосвітніх шкіл для позитивного впливу на ефективність занять, активізації ставлення юних спортсменів до тренувань, а головне – формування активної мотивації до виконання значних фізичних навантажень.

Системний підхід у дослідженні дав змогу поряд зі змістовною та динамічною сторонами мотивації спортивної діяльності виокремити її внутрішні чинники. Також це дозволило вивчити розвиток рухових здібностей у загальній системі спортивної підготовки юних спортсменів, зокрема в системі соціальних відносин (спортсмен – тренер – батьки). Розгляд спортивної діяльності як цілісної системи взаємопов'язаних психічних і фізичних процесів дав змогу наблизитися до пояснення стимулювальних можливостей внутрішньої мотивації щодо розвитку фізичних якостей і плавальної підготовки. Виокремлення базових мотиваційних факторів, що впливають на тренувальну активність юних

плавців, підвищує структурованість цієї проблематики та полегшує вибір засобів і методичних прийомів формування мотивації на початковому етапі підготовки.

Подальші дослідження в цьому напрямі нададуть значно допоможуть тренерам у цілеспрямованому формуванні мотиваційної основи тренувальної і змагальної діяльності.

**Практичне значення** роботи полягає у розробленні методики впливу на мотиваційну сферу юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки.

Результати дослідження упроваджено в навчально-тренувальну діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Івано-Франківська (ДЮСШ № 2, 3), у навчальний процес кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», кафедри олімпійського спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, що підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача** полягає у нагромадженні та аналізі інформації з теми дослідження, самостійному визначенні мети, завдань і методів дослідження, проведенні тестування юних спортсменів на початковому етапі підготовки, опрацюванні експериментальних даних, аналізі та узагальненні отриманих у роботі результатів.

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні теоретичні положення й результати роботи апробовано на Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003), на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007, 2012), Міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у



сучасному суспільстві (Луцьк, 2013), II Międzynarodowej Konferencji Naukowej Studentów i Młodych Naukowców «Kultura Fizyczna w dobie XXI Wieku» (Rzeszów, 2013), а також звітних наукових конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2006–2015).

**Публікації.** За результатами дисертаційної роботи опубліковано 7 наукових робіт, зокрема 6 статей – у фахових виданнях України та одну – у періодичному науковому виданні Республіки Польща.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота, викладена на 199 сторінках, з яких 167 сторінок основного тексту, складається з анотацій, списку публікацій автора з теми дисертації, змісту, умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Роботу ілюстровано 16 рисунками та 22 таблицями. У списку використаних джерел 274 наукові праці, в тому числі 40 – іноземних.

## РОЗДІЛ І

### ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЇ ПРИ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

#### 1.1 Мотивація як важливий чинник спортивної діяльності

Кожна людина народившись на світ залишає після себе певний слід. Ще у 1935 р. психотерапевтом К. Гольдштейном у книзі «Організм. Холістичний підхід» було запропоновано поняття «самоактуалізація». Вчений вважав, що кожна людина, прагне до актуалізації тих можливостей, які закладені в ній від природи. Процес виявлення цих можливостей він назвав самоактуалізацією, розглядаючи її в якості головного мотиву та мети людського життя.

Психолог А. Маслоу (1982 ) стверджує, що в кожній людині закладена у вигляді особливого інстинкту потреба в самореалізації. Пригнічення цієї потреби веде до виникнення неврозів, душевних розладів. Відповідно, перетворення обділеної особистості в повноцінну має розглядатися з точки зору відновлення і розвитку вищих форм мотивації, закладених у природі людини. Вперше слово «мотивація» застосував А. Шопенгаур (1900) в статті «Чотири принципи достатньої причини». Пізніше цей термін міцно увійшов до психологічної термінології для пояснення причин поведінки людини.

У даний час мотивація як психічне явище трактується по різному (Гоулд Д., 2001; Ильин Е.П., 2008). В одному випадку – як сукупність факторів, підтримуючих та направляючих, тобто визначаючих поведінку (К. Madsen, 1959; Ж. Годфруа, 1992), в другому – як сукупність мотивів (К. Платонов, 1998), в третьому – як спонука, викликаючи активність людини та визначає її спрямованість. Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції конкретної діяльності (Магомед-Емінов, 1998), як шлях дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок та способи здійснення конкретних форм діяльності (І. Джидар'ян, 1996), як сукупність системи процесів, відповідаючи за збудження та діяльність (Вилюкас, 1990).

Живучи у суспільстві людина не може не залежати в своїх рішеннях та вчинках від впливу оточення. Ця залежність може бути декількох видів. Референтна залежність виявляється тоді, коли людина, не задумуючись, некритично запозичує установку, норми поведінки, спосіб життя, надіючись завдяки цьому стати подібним на «обраних людей», бути зарахованим до визначеного кола, визначеної референтної для нього групи. Тут спрацьовує механізм наслідування. Підвищення соціального статусу є важливим мотивом поведінки багатьох людей. Не дивно, що більшість методів реклами засновані на тому, що рекламований товар, виявляється любимим предметом користування людей з високим соціальним статусом. Маючи бажання долучитися до цієї категорії, споживач намагається придбати зовнішні ознаки високого статусу – автомобіль певної марки, відповідний костюм, путівку на визнаний курорт тощо. Інформаційна залежність виникає і в тих випадках, коли людина, прагне до якоїсь мети, але не володіє необхідною інформацією. В цьому випадку особистість вимушена некритично використовувати інформацію, отриману від людини, яку вважають більш інформованою. Владна залежність – це залежність індивіда від людини, наділеної спеціальними соціальними повноваженнями або високим авторитетом. Таким чином, мотивація може відчувати сильний тиск з боку та приймати зовні організований характер, тобто залежати від зовнішніх факторів.

Важливою особливістю мотивації людини є її позитивно-негативна будова (В.Асеєв, 1976). Ці дві моделі спонукань (у вигляді прагнення до будь-чого та уникнення, у вигляді задоволення і страждання у вигляді двох форм впливу на особистість – заохочення та покарання) виявляються у потягах до безпосередньо реалізації потреби з одного боку, і в необхідності – з другого. При цьому автор посилається на висловлювання С. Рубінштейна про природу емоцій: «емоційні процеси набувають позитивного або негативного характеру в залежності від того, чи знаходиться дія, яку індивід

робить, і вплив, якому він підлягає, в позитивному чи негативному відношенні до його потреб, інтересів, установ.»

Таким чином, мова іде не стільки про спонукання і мотивацію, скільки про емоцію, супроводжуючу прийняття рішення та його виконання. На значення емоцій у прийнятті рішення як проміжних змінних вказував ще О. Mowrer(1938) в зв'язку з вивченням ролі страху. Він розглядав страх як сигнал до майбутньої небезпеки, як неприємний стан, що спонукає до поведінки, яка допоможе уникнути загрози. У 1960 році О. Маурер виклав свою концепцію мотивації, яка ґрунтується на ймовірних позитивних та негативних емоціях. Він пояснив таку поведінку, з одного боку, індукцією потягу – коли поведінка має наслідки покарання (що обумовлює закріплення передбачуваної емоції страху: відбувається навчання страху, тобто потрапивши знов в дану ситуацію людина починає її боятися), а з другого боку, редукцією потягу – коли поведінка має заохочувальні наслідки (що обумовлює закріплення передбачуваної емоції надії: відбувається навчання надії). Автор стверджує також про передбачувані полегшення та розчарування. Полегшення пов'язане із зменшенням, в результаті реакції, емоції страху (редукція потягу), розчарування – із зменшенням, в результаті реакції, надії (індукція потягу). Ці чотири типи передбачуваних позитивних та негативних емоцій (страх та полегшення, надія та розчарування) в залежності від збільшення чи зменшення їх інтенсивності визначають, які способи поведінки в даній ситуації будуть обрані, здійснені, підсилюванні (завчені). Таким чином, передбачувані емоції очікування дають змогу людині адекватно та гнучко приймати рішення і керувати своєю поведінкою, викликаючи реакції, які посилюють надію і полегшення, або зменшують страх і розчарування. У випадку прогнозування можливості задоволення потреби потягу виникають позитивні емоції переживання, у випадку ж планування діяльності як об'єктивно заданої необхідності (в зв'язку з

жорсткими обставинами, соціальної вимоги, обов'язку, вольового зусилля над собою) можуть виникнути негативні емоційні переживання.

Про необхідність поетапного розгляду мотиваційного процесу вказували більшість дослідників (Вилюнас В.К., 1985; Горбунов Г.Д., 1985; Гоулд Д., 2001; Иванников В.А., 1985; Ильин Е.П., 1985; Кон И.С., 1985; Воронов И.В., 2007) . А.Файзуллаєв (1989) виділяє у мотиваційному процесі п'ять етапів (рис. 1.1):

Перший етап – виникнення та усвідомлення спонукання. Повне усвідомлення спонукання включає в себе усвідомлення змісту спонукання (який предмет потрібен), дії, результату та способів здійснення цієї дії. В якості спонукання, можуть виступати потреби, потяги, спонукання;

Другий етап – «прийняття мотиву» – тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно-змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистих цінностей. Тобто, на другому етапі людина, відповідно до своїх моральних принципів, цінностей і інше, вирішує, наскільки значимо виникає потреба, потяг, і чи потрібно їх задовольняти. Мотив як одиниця у цій фазі процесу мотивації розглядається не тільки як спонукальний, усвідомлений, направлений, але й виконуючий змісто- утворюючу функцію;

Третій етап – це реалізація мотиву, під час якого в залежності від конкретних умов і способів реалізації може змінитись психологічний зміст мотиву. При цьому мотив набуває нові функції (задоволення, насиченості у потребі, інтересу), що приводить до переходу на 4 етап мотивації – закріплення мотиву, в результаті чого він стає рисою характеру;

Четвертий етап – закріплення мотиву;

П'ятий етап - актуалізація потенційного спонукання, мається на увазі усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання.

Відомо [Ильин Е.П., 1995], що мотивація – це архіскладний психотренінговий процес, який неможливо тренувати безпосередньо, як наприклад навички правопису, неможливо їй навчитись, як таблиці множення, її можна лише стимулювати, розвивати, підвищувати, активізувати.

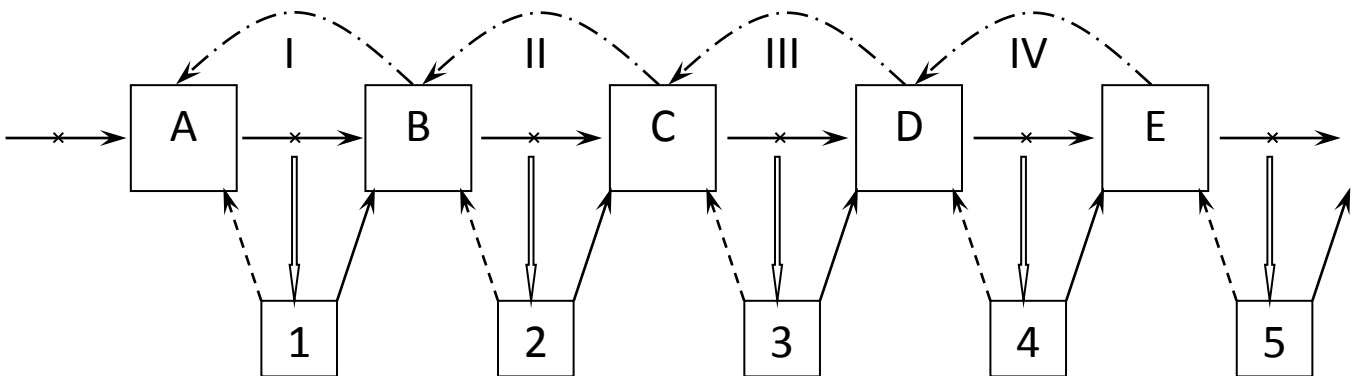


Рис. 1.1. Етапимотиваційногопроцесу: I – усвідомленняспонукання;II – «прийняттямотиву»;III – реалізація мотиву;IV – закріплення мотиву;V – актуалізація спонукання.

1, 2, 3, 4, 5 – мотиваційні критичні стани, які виникають при переході від одного стану до іншого.Мотиваційні утворювання:А – неусвідомлене спонукання;В – усвідомлене спонукання;С – прийнятий мотив; – мотив, що реалізується;Е – потенційне спонукання.

Безперервна лінія зі стрілкою – шлях розгортання мотиваційних тенденцій.

Пунктирна лінія зі стрілкою – шлях згорання мотиваційних тенденцій.

Подвійна лінія зі стрілкою – шлях утворення мотиваційних криз.

Хрестики на суцільній горизонтальній лінії – блокування етапів формування мотиваційних утворень.

Отже, проблема психологічної специфіки впливу на мотивацію людини є резерви та надія на подальше підвищення активної соціальної діяльності та її самоактуалізації.

Кожен із нас має власний погляд на дію мотивації. Ми дізнаємося, що саме мотивує нас та як відбувається мотивація інших людей. Наприклад, якщо комусь із нас подобається викладач фізичного виховання, то він швидше всього спробує використати чимало з тих мотивів мотивації, які застосовує вчитель. Люди доволі часто створюють власні погляди на мотивацію – як свідомо, так і підсвідомо. Тренер, наприклад, може докладати свідомих зусиль, спрямованих на те, аби мотивувати своїх підопічних, забезпечити їх позитивним зворотним зв'язком та заохочуючи. Інший тренер навпаки, вважає, що люди самі відповідають за свою поведінку, а відтак витрачає мало часу на створення ситуації, що сприяють підвищення мотивації.

Попри існування тисяч різних поглядів, більшість дослідників «припасовує» мотивацію до одного з трьох загальних напрямків:

- а) орієнтація на основі характерних особливостей індивідуума;
- б) орієнтація, зумовлена ситуацією;
- в) комбінована мотивація .

Згідно з поглядом, що ґрунтується на характерних особливостях (центральною фігурою якого є спортсмен), мотивована поведінка є здебільшого функцією індивідуальних характеристик. Тобто особистість, потреби й цілі спортсмена або того хто займається фізичною культурою, становлять головні детермінанти мотивованої поведінки. Саме тому тренери часто характеризують спортсмена, як справжнього переможця, розуміючи, що він має структуру особистості, яка дає йому змогу домагатися успіхів у спорті (Гошек В., 1973; Пилоян Р.А., 1984) . Іншого ж спортсмена можуть характеризувати як невдачу, не наділеного енергією та наполегливістю.

Деякі люди мають особистісні властивості, що вочевидь схиляють їх до успіху та високих рівнів мотивації, тоді як іншим притаманний брак мотивації, персональних цілей та бажання. Проте ми маємо погодитись з тим, що на людей почасти впливають ситуації, в яких вони опиняються.

Наприклад, якщо тренер не створює середовища, котре мотивує вивчення, мотивація підопічного знижується, створення позитивного середовища (умов) чималою мірою підвищує рівень мотивації. Отже ігнорування впливу середовища на мотивацію є хибним ( Асмолов А.Г.,1985; Бодалев А.А., 1982).

Орієнтація, зумовлена ситуацією протилежна попередній. Відповідно до неї, мотивація визначається здебільшого ситуацією. Ситуація впливає на мотивацію, але незважаючи на негативний вплив середовища (умов), спортсмен може зберігати високий рівень мотивації (Ильин Е.П., 1985). Наприклад, спортсмен виступає за команду, тренер якої йому не подобається. І хоча він постійно критикував підопічного, спортсмен все таки не полишав команду та не втратив мотивації. За даного випадку ситуація, звичайно, не була головним фактором, що впливає на рівень мотивації.

Сучасні фахівці дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик, як особливості особистості та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів, як стиль тренера або викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії двох комплексів факторів (Гоулд Д., 2001; Воронов И.В., 2007).

Найоптимальніший спосіб досягнення мотивації полягає у врахуванні й вивченні взаємодії особистісних та ситуаційних факторів (рис.1.2) . Комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів. На основі цієї моделі можна здійснювати практичні заходи щодо посилення мотивації. При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і за рахунок характерних особливостей особистості.

По – друге, треба зважати на наявність великої кількості мотивів, тобто більш ніж однієї причини, що спонукає до занять спортом. Для більшості



людей властива наявність багатьох мотивів. Серед них є загальні та індивідуальні, позитивні та негативні, які конкурують між собою.

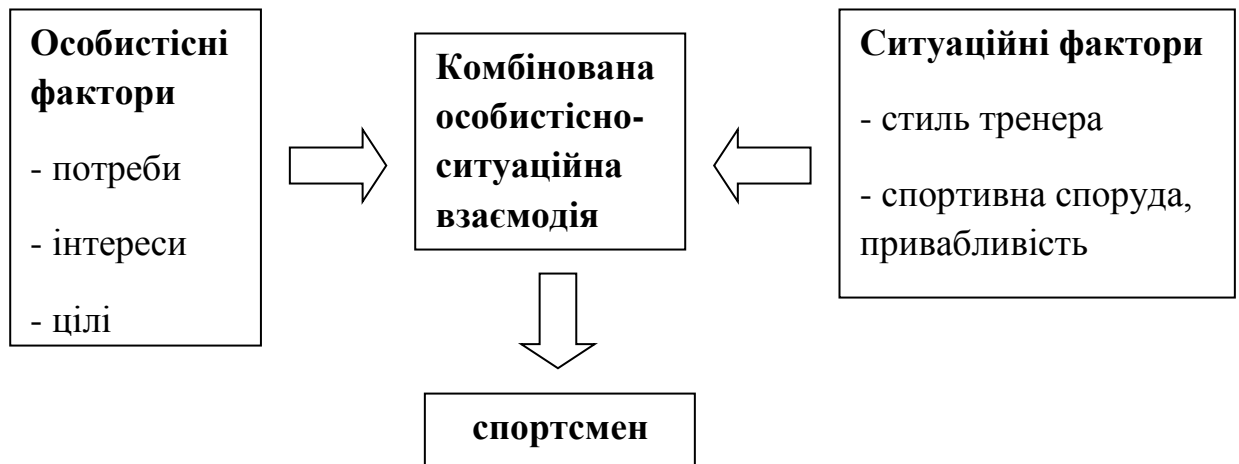


Рис. 1.2. Особистісні та ситуаційні фактори мотивації діяльності спортсмена ( Д. Гоулд, 2001).

По – третє, при потребі, змінити навколишні умови, щоб підвищити мотивацію (створення таких умов, щоб відповідали цілій низці запитів та потреб).

По– четверте, важливо пам’ятати про те, що керівник тренувального процесу справляє вплив на мотивацію (тренер повинен усвідомити свою роль в мотиваційному середовищі, а також те, що справляє вплив на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано).

По – п’яте, необхідно видозмінювати поведінку, аби змінити небажані мотиви спортсменів (тренеру необхідно використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів та зміцнення слабких) (Новиков Б.И., 1968; Асмолов А.Г., 1985; Воронов И.В., 2007; Воеводский А.В., 1989).

Ці складові для формування та підтримки мотивації є вкрай важливими для підтримання стійкої потреби в тренувально-змагальній діяльності, а вплив сукупності цих чинників є найкоротшою дорогою до успіху (рис. 3).

Розглядаючи фактор мети, де головним є досягнення спортивного результату, ми спираємось на мотивацію досягнення, і маємо з’ясувати, як це поняття пов’язане зі змагальністю. Цей термін з’явився у 1938 р. (Murray) для

означення зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, досягнення досконалості, подолання труднощів (перепон), виконання чого-небудь краще від інших. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість у разі невдач та відчуття гордості за виконання (Gill, 1986). Оскільки мотивацію досягнення вважають особистісним фактором, спортивні психологи розглядали її, поступово переходячи від моделі, яка підкреслює цілі досягнення, а також їхній вплив на ситуацію та вплив ситуаційних факторів на них. У спортивному світі мотивацію досягнення зазвичай називають змагальністю. Мотивація досягнення та змагальність стосується не тільки остаточного результату або прагнення до досконалості. Вони також пов'язані з психічною «мандрівкою» до остаточного результату або прагнення до досконалості. Якщо ми з'ясуємо чому спортсмени мають відмінності в мотивації, то зможемо справляти на їх мотивацію позитивний вплив. За умов заняття спортом мотивація досягнення фокусується на змаганні із самим собою, тоді як змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціального поцінування. Існує три теорії мотивації досягнення: 1) теорія потреби досягнення (Atkinson, 1974; McClelland, 1961); 2) атрибуції (Heider, Weiner, 1985); 3) досягнення мети (Duda, 1992; Roberts, 1993). Теорія потреби досягнення (McClelland, 1961; Atkinson, 1974) становить собою комбіновану модель, що враховує як особистісні, так і ситуаційні фактори як важливі показники поведінки (рис.1.3)

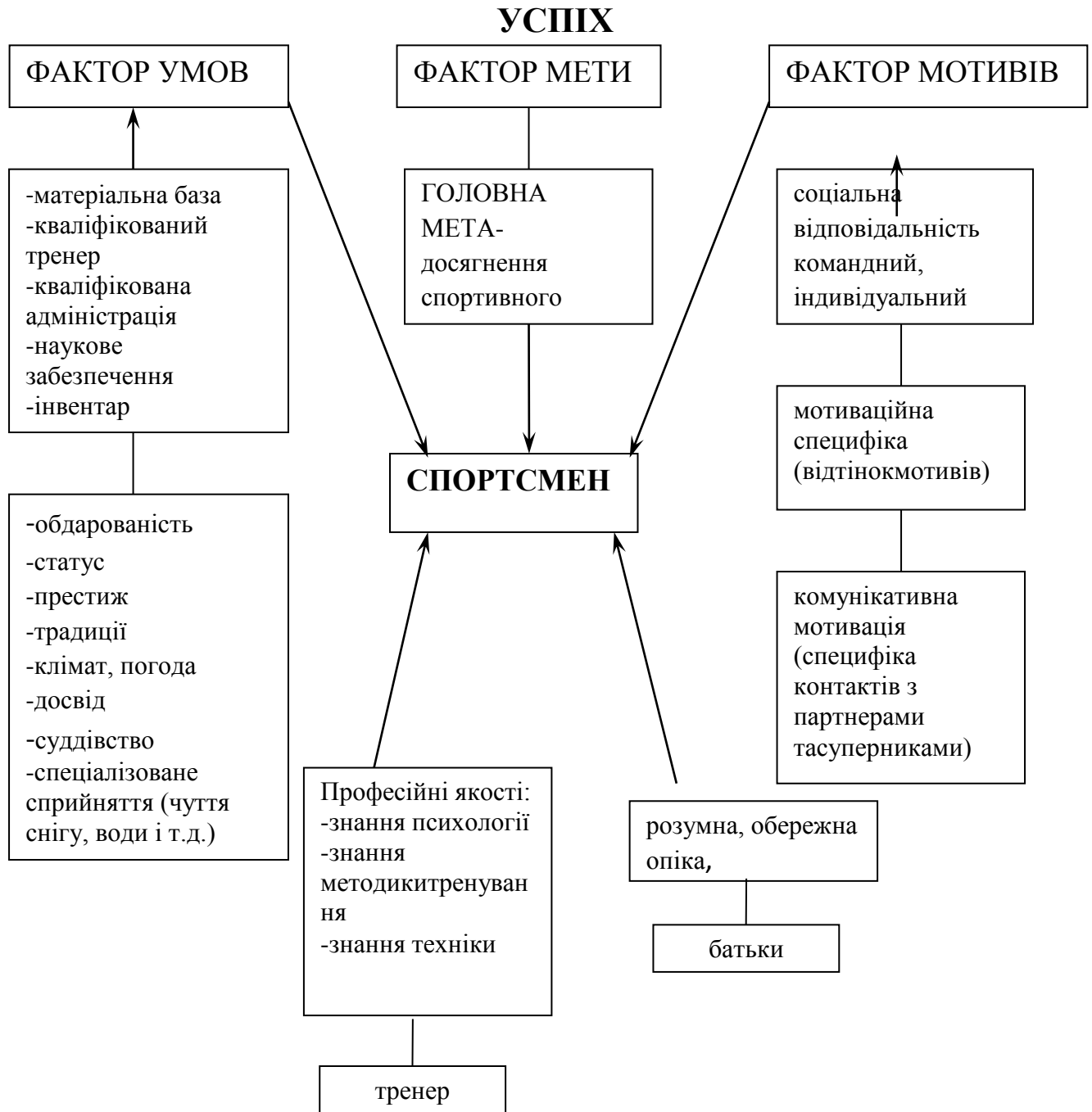


Рис. 1.3. Модель досягнення успіху у спортивній діяльності (Е.П. Ильин, 2011).

Цю теорію утворюють п'ять компонентів: особисті фактори або мотиви; ситуаційні фактори; результуючі тенденції (біхевіористична тенденція); емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненням. Кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху та уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху визначається як можливість відчувати гордість або вдоволення від виконання, тоді як мотив уникнення невдачі – це здатність відчувати сором або приниження внаслідок поразки (Gill, 1986).

За цією теорією, поведінка спортсмена визначається рівновагою цих мотивів. Зокрема, спортсменам, які досягають великих успіхів, властива висока мотивація до здобуття успіху і незначна мотивація до уникнення невдач.

На підставі одних лише характерних особливостей особистості не можна точно прогнозувати поведінку. Треба брати до уваги ситуацію. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви змагатиметесь, та від складності завдання. Для спортсменів які досягають великих успіхів, найбільшим стимулом залучення до поведінки досягнення є умова успіху 50 на 50 (наприклад: складне, але цілком можливе для виконання завдання).

Третім компонентом теорії потреби досягнення є результуюча або біхеовристична тенденція, встановлювана за розгляду рівнів мотивів досягнення людини у зв'язку з певної ситуації. Теорія є найефективнішою для прогнозування ситуації із імовірності успіху 50 на 50 (Гошек К.В., 1973; Зайцев В.Д., 1989).

Спортсмени, які досягають великих успіхів, убачають виклик за такої ситуації, оскільки їм подобається змагатись з рівними суперниками або виконувати складні завдання.

І, навпаки, спортсмени, які не досягають великих успіхів, уникають таких ситуацій, надаючи перевагу легким завданням, де успіх гарантований або є над міру складним, де ймовірність невдачі очевидна (Батурин Н.А., 1988; Крилов А.А., 1986).

Ті спортсмени, які досягають успіху, і ті, які не досягають його, зазвичай бажають відчувати гордість, проте їхні особистісні особливості порізноmu взаємодіють із ситуаційними факторами, примушуючи більшою мірою

зосереджуватися або на гордості, або на ганьбі, це залежить від емоційної реакції.

П'ятий компонент теорії потреби досягнення показує, як взаємодія попередніх чотирьох компонентів впливає на поведінку. Спортсмени які досягають великих успіхів, прагнуть змагальних завдань, вдаються до проміжного ризику та краще виступають у разі оцінювання. Спортсмени, які не досягають великих успіхів, уникають змагальних ситуацій, проміжного ризику та гірше виступають у разі оцінювання (Калинин Е.А., 1973).

Атрибутивна теорія ґрунтується на тому, як люди тлумачать власні успіхи та невдачі. Відповідно до цієї теорії, яку розробив Гайдер (Heider, 1958), а згодом доповнив і розширив Вайнер (Weiner, 1985, 1986), тисячі різноманітних тлумачень успіху і невдачі можна поділити на кілька категорій (рис. 4) Головними категоріями є стабільність (відносно постійний або непостійний фактор), причинність (внутрішній або зовнішній фактор), та контроль (фактор що перебуває або не перебуває під контролем).

Успіх або невдачу можна витлумачити безліччю різноманітних факторів (атрибутів). Наприклад, спортсмен може виграти змагання та приписати цей успіх:

- стабільному фактору (скажімо, таланту або великим здібностям), чи не стабільному фактору (везіння);
- внутрішній причині (вашому докладанню величезних зусиль на фінішній дистанції) або зовнішній причині (наприклад: слабкий суперник);
- фактор який ви контролювали (наприклад: обрана стратегія, тактика), або фактор який ви не контролювали (непідготовленість суперника).

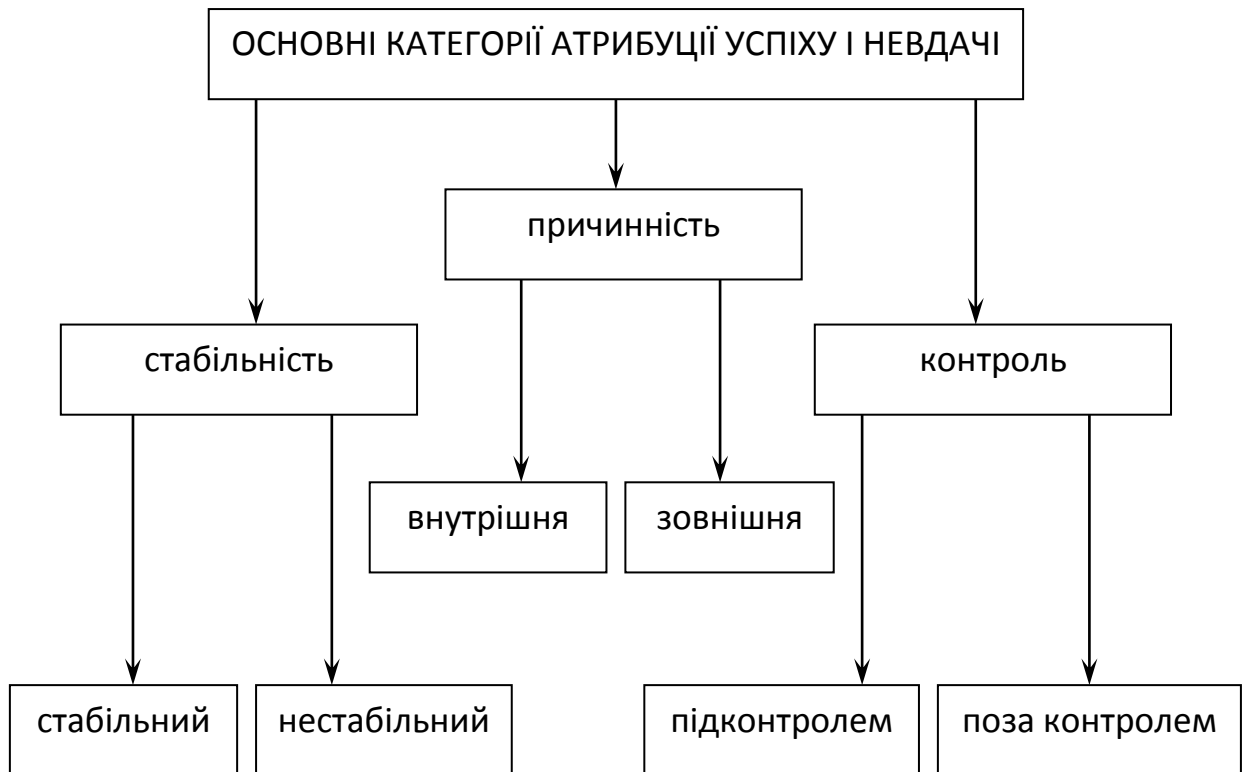


Рис. 1.4. Сукупність факторів успіху і невдачі у спортивній діяльності (В.Вейнер, 1986).

Або можете облишити заняття і приписати свою невдачу:

- стабільному фактору (у спортсмена брак таланту) або нестабільному фактору (не подобається тренер);
- внутрішні причини (слабка загально-фізична підготовка) або зовнішні причини (місце тренування міститься занадто далеко від домівки спортсмена);
- фактору, який ви можете контролювати (брак зусиль із вашого боку), або фактору який не контролюється (плата за заняття).

Характерні ознаки (атрибуції) впливають на очікування майбутніх успіхів або невдач та на емоційні реакції (Biddle, McAuley, 1993).

Те, як спортсмени тлумачать власні результати, впливає на їхні очікування та емоційні реакції, що своєю чергою, визначає мотивацію досягнення.

Психологи для з'ясування відмінностей у досягненні стали розділяти цілі досягнення. За теорією досягнення мети, три фактори взаємодіючи, визначають мотивацію людини: цілі досягнення, сприйнятливість і поведінку досягнення (Duda, 1993; Weck, 1986; Nicholls, 1984; Roberts, 1993). Щоб зрозуміти мотивацію спортсмена, треба з'ясувати, що для нього означають успіх і невдача. Для цього треба визначити цілі досягнення цього спортсмена й те, як вони взаємодіють із сприйманою (чутливою) здібністю компенсації (самооцінки).

Спортсмен добре себе почуває, коли перемагає, і не зовсім коли програє. Він адаптував цільову орієнтацію на результат (змагальну цільову орієнтацію), спрямовану на порівняння себе з іншими та досягнення переваги над ними.

Цільова орієнтація на результат передбачає порівнювання себе з іншими та досягнення переваги над ними, тоді як цільова орієнтація на завдання передбачає порівняння свого виступу з попереднім та його поліпшення.

Доцільнішою видається орієнтація на завдання, яка передбачає порівняння з власними результатами, а не із результатами інших.

Суспільство акцентує увагу на соціальній оцінці та змагальних результатах, тому треба протиставити їм орієнтацію на завдання, постійно використовувати стратегії мотивації досягнення. Враховуючи чималий вплив тренера на мотивацію досягнення спортсменів, він може створити клімат, що підвищує досягнення. Це найкраще досягається за рахунок:

- а) усвідомлення взаємодіючого впливу на мотивацію досягнення;
- б) акцентування уваги на націленість на завдання, зниження при цьому націленість на результат;
- в) контролю та забезпечення атрибутивного зворотного зв'язку;
- г) при навчанні спортсменів здійснювати правильні атрибуції;

д) обговорення із спортсменами, коли доцільно змагатися та порівнювати себе з іншими, а коли порівнювати результати із власними, здобутими раніше (Родионов А.В., 2006).

### **1.2 Мотивація до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки**

На початковому етапі спортивної діяльності, у більшості випадків, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту (Горская Г.Б., 1995; Лоскутова Л.И., 2008). При цьому часто вибір виду спорту буває обумовлений зовнішніми випадковими обставинами: наслідуванням старшому брату, сестрі або товаришу, природними умовами, близькістю розташування тієї чи іншої спортивної споруди, показом по телебаченню змагань тощо.

Внаслідок цього діти починають займатись одним видом спорту, потім, через короткий проміжок часу, – другим, тобто, «шукають себе», визначають свою схильність та здібності методом «проб» та «помилки». При цьому вони прагнуть отримати високий результат як найшвидше, не розуміючи, що шлях до нього довгий та нелегкий.

Суттєво є те, що більшість дітей, які прийшли в ту чи іншу спортивну секцію не можуть актуалізувати у своїй свідомості конкретний мотив вибору даного виду спорту. Але ще гірше, що ці мотиви не знають тренери. У більшості випадків вважається, що дитина почала займатися спортом, тому що її запросив тренер або привели батьки. Внутрішні, глибинні причини (мотиви), чому діти бажають займатись саме цим видом спорту і чому більшість з них незабаром залишають спортивні секції, залишається тренерам невідомим. Отже, вони не знають, чим викликати потяг дитини, тобто що зачепити в душі своїх підопічних. Важливість цього питання видна хоча б з того, що тільки на протязі першого року занять спортивною



діяльністю відсів досягає 80%. В результаті не складається спортивний колектив, у дітей виникає розчарування у спорті.

На першому році занять у спортивних секціях основними причинами так званого «відсіву» є великий вплив зовнішніх факторів, невелика розбірливість при виборі спортивної діяльності, відсутність стійкого інтересу до обраного виду спорту та недоліки в методиці тренування та виховання (наприклад, участь у змаганнях непідготовлених спортсменів).

На другому році занять сприяє відсіву невідповідність віку та розряду під час класифікаційних змагань, форсована підготовка найбільш здібних підопічних (натаскування), надмірна участь у змаганнях, які стають самоціллю, а не засобом удосконалення майстерності.

На третьому році тренувань – невміння поєднати заняття у спортивній секції з навчанням у школі.

На четвертому році – відсутність бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять обраним видом спорту у нього недостатньо здібностей.

Ю.Ф. Курамшин (1999) виявив вплив різноманітних мотивів приходу дітей у спорт на припинення тренувальних занять. Менше всього залишали спортивну секцію при мотивах: хочу бути подібним на відомого спортсмена (в обраному виду спорту), подобається даний вид спорту. Решту мотивів приходу у спортивну секцію (запросив тренер, хочу стати майстром спорту, чемпіоном світу, хочу бути здоровим, сильним, спритним і т.п.) не забезпечували стійкість мотиву до занять даним видом спорту.

Щодо вікових психологічних особливостей дітей на початковому етапі спортивної діяльності, то за теорією Е. Еріксона (1958) у середньому дитинстві (5-11р.) яскраво виражена працелюбність, чітке почуття обов'язку і бажання досягти успіху. Розвиток пізнавальних і комунікативних вмінь і навичок. Постановка перед собою і вирішення реальних задач. Спрямованість гри, фантазії на кращі перспективи. Водночас проявляються

аномальні лінії розвитку. Почуття власної неповноцінності, уникання складних завдань, ситуацій змагання з іншими дітьми, почуття безглуздості зусиль у вирішенні різних задач. Всі ці вікові особливості, тренер зобов'язаний знати і враховувати під час тренування і виховання своїх підопічних. Надавати перевагу гральному методу на тренуваннях. Використовувати винагороду, як один із засобів підвищення рівня мотивації. Ефективність винагороди багато в чому залежить від правильного вибору часу (коли доцільно підкріпити) і частоти (як часто заохочувати) підкріплення.

На початковому етапі тренування бажані реакції належить підкріплювати часто, майже безперервно – після кожної вірної реакції. Безперервний зворотний зв'язок не лише сприяє мотивації, але й забезпечує спортсмена інформацією про те, як він працює. Після опанування певної навички або засвоєння поведінки частоту заохочень варто скоротити, тобто використати переривчастий метод заохочення (Martin, Pear, 1983). Чим раніше після реакції забезпечено підкріплення, тим сильніший його вплив на поведінку. Підкріплення особливо важливо, коли спортсмен опановує нові навички та коли легко втратити впевненість у разі невірного виконання елемента. Після опанування навички потреба в негайному підкріпленні відпадає, проте необхідні певне підкріплення, аби забезпечити адекватну поведінку.

Види підкріплюваних факторів:

1. Соціальні – похвала, усмішка, знаки схвалення, схвалення спортивної майстерності;
2. Улюблений вид діяльності – гра замість розучування елементів, відпочинок;
3. Матеріальні – призи, медалі, подарунки;
4. Спеціальні заходи – вечірка команда, запрошення відомого спортсмена, відпочинок на природі.

Більшість тренерів заохочують своїх підопічних за результатами спортивної діяльності (перемоги, виконання нормативу), проте треба заохочувати і інші види поведінки. Серед них:

1. Заохочення поступового прогресу (дає змогу спортсмену постійно прогресувати);
2. Заохочення правильного виконання (результат часом не залежить від спортсмена, заохочувати треба не тільки результат, а правильні дії);
3. Заохочення зусиль (дуже важливо, щоб тренер відзначав зусилля своїх підопічних);

Позитивне підкріплення має бути домінуючим методом зміни поведінки. На думку вчених (Асеев В.Г., 1976; Бодалев А.А., 1982; Божович Л.И., 1995; Доданов Б.И., 1984), 80-90% підкріплення мають бути позитивними. Незважаючи на те, що покарання характеризується можливими побічними явищами, особливо коли застосовується надто часто, його іноді просто краще потрібно використовувати, аби викоринити небажану поведінку.

Поведінкові методики використовують у спорті аби допомогти спортсменам підтримувати орієнтацію на завдання, а також потрібний рівень мотивації протягом тренувального періоду. Тренеру необхідно дотримуватись певної рекомендації стосовно використання покарань, особливо на початковому етапі спортивної діяльності, а саме:

1. За порушення одних і тих самих правил покарання має бути однаковим для всіх;
2. Карати потрібно не спортсмена, а його поведінку – пояснити йому, що поведінку треба змінити;
3. Дозволяти спортсменам брати участь у виборі покарання за порушення правил;
4. Не використовувати фізичні вправи для покарання;
5. Будьте впевнені, що покарання не буде сприйняте як заохочення або просто прояв уваги;

6. Не кричіть на винного, просто скажіть йому про покарання;
7. Не карайте спортсменів за помилки, допущені під час гри;
8. Не карайте підопічних в присутності товаришів по команді.
9. Застосовуйте покарання економно .

Розглянувши підкріплювальні фактори, заохочення, що є основою зовнішньої мотивації можна припустити, що поєднання зовнішньої та внутрішньої мотивації забезпечить вищий рівень загальної мотивації. Зовнішні заохочення (наприклад, призи) в поєднанні із внутрішньою мотивацією (скажімо, змагання) повинні відповідним чином підвищити мотивацію. Здавалось би, чим більше зовнішня мотивація, тим краще для внутрішньої та загальної мотивації, але ще Альберт Енштейн ось так охарактеризував складання іспитів: «Такий примус справляє настільки відлякувальну дію, що після того, як склав останній іспит, вивчення будь-якої наукової проблеми протягом цілого року здавалося мені просто неприємним.» (Bernstein, 1973). Коли спортсмени вважають причиною власною поведінки себе, то вони внутрішньо мотивовані. І навпаки, коли причиною поведінки вважається який-небудь зовнішній фактор (наприклад, зробив або роблю це заради грошей), то спортсмен зовнішньо мотивований.

Отже як правило, чим більше людина мотивована зовнішньо, тим менше її внутрішня мотивація ( Гоулд Д.,2001; Ильин Е.П.,1995).

Великий вплив на рівень мотивації початківців у спорті має поведінка батьків. Більшу частину часу в житті дитина проводить біля батьків, їх авторитет незаперечний, тому їх похвала, схвалювання до занять на початковому етапі спортивної діяльності значно підвищує рівень мотивації. Їх розумна, обережна опіка, допомога у необхідних вирішеннях проблем, з якими зіштовхується дитина (у тому числі фінансове забезпечення), непідробний інтерес, увага та зацікавленість до успіхів юного спортсмена – це величезна допомога тренеру у формуванні мотивації до занять спортом його підопічних.

Також певний вплив на мотивацію має близьке оточення, у вигляді товаришів по місцю проживання, навчання. Позашкільний час діти намагаються провести разом і якщо вони задіяні у спортивній секції та їх ліфт залюбки займається спортом, та його вплив на мотивацію товариша або товаришів до занять, у більшості випадків буде позитивним. Незважаючи на те, що бажання роботи то, що роблять твої товариші на початкам є стихійним, з часом внутрішня мотивація набирає більш конкретні фарби (стійкі причини, мотиви). Звичайне схвалення товаришів, щодо занять спортом, також позитивно впливає на мотивацію.

**Формування стійкої мотивації на етапі спеціалізованої базової підготовки.** На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до даного виду спорту (Божович Л.И., 1995; Горбунов Г.Д., 1989; Кон И.С.; 1989; Кулагина И.Ю.,1997; Лозовая Г.В.,2003), чому сприяє як фізичний розвиток і формування навичок, так і освідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його схильностям.

Спостерігаємо наявність вже визначених мотивів спортивної діяльності, суперництво бере верх над бажанням задовольнити потребу у руховій активності.

На цьому етапі бажання займатись спортом напряду залежить від росту спортивних результатів. У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до обраного виду спорту, до техніки, тактики, тобто починає пізнавати даний вид спорту з середини, не задовольняючись, як на початковому етапі, зовнішнім враженням.

Фізичні навантаження стають звичайними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (наприклад, хвороба) викликає відчуття фізичного дискомфорту.

За Е. Еріксоном (1958) у підлітковому та юнацькому віці (11-17 р.) спостерігається життєве самовизначення, розвиток перспективи планів на майбутнє (Яким бути? Ким бути?), встановлення світогляду, ініціатива щодо

лідерства серед однолітків та підкорення їм у разі необхідності. Але треба звертати увагу на можливість виникнення плутаності моральних та світоглядних установок, зміщення форм статевої поведінки, ролі у лідерстві, втрати трудової та рухової активності.

Важливе значення у підтриманні рівня мотивації до занять спортом відіграють відношення спортсмена з тренером. Одним з ведучих мотивів для спортсменів є відповідальність перед тренером. В цей час при помилках у роботі тренера можуть виникнути негативні зміни у мотиваційній сфері юних спортсменів (одні втративши віру у свої сили часто припиняють заняття спортом, у других виникає споживацьке до себе відношення) (Пономарев Н.И., 1973; Бабушкин Г.Д., 2000). Спілкування тренера з підопічними є повсякденною та невід'ємною частиною тренувального процесу. Кожне слово тренера, кожне повідомлення проковзується підопічними, і яке буде ставлення спортсменів до нього, залежить тільки від самого тренера (Горская Г.Б., 2006; Зайцев В.Д., 1989; Калинин Е.А., 1973; Палайма Ю.Ю., 1973). Ряд дослідників вважають, що тренери під час спілкування зі спортсменами повинні бути відверті, ідентифікувати власні повідомлення (використовувати «я», а не «ми»), забезпечити повноту та специфічність повідомлення (надавати повну інформацію, щоб підопічний зрозумів повідомлення, не робити передбачень або здогадів); висловлюватись ясно і недвозначно (уникати подвійних повідомлень); чітко та ясно викладати потреби й почуття; відокремлюйте факти від думки; акцентувати увагу на одному якомусь моменті (перш ніж говорити сконцентруйте свою увагу і власні думки); передавати повідомлення негайно (негайне реагування забезпечує ефективний зворотній зв'язок); не допускати прихованого змісту у своїх повідомленнях (наявність прихованого змісту руйнує взаємини); сприяти прийняттю повідомлення (не передавати повідомлення з погрозами або сарказмом); забезпечити відповідність словесних повідомлень несловесним (жестам, поглядам); закріплювати повторенням (повторювати вузлові

моменти повідомлення); забезпечити відповідність змісту повідомлення рівневі знань спортсмена; звертати увагу на зворотний зв'язок під час передачі повідомлення (зрозумів, що я кажу або зрозумів, що робити).

На етапі спеціалізації внутрішня мотивація значною мірою залежить від сприйняття (оцінки) успіху. Завдання тренера полягає саме в тому, щоб застосувати заохочення так, щоб вони підвищували сприйняття успіху, а відтак сприяли підвищенню внутрішньої мотивації спортсменів .

Р.С. Вейнберг та Д. Гоулд (2001) пропонують для підвищення внутрішньої мотивації закріплення у свідомості спортсменів здобутого успіху, що підвищує відчуття власної компетентності. Наприклад, якщо опустити кільце та організувати тренування баскетболістів у такий спосіб, щоб воно забезпечило успішний досвід, можна підвищити відчуття власної компетентності спортсменів. При цьому важливим є позитивний зворотний зв'язок стосовно тих аспектів спортивної діяльності, котрі виконуються правильно (Рафилович А.Г., 1950).

Водночас, необхідно пов'язувати заохочення з певною поведінкою аби підвищити інформаційну значущість заохочення. Заохочення правильного продовження гри, проявів дружності, товарищкості, опанування нового елемента, забезпечує інформацію про компетентність спортсмена. Підопічні мають бути впевнені, що тренер заохочує за правильне виконання якого-небудь елемента, навички тощо, а не намагається якимось чином контролювати. Акцент повинен здійснюватись на інформаційний аспект заохочень (Хвацкая Е.Е., 1997; Пономарев Н.И., 1973).

**Словесні та інші види заохочення.** Відомо, що багато тренерів забуває, який сильний вплив має слово. Словесне підбадьорювання забезпечує позитивний зворотний зв'язок та допомагає спортсменам і далі прагнути вдосконалення. Це особливо важливо для спортсменів, які перебувають на вторинних ролях. Просте плескання по спині або слова «чудова робота» є

достатнім визнанням внеску спортсмена в успіх команди чи власного досягнення особистої мети (Горбунов Г.Д., 1989; Кубишкіна М.Л., 1997).

**Зміна змісту та послідовності виконання вправ.** Як відомо, спортивне тренування може бути доволі нудним, особливо в циклічних видах спорту. Тому треба перервати монотонність заняття, змінюючи послідовність виконання вправ або завдань, а також самі вправи та завдання. Крім того, таке урізноманітнення дає можливість спортсменам випробувати себе в різних позиціях.

**Залучення підопічних до прийняття рішення.** Спортсмени можуть, наприклад, висловити свої міркування з приводу організації тренувального заняття, визначення складу команди, розроблення правил тощо. Юні спортсмени відчують вищий рівень компетентності, коли беруть активну участь у процесі навчання, тренування (Кон І.С., 1989; Кубишкіна М.Л.) .

**Визначення реальних цілей.** Не всі спортсмени можуть стати переможцями. Тому треба визначити реальні цілі з огляду на власну спроможність. Такі цілі можуть стосуватись не тільки результату виступу. Це може бути збереження емоційного контролю, перебування на полі або майданчику скільки-то хвилин тощо. Цілі, що передбачають показ певного результату та ґрунтуються на власному рівні демонстрованих результатів, дають змогу спортсменам контролювати свій результат (вони не залежать від гри або результату суперника) та підвищують імовірність досягнення успіху. Своєю чергою, досягнення поставленої мети є ознакою компетентності, що позитивно впливає на мотивацію (Штефурак В.С., 2006; Гага В.А., 2003).

**Особливості формування мотивації до занять спортивною діяльністю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.**

За Е. Еріксоном (1958) на етапі вищої спортивної майстерності активний пошук себе і експериментування у різних ролях, чітка статева поляризація у формах міжособистісної поведінки, стійкі мотиви, щодо заняття спортивною



діяльністю, але можливе зміщення і змішаність часових перспектив: появу думок не лише про майбутнє і сьогоднішнє, але й про минуле. Незадоволеність у виборі спортивного напрямку, бажання розібратись у самому собі на шкоду розвитку відносин із зовнішнім світом та людьми, пасивність, апатія.

На цьому етапі домінують мотиви самоутвердження та змагальної діяльності, пов'язані з прагненням втримати високі спортивні досягнення (Батурич Н.А., 1988; Воеводський А.В., 1989; Воронов І.В., 2007).

Основні мотиваційні фактори є прагнення підтримати та розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, примножити престиж і славу міста, країни, сприяти розвитку даного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль), забезпечити свій матеріальний стан (Пономарев Н.І., 1973).

На етапі вищої спортивної майстерності спортсмен має можливість сам обирати собі тренера, тому мотивація у більшій мірі обумовлена відношенням до тренера, як до фахівця. Мотивація специфічна, стійка. Спортсмен намагається якомога дорожче продати свою майстерність, або виступати у престижному клубі, чемпіонаті (ігрові види спорту), бути готовим до успіхів на комерційних змаганнях, та змаганнях найвищого рангу (чемпіонат світу, олімпійські ігри) (Сивицький В.Г., 2008). Спортивна діяльність на цьому етапі, перетворюється у спосіб життя, у роботу спортсмена, де тренер – складова частина повсякдення. На цьому етапі вплив тренера на мотивацію до занять спортивною діяльністю незначний. Більшість спортсменів мають достатньо чіткі цілі, при цьому тільки половина з них повністю довіряють тренеру як людині, яка краще знає що і як треба робити .

**Особливості мотивації на етапі поступового зниження спортивних результатів.** На етапі завершення активного виступу на змаганнях спостерігається наростаюче зниження спортивних результатів, пересичення спортивною діяльністю, «психоемоційне вигорання» спортсменів . Виникає

ні стільки фізична, скільки психічна змученість від без кінцевих тренувань, напруження змагань, від переїздів з місця на місце та проживання далеко від дому, сім'я. при цьому виникає протиріччя між бажанням закінчити виступи і небажанням загубити матеріальні блага, отримувані від спорту. Для цього додається і боязнь загубити свій престиж в очах «вболівальників, фанатів» і колег по спорту у зв'язку із зниженням спортивних результатів (Вальсевич В.К.,2004). Все це призводить до появи страху перед відповідальними змаганнями (від яких в той час важко відмовитись із-за матеріальної винагороди). Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути довгим і болісним процесом, особливо коли рішення приймаються невчасно .

Піти зі спорту – це ще й «піти зі слави», яка оточує спортсмена, змінення звичайного образу життя. Якщо у спортсмена є які-небудь інші значні життєві інтереси, вони можуть поступово замінити мотив спортивної діяльності, іноді частково (коли він не покидає спортивну сферу, а стає спортивним керівником, тренером, викладачем фізичної культури, коментатором, суддею. Займається науковим вивченням спортивної діяльності), а іноді – повністю (коли він починає займатись фахом, не пов'язаним з фізичною культурою і спортом) . Але досить часто буває так, що за час занять спортивною діяльністю, спортсмен не закінчує який-небудь професійний навчальний заклад і не здобуває професії. В цьому випадку він опиняється безпорадним перед новим етапом життя. Щоб не допустити до цього тренеру необхідно заздалегідь турбуватись за долю підопічних у майбутньому .

Віра спортсмена в тренера, його життєвий досвід і вчасні кроки до набуття майбутньої професії роблять перехід від виступів у спорті до звичайного життя менш проблемним (Гага В.А., 2003).

На етапі фінішу спортивної кар'єри тренер практично відмовляється від участі у постановці цілей. Таким чином, в процесі цілеутворення є істотні

недоліки, які заважають мотивації спортсменів до досягнення високих спортивних результатів (Сивицкий В.Г., 2008).

1. Теоретичний аналіз історії розвитку і сучасного стану проблеми мотивації спортивної діяльності дозволяє стверджувати, що вона є невід'ємною, органічною частиною загально психологічної проблеми мотивації в цілому. У зв'язку з цим на її становлення і розвиток значний вплив справили уявлення відносно детермінації поведінки і діяльності особистості, які склалися в основних психологічних напрямках (в біхевіоризмі, гештальтпсихології, психоаналізі, когнітивній психології, гуманістичній психології). Проблема мотивації спортивної діяльності, як показано в цьому розділі, характеризується цілим рядом важливих для оцінки перспективи її подальшого дослідження особливостей: суперечливістю емпіричних та експериментальних даних, отриманих при дослідженні проблеми мотивації спортивної діяльності, вираженим еkleктизмом в їх інтерпретації, відверто представленою прагматичною орієнтацією більшості досліджень, описовістю, переважно екстенсивним способом розвитку, феноменологізмом, несистематизованістю значного об'єму конкретних результатів. Водночас, яскраво простежується гострий дефіцит спроб власне теоретичного осмислення отриманих в руслі даної проблеми результатів. Вирішення цих суперечностей може сприяти переходу до реального використання системної методології, яка дозволить розкрити проблему мотивації спортивної діяльності в єдності онтологічного, структурного, функціонального, генетичного та інтегративного аспектів, тобто цілісно, а водночас і концептуально завершено.

2. Мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру в склад якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим мотиваційну сферу спортсмена необхідно розглядати як систему з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. При цьому

функціональний принцип об'єднання допускає гнучку присутність в мотиваційній сфері спортсмена різних особистісних утворень і структур. Водночас, мотиваційна сфера як система з вбудованим метасистемним рівнем має очевидну перевагу: вона змістовно збагачується, використовуючи весь потенціал метасистеми (особистості). Особистісні утворення, інкорпорууючись в мотиваційну систему, набуваючи динамічного потенціалу, забезпечують формування мотивації само детермінації, самоактуалізації і самореалізації особистості спортсмена, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.

3. Мотиваційний процес у своїй сукупності є мультиетапним. Проведений теоретичний аналіз дозволив нам виокремити п'ять основних етапів, а саме: виникнення та усвідомлення спонукання; «прийняття мотиву» – тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно-змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистих цінностей; реалізація мотиву, під час якого в залежності від конкретних умов і способів реалізації може змінитись психологічний зміст мотиву; актуалізація потенційного спонукання, тобто усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання спортсмена.

4. Під час формування мотивації до занять спортом необхідно враховувати те, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і завдяки характерним особливостям особистості спортсмена. Водночас, важливим є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом в тому числі зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

4. Загальною закономірністю розвитку мотиваційної сфери спортсмена в процесі тренувальної діяльності є те, що він підпорядкований всім основним, відомим в даний час принципам системогенезу – принципам

нерівномірності, гетерохронності, консолідації, прогресуючої інтегрованості і диференційованості структури системи. Дія наведених принципів найбільш яскраво проявляється не на компонентному рівні її організації, а на субсистемному рівні - в аспекті генезису основних мотиваційних підсистем. Так, зокрема, показано, що провідну роль в генезисі мотиваційної сфери спортсмена відіграють ті метасистеми, в які вона сама онтологічно включена – метасистеми особистості, діяльності і соціального макро- і мікро оточення.

5. У спорті вкрай важливою є мотивація досягнення, яка базується на трьох складових, а саме: потреби досягнення, атрибуції, досягненні мети. Аналізуючи потребу досягнення як комбіновану модель, що враховує особистісні і ситуаційні фактори нам вдалося виокремити п'ять компонентів: особисті фактори або мотиви; ситуаційні фактори; результуючі тенденції; емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненням.

Проте у спорті спортсмен не тільки досягає успіху, але й терпить невдачі. З точки зору атрибутивної теорії важливо те, як спортсмени сприймають власні успіхи та невдачі. Очевидним є те, що існує безліч факторів, якими можна обґрунтувати як успіх, так і невдачу. Проте для практики спортивної діяльності важливо виділити основні категорії атрибуції. Ми виділили три основні категорії успіху і невдачі: 1) причинність (внутрішня, зовнішня); 2) стабільність (стабільні, нестабільні фактори); 3) контроль (під контрольні і позаконтрольні фактори).

Беручи до уваги ці категорії тренер і спортсмен з певною точністю можуть виокремити як фактори, що призвели до успіху, так і чинники, що стали причиною невдачі.

6. Представлені в розділі матеріали дозволяють зробити висновок що на початковому етапі спортивної діяльності, у більшості випадків, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту.

На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту чому сприяє як фізичний розвиток і формування навиків, так і усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його схильностям.

Водночас спостерігається наявність вже чітко визначених мотивів спортивної діяльності, суперництво бере верх над бажанням задовольнити потребу у руховій активності.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена домінують мотиви самоутвердження та змагання, пов'язані з прагненням втримати високу результативність спортивної діяльності. Основними мотиваційними факторами є прагнення підтримати та максимально розвинути, свої досягнення, примножити престиж і славу міста, країни, сприяти розвитку даного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль), забезпечити свій матеріальний стан.

На етапі завершення активного виступу на змаганнях спостерігається суттєве послаблення мотивації до тренувальних занять, а водночас і «психоемоційне вигорання» спортсменів. Виникає як фізичне, так і психічне стомлення. При цьому з'являються протиріччя між бажанням закінчити виступи і небажанням загубити матеріальні блага, отримувані від спорту, боязнь загубити свій престиж в суспільстві. З огляду на це прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути довгим і болісним процесом, особливо коли рішення приймаються невчасно.

Отже, проблема мотивації спортивної діяльності була, є і залишається важливою науковою проблемою в контексті підвищення ефективності тренувально-змагальної діяльності спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для вирішення визначеної мети та поставлених завдань у роботі, використовувались наступні методи досліджень теоретичні - аналіз та узагальнення наукової літератури; емпіричні: педагогічне спостереження; опитування, анкетування; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; аналіз документальних матеріалів.

**Теоретичні методи.** Використання методів теоретичного рівня дозволило чітко визначити проблему дослідження, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його гіпотезу, мету і завдання.

Аналіз науково-теоретичної літератури дозволив виокремити сукупність засобів формування мотивації до занять спортивною діяльністю, визначити категорії мотивів, які формують мотивацію, категорії, які негативно впливають на мотивацію, визначити особливості впливу мотивації на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

**Методи емпіричного рівня.** В процесі наукового дослідження використовували метод педагогічного спостереження з метою вивчення стану проблеми формування мотивації до спортивної діяльності. Оцінити спортивну та суспільну направленість особистості шляхом спостереження можна по наступним критеріям: рівень мотивації досягнення, участь у змаганнях, моральна мотивація, реакція на умови змагань, перешкоди, труднощі. Опитування у роботі спрямовувалось на вивчення проблеми формування мотивації спортсменів. Метод опитування був реалізований за допомогою розроблених анкет та у формі бесід. Анкетування спортсменів, батьків, тренерів та вчителів фізичного виховання проведене у спортивному клубі «Бескід», Коледжі фізичного виховання, ДВНЗ «Прикарпатський

національний університет імені Василя Стефаника», загальноосвітніх і спортивних школах м. Івано-Франківська.

Опитування допомогло визначити мотиви до занять спортивною діяльністю, негативні мотиви, які можуть привести до припинення занять спортом, в'яснити рівень знань батьків, тренерів та вчителів фізичного виховання про значення, структуру формування мотивації.

Бесіди проводились з батьками, тренерами, вчителями фізичного виховання і сприяли вирішенню таких завдань: а) вивчення формування мотивації безпосередньо на тренуваннях та у домашніх умовах; б) визначення засобів та методів щодо формування мотивації; в) розроблення методики мотивації до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки та методики формування мотивації до занять спортом на початковому етапі підготовки.

Педагогічний експеримент проводився у відповідності з положенням теорії та методики педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорту. Він відбувся з метою формування мотивації до занять спортом юних спортсменів, враховуючи вікові психологічні особливості. Зокрема, в процесі педагогічного експерименту був використаний метод оцінювання тренером спортивних вправ за рівнем складності, з подальшим вибором спортсменом особистого зобов'язання. Педагогічний експеримент допоміг дослідити вплив даної методики на процес формування мотивації та розвиток фізичних якостей.

Розробка методики здійснювалась у три етапи:

Перший етап. Визначення категорії мотивів, які формують мотивацію до занять спортивною діяльністю. Визначення категорій негативних мотивів, які можуть привести до припинення занять спортом.

У роботі були використані наступні категорії мотивів, які підвищують рівень мотивації до спортивної діяльності:



1. Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – радість до діяльності пов'язаної з фізичними зусиллями;
2. Мотив самоствердження (СС) – бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з точки зору особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів;
3. Мотив спілкування (С) – бажання збільшити коло друзів і знайомих, бути в колективі, де є свій світ спілкування;
4. Мотив розвитку психічних якостей (ПЯ) – становлення характеру;
5. Мотив фізичного вдосконалення (ФВ) – розвиток фізичних якостей, будови тіла, фізіологічних показників, здоров'я, мотив бажання слави, престижу (СП) – бажання уваги суспільства до своєї особи;
6. Мотив патріотичний (П) – бажання захищати честь спортивного колективу, міста, країни на змаганнях;
7. Мотив досягнення успіху (ДУ) – бажання досягнення успіху для покращення особистих результатів у спорті;
8. Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – бажання займатись спортом, як засіб підготовки до вимог професійної діяльності;
9. Мотив розвитку виду спорту по місцю навчання (МН) – бажання бути в якомусь колективі, а це одна із зручних можливостей;
10. Мотив матеріальних благ (МБ) – можливість, бажання отримувати призи, матеріальну та фінансову підтримку, винагороду.

Аналогічним способом ми визначили категорії негативних мотивів, які знижують рівень мотивації і можуть привести до припинення заняттям спортивною діяльністю. Серед них:

1. Мотив невпевненості у своїх силах (НСС) – відчуття страху перед поразкою на змаганнях, неможливості виконувати необхідні завдання на належному рівні;
2. Мотив незадоволення діяльністю тренера (НДТ) – не подобаються методи підготовки, які використовує тренер; прискіпливе відношення

тренера, його байдужість до підопічного, його моральна поведінка, конфлікти з тренером;

3. Мотив неможливості фінансування спортивної діяльності (НФС) – неможливість оплати тренувань, спортивного інвентаря, участі у змаганнях;
4. Мотив неможливості поєднувати навчання та тренування (ННТ) – неможливість поєднувати навчання у навчальних закладах з тренувальною та змагальною діяльністю;
5. Мотив неможливості бути в колективі (НKK) – не влаштовують взаємовідносини в колективі, команді;
6. Мотив неможливості займатись спортом за станом здоров'я (НСЗ) - травма або хвороба, які спонукають до припинення заняття спортивною діяльністю;

Другий етап. Розробка анкет «Мотивація до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки» та «Формування мотивації до занять спортом на початковому етапі підготовки».

Для виявлення ступеня домінування тих чи інших мотивів була розроблена анкета **«Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом?»**

1. Бажання захищати честь команди на різноманітних змаганнях.
2. Тому, що подобається вид спорту.
3. Щоб мати більше друзів та товаришів.
4. Тому що мені приємно, коли хвалить тренер.
5. Я високий(а) на зріст, що цінно для цього виду спорту.
6. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
7. Бажання розвинути рухливість та координацію.
8. Бажання бути в якому-небудь колективі.
9. Бажання мати гарну та струнку фігуру.

10. Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях у цьому виді спорту.
11. Тому що мені подобаються колективні тренування.
12. У майбутньому хочу працювати в області спорту.
13. Бажання побувати в других містах на змаганнях.
14. Тому що цей вид спорту розвинутий по місцю навчання.
15. Відчуваю потребу в руховій діяльності.
16. Щоби не хворіти, бути завжди здоровим.
17. Тому що мені приємно відчувати необхідність команді.
18. Щоби виправдати надії тренера.
19. Вважаю, що тільки у цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.
20. Тому що мені приємно відчувати радість перемоги.
21. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
22. Бажання розвинути силу.
23. Тому що заняття спортом дозволяє підвищити авторитет серед товаришів.
24. Тому що отримую радість від заняття спортом.
25. Бажання виховати силу волі.
26. Тому що спортсмени отримують цінні призи та подарунки.
27. Тому що приємно коли мене вітають за досягнуті успіхи.
28. Щоби набути знання, вміння та навички, так як я хочу пов'язати своє життя з цим видом спорту професійно.
29. Тому що спортсмени мають можливість отримувати грошову та матеріальну підтримку.
30. Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг.
31. Тому що заняття спортом зміцнює характер.
32. Я отримую задоволення від відчуття фізичної напруги.
33. Тому що заняття спортом підвищує відчуття гідності.
34. Щоби відмовитись від пагубних звичок, розірвати стосунки з небажаним товариством.

35. Тому що мені приємно відчувати радість перемоги.
36. Тому що спортсменів показують по телебаченню, пишуть про них в газетах та журналах.
37. Тому що мої друзі займаються спортом.
38. Я отримую задоволення від заняття спортом. Це мене надихає і піднімає настрій.
39. Тому що заняття цим видом спорту допомагає в різноманітних життєвих ситуаціях.
40. Тому що мені подобається коли на змаганнях присутні родичі, друзі, товариші, які вболівають за мене, чи мою команду.
41. Тому що мені подобається змагатись.
42. Бажання виконати норматив майстра спорту.

На кожний варіант запропонованих мотивів чотири відповіді. За відповідь «ні» - 0 балів, «в малій мірі» - 1, «в достатній мірі» - 2, «в значній мірі» - 3 бали.

Кількість варіантів для кожної категорії мотивів різна, тому суму балів ділимо на кількість мотивів, які стосуються певної категорії, і маємо середньоарифметичну величину кожної категорії мотивів.

**Анкета «Оцінка вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності та визначення мотиваційного типу спортсмена наставником».**

Шановний тренер!

Чи виконує Ваш підопічний(а) чітко і швидко поставлені завдання ? –

Чи вимогливий він(вона) до себе ? –

Чи проявляє він(вона) активність ? –

Чи часто реалізує на змаганнях свою функціональну та технічну підготовку ?

–

5 – завжди

4 – майже завжди

3 – 50/50

2 – частіше ні, ніж так

1 – ніколи

До якого типу Ви би віднесли даного підопічного? –

1-й тип – спортсмен з позитивною мотивацією (відчуття відповідальності, зобов'язання патріотизму і т.д.).

2-й тип – спортсмен з негативною мотивацією (негативізм по відношенню до інших людей, відчуття злості та ненависті до суперника, індивідуалізм, меркантилізм – «людина-одинак»).

Їх об'єднує постійно висока мотивація, обидва типи досягають високих результатів.

3-й тип – «артистичний» - знижений рівень мотивації на результат, надихає зовнішня атрибутика – «вічно другі».

4-й тип – «інтелектуал» - спортсмен-філософ – багато питань по поведінці і без.

5-й тип – «тендітний» - завжди боїться поразки, не терпить хамства, диктатури тренера, дуже м'який характер і т.д.

6-й тип – спортсмен з розсіяною діяльністю. Крім спортивної діяльності, важливе місце займають заняття у музичній, художній школах, або в кружках, студіях і т.д. (розсіювання мотивації).

7-й тип – «лінивий талант» – одарований, але його мотивація – бажання досягти **великого успіху малими зусиллями.**

Для виявлення мотивів приходу у спортивні секції з плавання використали розроблену нами анкету для батьків «**Мотив вибору занять плаванням**».

**Питання анкети:**

Ваш соціальний стан: службовець, робітник, підприємець

Ваша освіта: середня, середня спеціальна, вища

Ваш вік: до 25, 26-30, 31-35, 36-40, 41 та старші

1. Чи мала Ваша дитина до початку занять у спортивній секції відношення до занять фізичними і спортивними вправами:

- займалась в іншій спортивній секції;
- займалась з батьками;
- не займалась.

2. Що Вас спонукало привести дитину до спортивної секції з плавання?

- бажання дитини;
- рекомендація вчителя фізичного виховання;
- бажання бачити свою дитину здоровою, сильною і т.д.

3. Чого Ви очікуєте від занять спортом Вашої дитини в майбутньому?

- здоров'я та фізичного розвитку;
- досягнення певних спортивних результатів, які допоможуть у майбутньому (навчанні, службі в армії, професійній діяльності);
- осягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать матеріальний стан дитини;
- пов'язання професійного життя дитини зі спортом (робота тренером, вчителем фізичної культури, спортивним суддею, коментатором і т.д.).

4. Як Ви вважаєте, чи необхідно батькам цікавитися спортивною діяльністю дитини?

- заохочувати дитину до занять спортом;
- тримати зв'язок з тренером;
- вести розмови з дитиною про її справи у спортивній секції;
- дізнаватись про зміни у житті дитини після приходу до спортивної секції.

Таким же шляхом ми вчинили з розробкою і оцінюванням опитувальної анкети категорії негативних мотивів, які можуть привести до припинення занять спортом (зміст анкети подано нижче)..

**Які причини (мотиви), спонукають Вас до припинення занять спортом?**

1. Велике навантаження в школі та в спортивній секції не дають змоги відновитись до наступних занять.
2. Тренер постійно незадоволений моїми діями.
3. Невпевнений, чи я займаюсь своєю справою.
4. Отримана травма.
5. Поведінка тренера (запізнення на заняття, негативна моральна поведінка).
6. Не дружній колектив, кожен за «себе».
7. Тренер не цікавиться шкільним справами і не співпрацює з вчителями, що негативно відображається на навчанні.
8. Показую гірші результати ніж мої товариші по команді.
9. Складні відносини з лідерами команди.
10. Тренер практично не звертає на мене увагу.
11. Страх перед змаганнями (непевненість).
12. Недостатня кількість змагань.
13. Незадовільний стан спортивної бази.
14. Далеке розташування спортивної школи від місця проживання.
15. Не влаштовує спортивний колектив (взаємовідносини в групі).
16. Не подобаються методи підготовки, які використовує тренер.
17. Незадовільний стан здоров'я.
18. Неможливість оплати тренувань.
19. Неможливість оплати участі у змаганнях.
20. На змаганнях показую гірші результати ніж під час тренувань.

Нижче, в табл. 2.1 подано бланк відповідей на питання анкети «**Які причини (мотиви), спонукають Вас до припинення занять спортом?**» В табл. 2.2 наведено структуру за якою здійснювали результати анкетування.

Таблиця 2.1

**Бланк відповідей «Негативні мотиви»**

№	ні	Ступінь переваги		
		в малій мірі	в достатній мірі	в значній мірі
1.				
2.				
3.				
4.				
і.т.д				
19.				
20.				

Примітка. В бланку відповідей спортсмен вказував прізвище, ім'я, вік, роки, вид спорту, спортивний стаж, розряд.

Таблиця 2.2

**Структура анкетування**

Категорія мотиву		НСС	НДТ	НФС	ННТ	НKK	НСЗ
бали	сума						
	сер.						

Примітки: НСС - невпевненість у своїх силах; НКК - неможливість бути в колективі, команді; НДТ - незадоволення діяльністю тренера; НСЗ - неможливість займатись спортом за станом здоров'я; НФС - неможливість фінансування спортивної діяльності; ННТ - неможливість поєднання навчання та тренування.

Ключ визначення домінування основних негативних мотивів у відповідності до структури, поданої в табл. 2.2 (НСС – 3, 8, 11, 20, НДТ – 2, 5, 10, 16, НФС – 18, 19, ННТ – 1, 7, 14, НКК – 6, 9, 15, НСЗ – 4).

Для впливу на формування мотивації до занять спортом на початковому етапі плавців 8-10 років, були розроблені тести для фізичних вправ та завдань на суші, воді та включений комбінований тест розроблений російськими науковцями Ю.А. Левенцем та Т.М. Абсалямовим (1979). Крім того був розроблений щоденник юного спортсмена, який мав би мотивувати



спортсмена до самостійного нотування занять з тренером і самостійного виконання фізичних вправ у вільні від тренувань дні.

Суть методики полягає в тому, що завдання тренера мають стати особистим завданням кожного з підопічних.

Поточне завдання дослідження стосувалося визначення мотивів, які формують мотивацію до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки, а також визначити негативні мотиви, які можуть призвести до припинення занять спортом.

**Самооцінка особистих якостей спортсмена.** Для самооцінки спортсмена ми використали методику А.М. Прихожан (1988). Спортсменам було запропоновано оцінити свої особисті якості відповідності до анкети «Як Ви оцінюєте свої особисті якості?» (наведена нижче) за п'яти бальною шкалою (максимальний бал 5, мінімальний 1).

**Як ви оцінюєте свої особисті якості?**

1. Стан здоров'я
2. Розумові здібності
3. Впевненість у собі
4. Авторитет серед товаришів
5. Задоволення своїми спортивним досягненнями.

Шкала самооцінки мала наступний вигляд: низька самооцінка – 10-12 балів; середня самооцінка – 13-16 балів; висока самооцінка – 17-20 балів; оптимальна самооцінка для активної діяльності та розвитку особистості – 15-20 балів; адекватна самооцінка – 10-20 балів; завищена самооцінка (неадекватна) – 21-25 балів; занижена самооцінка (неадекватна) – 5-9 балів – розглядається, як фактори значно знижуючи цілеспрямовану активність спортсмена.

Оцінка вимогливості до себе, ретельності, активності і успішності спортсмена здійснювалася тренерами з використанням анкети поданої в

додатку Е за наступною шкалою: 5 балів – завжди; 4 бали – майже завжди; 3 бали 50/50; 2 бали – частіше ні, ніж так; 1 бал – ніколи.

Визначення мотиваційного типу спортсмена. Тренеру пропонували визначити тип особистості підопічних за характером та змістом мотиваційної сфери. Класифікацію типів здійснювали за методикою Р.М. Загайнова (1993).

Перший тип – спортсмен з «позитивною» мотивацією. В її основі постійне відчуття відповідальності та обов'язку, патріотизму та інші моральні цінності. По термінології Р.М. Загайнова [68] цей тип – «людина обов'язку».

Другий тип – спортсмен з «негативною» мотивацією. В її основі негативізм по відношенню до людей і до життя, відчуття злості і ненависті до суперника, індивідуалізм, меркантилізм. Спостереження за способом життя таких спортсменів дозволяє визначити цей тип як «людина одинак».

Об'єднує представників цих двох типів і відрізняє від загальної маси спортсменів – їх постійна висока (навіть максимальна) мотивація на основну діяльність, в якій і одні і другі досягають високих та стабільних результатів.

В спорті також є велика частка спортсменів, нерідко високої кваліфікації, які на відміну від представників перших двох типів, не володіють стабільною, високою мотивацією і досягають в зв'язку з цим високих результатів лишень епізодично.

Третій тип – «артистичний», відрізняється заниженим рівнем мотивації на результат діяльності. Надихають такого спортсмена зовнішні атрибути спорту: вихід на старт, трибуни, вболівальники, популярність, публічність його діяльності та життя. Досягати стабільно високих результатів в умовах жорстокого протистояння їм не під силу (вічно другі).

Четвертий тип – «інтелектуал» або по визначенню тренерів, «спортсмен-філософ» (ставить багато зайвих запитань, наприклад: «А чому я сьогодні повинен плисти 8 раз по двісті метрів?»), у цього типу інтелект – в основі всієї його діяльності і життя – спрямований на усвідомлення кожної ситуації,

кожної дії. Спорт для «інтелектуала» - це, перш за все, випробуваний полігон, де він вивчає себе, свої можливості і готує себе до іншої діяльності, в якій нерідко досягає успіху.

П'ятий тип – «тендітний», тобто слабкий по своїй нервовій структурі. Як правило – результат щасливого дитинства (переважно продукт виховання матері), здібний, талановитий. Не терпить грубості, хамства, диктаторства з боку тренера. Важко переживає будь-яку кризу. Завжди боїться поразки. Частіше за все при перших зіткненнях з жорстокими реаліями великого спорту тікає в інше середовище. Але в окремих випадках при наявності великого таланту і інших позитивних супутніх факторів (здібності і обов'язково гуманний тренер, міцне здоров'я, везіння) досягає успіху, але й у цьому випадку залишається надалі «тендітним» і залишає спорт занадто скоро, після першої серйозної кризи. З метою виявлення ролі різних суб'єктів (тренерів, вчителів фізичної культури, батьків, спортсменів) у формуванні мотивації до занять спортом нами використана авторська анкета **«Респонденти мотиваційного процесу» (подані нижче).**

Дослідження проводиться з метою виявлення Вашого ставлення до формування позитивних мотивів занять спортом. Просимо надати допомогу у проведенні дослідження та відповісти на питання анкети. Дякуємо за допомогу!

Ваш соціальний стан: службовець; робітник; підприємець.

Ваша освіта: 1. середня; 2. середня спеціальна; 3. незакінчена вища; 4. Вища.

Ваш стаж роботи до 5 років; 6-10 років; 11-15 років; більше 15 р

Питання анкети:

1. Хто повинен займатися формування мотивації до занять спортивною діяльністю?

1. батьки
2. тренери

3. сам спортсмен

4. батьки та тренери

2. Чи можна впливати на мотивацію за допомогою? (зазначайте цифрами від 1 і далі, починаючи з найбільш важливого варіанту)

-бесіди

-анкетування

-спостереження

-систематичного проведення зборів

-фокус групи (групове інтерв'ю у формі дискусії для отримання суб'єктивної інформації)

3. Як часто на своїх заняттях Ви ставите завдання на формування мотивації?

-регулярно

-час від часу

-спеціально не ставлю

4. Які причини перешкоджають Вам на своїх заняттях проводити роботу для формування мотивації до занять спортивною діяльністю?

-не вистачає вільного часу;

-відсутність методичних рекомендацій;

-вважаю це зайвим.

5. Які мотиви на Вашу думку негативно впливають на формування позитивної мотивації?

-не влаштовує спортивний колектив (взаємовідносини у групу, команді);

-невпевненість дітей у своїх силах, здібностях;

-конфлікти з тренером;

-незадовільний стан спортивної бази;

-поява нових інтересів;

6. Які дії тренера, на Вашу думку, негативно впливають на мотивацію до занять спортивною діяльністю? (зазначайте цифрами від 1 і далі, починаючи з найбільш важливого варіанту)

1. тренер ділить спортсменів на «любимчиків» та решту;
2. на тренуванні деякі спортсмени «давлять» на більшість, і тренера це влаштовує;
3. тренер постійно незадоволений діями окремого спортсмена;
4. тренер принижує та ображає юного спортсмена, часто в присутності товаришів по команді;
5. тренер практично не звертає увагу на свого підопічного;
6. тренер не цікавиться шкільними справами юних спортсменів і не співпрацює з вчителями, що негативно відображається на навчанні;
7. тренер не звертає уваги на великі навантаження в школі та на тренуванні, що не дає змоги відновитись до наступних занять.

У педагогічному експерименті застосовували тести загальної й спеціальної фізичної підготовки.

**Проведення тестування.** Для тесту на «суші» були використані фізичні вправи, які підвищують рівень фізичних якостей, необхідні плавцям (табл. 2.3). Виконання вправ було оцінено на «відмінно», «добре», «задовільно».

Для тесту на воді були підібрані завдання не тільки дистанційного характеру, але й такі, які потребують проявлення вольових зусиль. Оцінювання аналогічне з тестом на «суші» (табл. 2.4). Крім того юним спортсменам був запропонований комбінований тест, який розроблений російськими науковцями Ю.А. Левенцем та Т.М. Абсалямовим (табл.2.5). Тест призначений для визначення фізичної і плавальної підготовленості плавців 8-10 років на етапі попередньої базової підготовки.

Комбінований тест складається з наступних фізичних випробувань: 1) п'яти згинань та розгинань рук у положенні лежачи; 2) п'яти повних присідань; 3) виконання стартового стрибка та пропливання 25 м; 4) п'яти

видихів у воду на мілкій частині басейну; 5) фінішне пропливання 25 м. Весь комплекс повинен виконуватись без інтервалів відпочинку та максимально швидко.

Таблиця 2.3

**Перелік тестових фізичних вправ для виконання на суходолі та шкала оцінювання їх виконання**

№	Зміст вправи	Шкала оцінювання
1.	Згинання та розгинання рук в положенні лежачи, к-сть раз	відмінно – 40 добре – 30 задовільно – 20
2.	Підтягування на поперечині, к-сть раз	відмінно – 8 добре – 6 задовільно – 3
3.	Стрибок у довжину з місця, см	відмінно – 170 добре – 160 задовільно – 150
4.	З в.п. лежачи на спині перейти в положення сидячи та доторкнутись грудьми ніг (ноги в колінах не згинати), к-сть раз/хв.	відмінно – 40 добре – 30 задовільно – 20
5.	З в. п. стійка, руки вниз, в руках рушник, прокручування рук через голову назад (руки в ліктьових суглобах не згинати) відстань між кистями рук, см	відмінно – 35 добре – 45 задовільно – 55
6.	В.п. – сід кутом,с	відмінно – 60 добре – 40 задовільно – 20
7.	З в.п. основна стійка нахилитись уперед, доторкнутись долонями підлоги та утримувати долоні на підлозі (ноги в колінних суглобах не згинати),с	відмінно – 10 добре – 5 задовільно – торкання долонями підлоги

**Структура щоденника юного спортсмена.** Значна частина спортсменів різного рівня підготовки веде щоденники навчально-тренувальних занять. Але важливим є розробка такого щоденника, який за своїм змістом та структурою був би зрозумілий юним спортсменам і мотивував їх не тільки до самостійного нотування занять з тренером, але й самостійного виконання фізичних вправ у вільні від тренувань дні.

Таблиця 2.4

## Тестидля виконання у воді і шкала їх оцінювання

№	Назва контрольної вправи	Шкала оцінювання
1.	Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, м	відмінно – 400 добре – 300 задовільно – 200
2.	Плавання кролем на грудях, дихати у два боки через три гребки, м	відмінно – 200 добре – 150 задовільно – 100
3.	Плавання 50 м кролем на грудях з дискретним дихання	відмінно – п'ять гребків добре – чотири задовільно – три
4.	Плавання 50 м батерфляєм з дискретним вдихом	відмінно – чотири гребки добре – три гребки задовільно – два гребки
5.	Пірнання (плавання під водою), м	відмінно – 25 добре – 20 задовільно – 15
6.	Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, м	відмінно – 100 добре – 75 задовільно – 50

Таблиця 2.5

**Шкала оцінювання швидкості плавання**

Вік, роки	Оцінка виконання, бали		
	задовільно	добре	відмінно
8	1.27.6 – 1.29.0	1.24.5 – 1.27.5	1.24.4 і краще
9	1.15.1 – 1.16.0	1.13.0 – 1.15.0	1.12.9 і краще
10	1.12.1 – 1.13.0	1.10.6 – 1.12.0	1.10.5 і краще

Другими словами, дитина має розуміти важливість і значимість його дій, які допомагають тренеру підготувати його ж самого до вершин у спорті. Крім цього у щоденнику спортсмен занотовує показники своїх результатів, а також особисті зобов'язання.

Розроблений щоденник юного спортсмена складається з чотирьох базових сторінок. З п'ятої сторінки заносяться щоденні записи.

На першій сторінці розміщено прізвище та ім'я спортсмена, рік народження, вид спорту, рік заняття у спортивній секції. У нижньому лівому куті – прізвище, ім'я та по-батькові тренера. У нижньому правому куті – розряд на початок і місце для запису виконаного розряду на кінець навчального року.

Друга сторінка містить інформацію контрольно-тренувальних показників вправ на «суші» та у воді.

Третя сторінка – показники тестування спортсмена, а також його особисті зобов'язання на кінець навчального року («суша», вода).

Четверта сторінка містить перелік вправ для самостійного виконання, у вільні від тренування дні і рекомендоване дозування. Кожна вправа має свій номер.

З п'ятої сторінки безпосередньо щоденно ведеться спортивний щоденник. Занотовується число, місяць і виконана спортивна робота на протязі дня, тобто завдання на «суші» і у «воді» на тренуваннях, а також вправи які розташовані на четвертій сторінці щоденника, для самостійного



виконання. Записуються тільки номери, під якими розташована та чи інша вправа. Значні зміни у дозуваннях заносяться у щоденник біля номера вправи. Самопочуття записується щодня, при поганому самопочутті – що саме турбує.

**Методи математико-статистичної обробки результатів.** У процесі аналізу результатів педагогічних експериментів використовувався метод статистичних гіпотез для двох пов'язаних вибірок та двох незв'язаних вибірок. Цей метод дав можливість визначити достовірність відмінностей показників виконання контрольних вправ на різних етапах експерименту, в контрольній та експериментальній групах, що дало підстави визначити ефективність запропонованої програми.

Для обчислення надійності та точності застосовувалась формула Рюлона, для коефіцієнту надійності – узгодженості цілого тесту використовувалась формула Спірмена-Брауна.

## **2.2 Організація дослідження**

У дослідженні приймали участь спортсмени, які регулярно займалися конкретним видом спорту три і більше днів на тиждень. Рівень спортивних досягнень – від III юнацького розряду до майстра спорту. Стаж занять спортом від одного року і більше. Вік – від 8 років і старші. Також нашими респондентами стали ветерани спорту середнього та похилого віку, які регулярно приймають участь в першості області та України серед ветеранів та студенти (17 - 23 років), які займаються спортом по декілька разів на тиждень в секції.

У дослідженні прийняли участь:

- 38 юнаків, які займаються у спортивному клубі, "Бескід" - тайський бокс, вільні бої (змішані бої);
- 35 дівчат та юнаків, які займаються баскетболом (м. Івано-Франківськ СШ № 21);

- 59 студентів коледжу фізичного виховання м. Івано-Франківська - боротьба, плавання, футбол, настільний теніс, легка атлетика;
- 63 спортсмени (юнаки і дівчата), які займаються плаванням у ДЮСШ "Олімп" та ДЮСШ № 3 м. Івано - Франківська;
- 14 юнаків та дівчат, які займаються триатлоном у ДЮСШ СТ "Україна";
- 23 студенти – спортсмени ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;
- 20 жінок і чоловіків, які приймали участь у зимовому чемпіонаті України з плавання серед ветеранів;
- 13 студентів Івано-Франківського національного університету нафти і газу.

Всього в дослідженні прийняли участь 225 спортсменів різних видів спорту віком від 8 до 23 років, 20 молодих людей віком від 18 до 23 років, які не націлені на спорт вищих досягнень, та 20 ветеранів спорту. Всього 265 чоловік.

Оскільки кількість запропонованих спортсменам причин (мотивів) по відношенню до категорій мотивів в анкеті різне, то для виявлення значимості цих мотивів, набрану суму балів ділили на кількість мотивів, які відносяться до певної категорії.

Аналіз рангових місць мотивів в цілому показав статистичну однорідність по етапам підготовки циклічних видів спорту – плавання, легка атлетика, триатлон. Відрізняються ігрові види спорту – баскетбол, футбол, і ще в більшій мірі єдиноборства – тайський бокс, боротьба, змішані (вільні) бої.

На підставі цього ми поділили спортсменів, які приймали участь у дослідженні на три групи – циклічні види, ігрові види та єдиноборства.

Дисертаційне дослідження проведено в три етапи.

**На першому етапі** дослідження (листопад 2002р. – 2006р.) вивчено і теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз науково-методичної літератури, визначено об'єкт, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження, підготовлено до друку наукову статтю щодо мотивів вибору дітьми виду спортивної діяльності. Ці результати оприлюднили на міжнародній науково-практичній конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003).

**Другий етап** (2007р.-2009р.) полягав у проведенні констатувального експерименту, який передбачав проведення анкетування за авторськими опитувальниками спортсменів, їх батьків та тренерів, виявлення домінування категорії мотивів у спортивній діяльності, визначення категорій мотивів, які негативно впливають на мотивацію, проаналізовано показники самооцінки особистих якостей спортсменів та оцінки особистих якостей та визначення мотиваційного типу підопічних тренером. Результати були оприлюднені на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007) та опубліковані у фаховому виданні «Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура».

**На третьому етапі дослідження** (2010р. -2013р.) було сформовано експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено і впроваджено експериментальну методику формування мотивації юних плавців на етапі початкової підготовки; здійснено аналіз результатів дослідження, проведена математично-статистична обробка кількісних даних, сформульовано основні висновки дисертації. На цьому етапі було підготовлено та опубліковано чотири наукових статті в яких відображено результати формування експерименту, що подані в четвертому розділі дисертаційної роботи. Водночас протягом цього етапу матеріали дисертації доповідалися на Міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2013),

II Międzynarodowej Konferencji Naukowej Studentów i Młodych Naukowców «Kultura Fizyczna w dobie XXI Wieku» (Rzeszów, 2013), а також звітних наукових конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2010- 2016 рр.).

**На четвертому етапі** дослідження (листопад 2015р. – серпень 2016р.) здійснювали оформлення дисертаційної роботи, підготовку до проведення апробації, а також впроваджували результати дослідження в діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, Івано-Франківського коледжу фізичного виховання та факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів України (ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка).

### РОЗДІЛ 3

## РАНГОВИЙ АНАЛІЗ МОТИВІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНИХ ТИПІВ І ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

### 3.1 Ранговий аналіз мотивів, які є складовою мотивації до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки

**Рангування категорій мотивів групи спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика, триатлон).** Перший ранг. Мотив досягнення успіху в спорті в загальному займає місце першого рангу (ПКМ = 2,6, ПКМ - показник категорії мотиву). За винятком юних спортсменів етапу початкової підготовки, де перше місце займає мотив емоційне задоволення, та ветеранів спорту, де перше місце займає підтримка фізичної форми, фізичного розвитку – розвиток фізичних якостей, будови тіла, фізіологічних показників, здоров'я.

**Другий ранг.** Мотив емоційне задоволення – радість до занять спортивною діяльністю в загальному твердо займає другу позицію (ПКМ= 2,2). (ПКМ - показник категорії мотиву).

**Третій ранг.** Третє рангове місце зайняв мотив патріотичний – бажання захищати честь спортивного колективу, міста, країни на змаганнях (ПКМ = 1,9).

**Четвертий ранг.** На четвертому місці розташувались відразу три категорії мотивів – мотив самоствердження – бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з точки зору особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів; мотив підготовки до професійної діяльності – бажання займатись спортом, як спосіб підготовки до вимог професійної діяльності; мотив розвитку виду спорту по місцю навчання –

бажання бути в якомусь колективі, а це одна із зручних можливостей (ПКМ = 1,4 - 1,8).

**П'ятий ранг.** Категорії мотивів, які в малій мірі впливають на мотиваційний рівень спортсменів (плавців) – мотив фізичного вдосконалення, мотив бажання слави, престижу, мотив матеріальних благ, мотив спілкування, мотив розвитку психічних якостей (ПКМ = 0,4 - 1,2).

На підставі числових значень домінування категорій мотивів можна зробити висновок: значимість, важливість для мотивації спортсменів перших трьох рангів категорій мотивів і по великому рахунку байдуже відношення до решти мотивів.

Хотілось би відмітити однозначне домінування мотиву успіху і мотиву емоційного задоволення і по суті відторгнення мотивів розвитку психічних якостей, фізичного вдосконалення, мотиву спілкування, в других видах спорту значимість цих категорій мотивів є вищою.

Цікавий факт з категорією «мотив розвитку виду спорту по місцю навчання». При розробці методики цієї категорії не було, але в опитувальній анкеті цей мотив був присутній. Ми були здивовані проаналізувавши результати опитування - як плавці, так і триатлоністи відвели цьому мотиву відносно значне рангове місце. Коли історія повторилася з баскетболістами, то мотив розвитку виду спорту по місцю навчання ми включили до складу категорій.

Також хотілось би відмітити відсутність домінування мотиву самоствердження. Можливо це пов'язано із зовнішності спортсменів циклічних видів спорту, де візуально немає великого прояву фізичної переваги над однолітками.

Аналіз переваг категорій мотивів по етапам підготовки та статевим параметрам всієї вибірки спортсменів циклічних видів спорту подано в табл. 3.1 та 3.2.

На початковому етапі спортивної підготовки рангування категорій мотивів досить умовне, це відноситься до першого року навчання, але вже з другого року підготовки ми в змозі визначити статистичні розбіжності.

Як у хлопців, так і у дівчат мотив емоційного задоволення на початковому етапі є домінуючим. З другого - третього року заняття спортивною діяльністю він поступається місцем мотиву досягнення успіху, і займає 2-3 рангове місце на всіх етапах підготовки.

А мотив досягнення успіху стає домінуючим аж до етапу спорту ветеранів, де він переміщується на третє рангове місце у жінок, а у чоловіків на друге.

*Таблиця 3.1*

**Рангування категорій мотивів по етапам підготовки у спортсменів - чоловіків циклічних видів спорту**

Ранги категорій мотивів	Етапи спортивної підготовки				
	ПП	С	МПМС	ЗСК	В
1	ЕЗ	ДУ	ДУ, П	ДУ	ФВ
2	ДУ, П, МН	ЕЗ, СС, П	ЕЗ, МБ, СП	МБ, П, СП	ЕЗ, П, ДУ
3	СС	МБ, СП, МН	ПД, ПЯ	ЕЗ	С
4	С, СП, ПЯ, ФВ	ПЯ, ПД	СС, С	ФВ	СС
5	ПД, МБ	ФВ	ФВ	СС, С	

Примітки: ПП- етап попередньої підготовки; С – етап спеціалізації; МПМС – етап максимального прояву індивідуальних можливостей спортсмена; ЗСК- етап завершення спортивної кар'єри; В – ветерани спорту; ЕЗ - емоційне задоволення, ДУ - досягнення успіху, П - патріотичний, СС - самоствердження, ПД - підготовка до професійної діяльності, ФВ - фізичне

вдосконалення, СП - бажання слави, престижу, ПЯ - психічних якостей, МБ - матеріальних благ, С - спілкування, МН - місце навчання.

У юнаків та дівчат не спостерігається великих розбіжностей в віковій динаміці категорій мотивів.

Динаміка вікових змін (рис. 3.1, 3.2) в домінуванні тих чи інших категорій мотивів у групах дівчат та хлопців починається з другого року тренувань, а з етапу спеціалізації приймає більш яскравий характер. Більшу значимість завойовує мотив самоствердження у хлопців та дівчат, мотив підготовки до вимог діяльності.

Таблиця 3.2

**Рангування категорій мотивів по етапам підготовки у спортсменів  
- жінок циклічних видів спорту**

Ранги категорій мотивів	Етапи спортивної підготовки				
	ПП	С	МПМС	ЗСК	В
1	ЕЗ	ДУ	ДУ	ДУ	ФВ, ЕЗ
2	ДУ, МН	ЕЗ, П	ЕЗ, П, СП	СП	П, С
3	П, СС, С	СС, СП, МН	МБ, ПД, С, СС	МБ, П, ЕЗ	ДУ
4	ФВ	МБ, ПД, ФВ, С	ПЯ	С	
5	ПЯ, ПД, СП	ПЯ	ФВ	СС, ФВ	

Примітки аналогічні таблиці 3.1



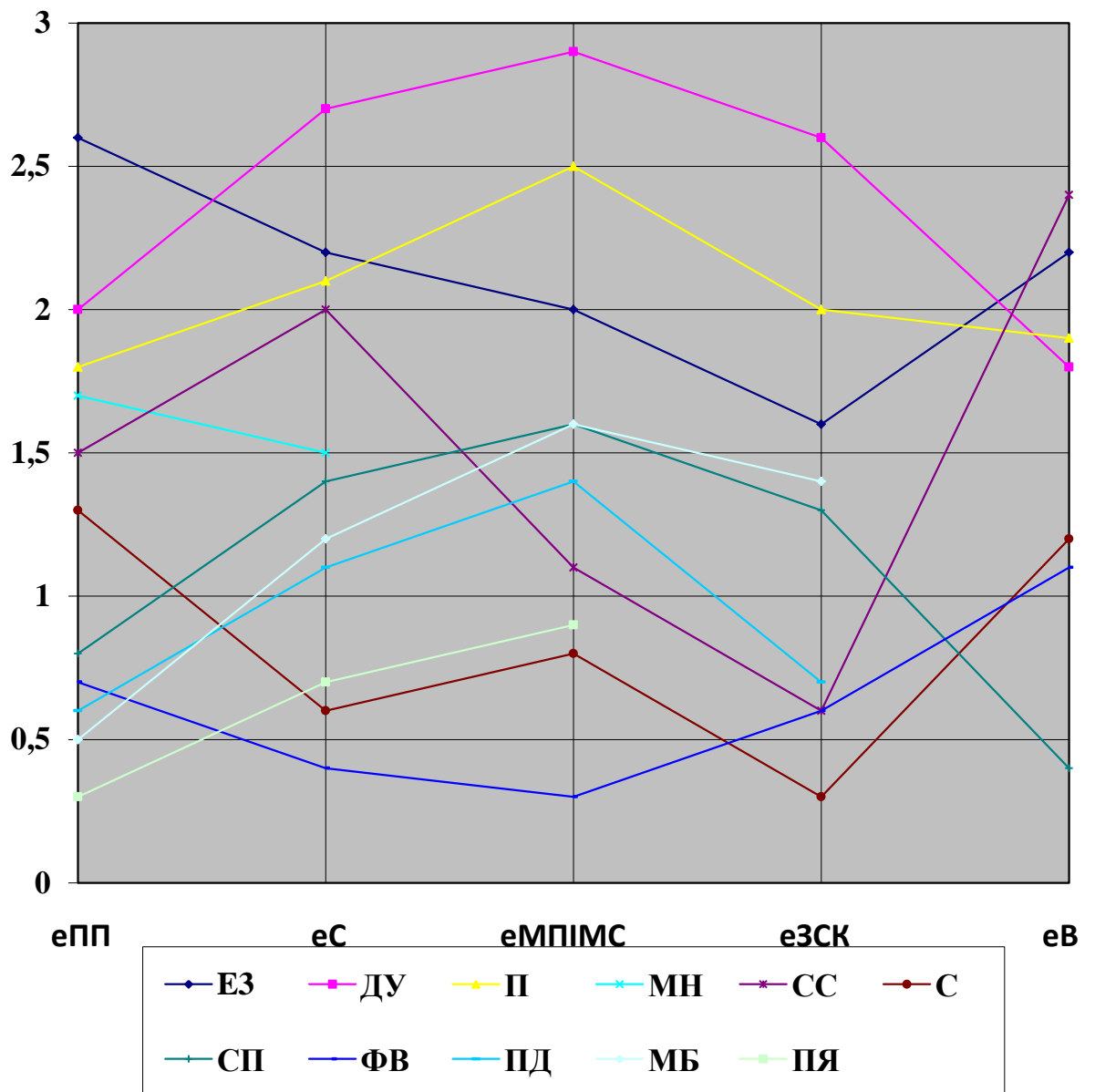


Рис. 3.1. Динаміка змін показників категорій мотивів (ПКМ) у групі циклічних видів спорту (бали):

- ЕЗ – емоційне задоволення;
- ДУ - досягнення успіху,
- П - патріотичний,
- СС - самоствердження,
- ПД - підготовка до професійної діяльності,
- ФВ - фізичне вдосконалення,
- СП - бажання слави, престижу,
- ПЯ – розвиток психічних якостей,
- МБ - матеріальних благ;
- С – спілкування;
- МН - місце навчання;

ПП - етап початкової підготовки;  
 С - етап спеціалізації;  
 МПІМС- етап максимального прояву індивідуальних можливостей спортсмена;  
 ЗСК - етап завершення спортивної кар'єри;  
 В - ветерани спорту.

**Рангування категорій негативних мотивів в групі циклічних видів спорту. Перший ранг.** Мотив невпевненість у своїх силах, здібностях - страх перед поразкою, змаганнями, відчуття неможливості виконувати необхідні завдання на належному рівні (ПКНМ = 1,8).

**Другий ранг.** Мотив неможливості займатись спортом за станом здоров'я - травма або хвороба, які можуть привести до припинення заняття спортивною діяльністю (ПКНМ = 1,6) та мотив незадоволення діяльністю тренера або його байдужість, конфлікти з тренером, його моральна поведінка (ПКНМ = 1,5).

**Третій ранг.** Мотив неможливості бути в колективі - незадоволення спортивним колективом, взаємовідносинами в команді (ПКНМ = 1,3), мотив неможливості фінансування спортивної діяльності - неможливість оплати тренувань, спортивного інвентаря, участі у змаганнях (ПКНМ = 1,2) та мотив неможливості поєднання навчання та тренування, його показник (ПКНМ = 1,0).

На підставі кількісних показників домінування категорій негативних мотивів можна зробити висновок: мотив невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки негативно впливає на мотивацію занять спортом.

Якщо брати мотив неможливості займатись спортом за станом здоров'я то починаючи з етапу спеціалізації спортсмени виділяють його, як одну з причин можливого припинення занять спортивною діяльністю.

Незадоволення діяльністю тренера та спортивним колективом на початковому етапі підготовки та етапі спеціалізації є значними причинами для можливого припинення занять спортом, а мотив неможливості

фінансування спортивної діяльності на етапах вищої майстерності та завершення виступів на змаганнях в досить великій мірі негативно впливає на мотивацію.

Якщо порівнювати дівчат та хлопців (табл. 3.3 та 3.4), то вікова динаміка негативних мотивів досить подібна. Невелика різниця в мотивах неможливості займатись спортом за станом здоров'я та незадоволення спортивним колективом, де ці мотиви мають більший негативний вплив на дівчат, а мотив неможливості фінансування спортивної діяльності є більш значний для хлопців.

Таблиця 3.3

**Рангування категорій негативних мотивів в групі циклічних видів спорту (юнаки, чоловіки)**

Ранги категорій негативних мотивів	Етапи спортивної підготовки				
	ПП	С	МПМС	ЗСК	В
1	НКК, НДТ	НСС, ННТ, НДТ	НСС	НСС, НСЗ	НСЗ
2	НСС, ННТ	НСЗ, НКК	НСЗ, НФС	НФС, НКК	НСС
3	НСЗ	НФС	НДТ, НКК	НДТ	НФС

Примітки: ПП - етап початкової підготовки; С - етап спеціалізації; МПМС – етап максимальних проявів індивідуальних можливостей спортсмена; ЗСК - етап завершення спортивної карери; В - ветерани спорту; НСС - невпевненість у своїх силах; НКК - неможливість бути в колективі, команді; НДТ - незадоволення діяльністю тренера; НСЗ - неможливість займатись спортом за станом здоров'я; НФС - неможливість фінансування спортивної діяльності; ННТ - неможливість поєднання навчання та тренування.

**Рангування категорій мотивів в групі спортсменів єдиноборців (тайський бокс, боротьба, змішані (вільні) бої).**

**Перший ранг.** Мотив досягнення успіху в спорті займає перше рангове місце (ПКМ = 2,5), окрім спортсменів початкового етапу підготовки, де домінують мотив самоствердження, мотив емоційне задоволення та мотив фізичного вдосконалення.

**Другий ранг.** Мотив емоційне задоволення твердо розташувався на другій позиції (ПКМ = 2,3).

*Таблиця 3.4*

**Рангування категорій негативних мотивів в групі циклічних видів спорту (дівчата, жінки)**

Ранги категорій негативних мотивів	Етапи спортивної підготовки				
	ПП	С	МПІМС	ЗСК	В
1	НКК, НДТ	ННТ, НСЗ	НСС	НСС, НСЗ	НСЗ
2	НСС, ННТ	НДТ, НКК, НСС	НСЗ, НДТ, НКК	НКК	
3	НСЗ, НФС	НФС	НФС	НФС, НДТ	НСС, НФС

Примітка. Позначення аналогічні табл. 3.3

**Третій ранг.** Мотив самоствердження займає третє місце (ПКМ = 1,3), а мотив фізичного вдосконалення наступний (ПКМ = 1,8).

**Четвертий ранг.** На четвертому ранговому місці мотив підготовки до професійної діяльності, мотив розвитку психічних якостей та патріотичний мотив (ПКМ = 1,2 - 1,6).

**П'ятий ранг.** Мотив слави, престижу, мотив спілкування, мотив матеріальних благ (ПКМ = 0,5 - 0,9).

Встановлено, що для спортсменів-борців і представників тайського боксу домінують одні і тіж мотиви, за винятком невеликої переваги мотиву матеріальних благ та мотиву спілкування у борців. Проте у боксерів мотив емоційного задоволення має вищий показник ніж у борців.

Нічого нового по відношенню до циклічних видів спорту ми не побачили з мотивами досягнення успіху і емоційного задоволення, вони як і в попередніх респондентів домінуючи, а якщо взяти мотив фізичного вдосконалення, то його показник вказує на значно більшу значимість для єдиноборців, ніж для спортсменів циклічних видів спорту, це стосується, правда трошки в меншій мірі і мотив розвитку психічних якостей (табл. 3.5).

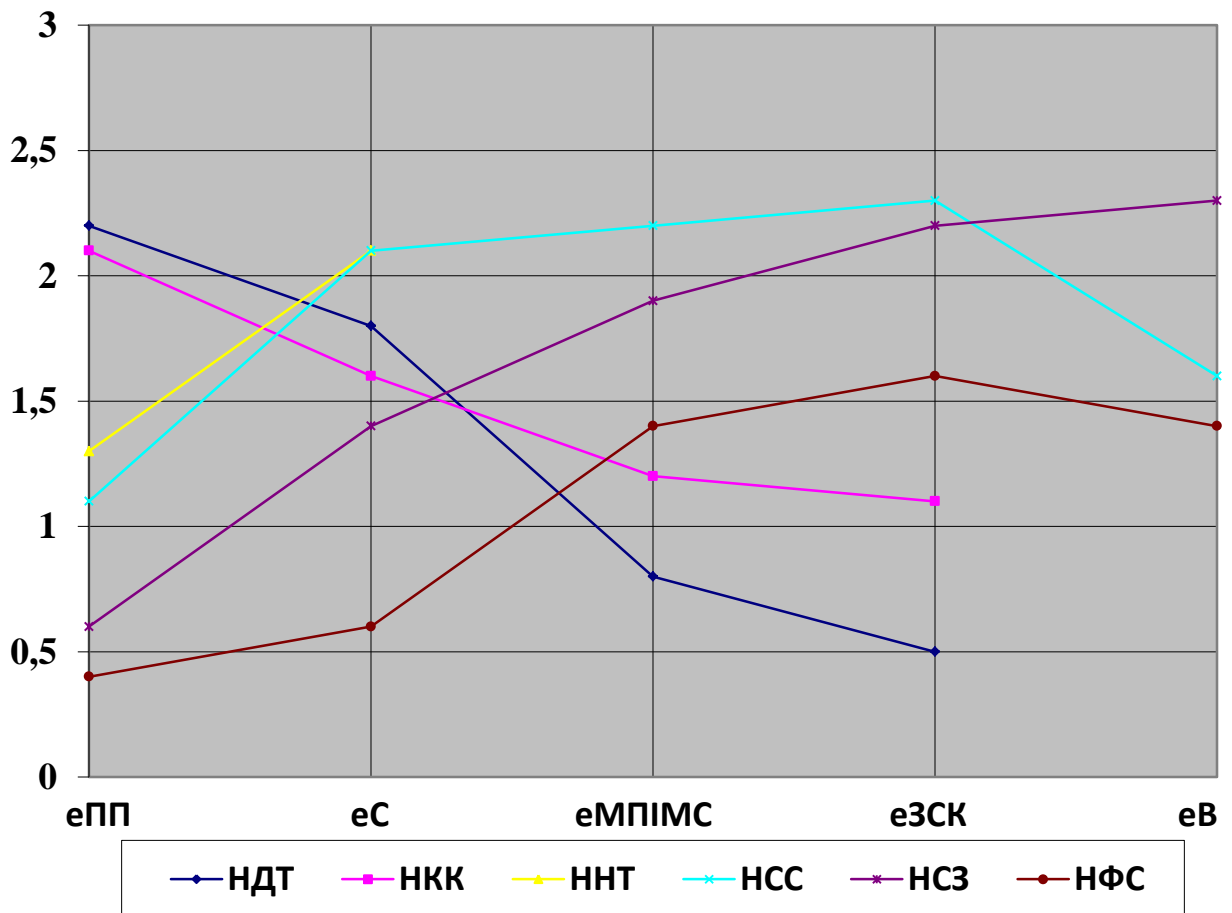


Рис. 3.2. Динаміка змін показників категорій негативних мотивів (ПКНМ) у групі циклічних видів. Позначення аналогічні рис. 3. 1.

Таблиця 3.5

**Рангування категорій мотивів в групі спортсменів тайського боксу та боротьби (греко-римської, вільної)**

Ранги категорій мотивів	Етапи спортивної підготовки			
	ПП	С	МПІМС	ЗСК
1	СС, ЕЗ	ДУ, ФВ	ДУ	ДУ
2	ДУ, ФВ	ЕЗ, ПЯ, ПД, СС	ФВ, ПД, ЕЗ, П, СП	СП, ЕЗ
3	ПЯ, П	МБ, П	ПЯ, СС, МБ	МБ, С, П
4	СП, С	С, СП	С	СС, ФВ
5	ПД			ПД

Примітка. Позначення аналогічні табл. 3.1.

Зупинимось на віковій динаміці категорій мотивів в спортсменів одноборців (рис. 3.3). З віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційне задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набирає все більшу значимість, а мотив самоствердження, вже на етапі спеціалізованої базової підготовки поступається домінуванням другим мотивам.

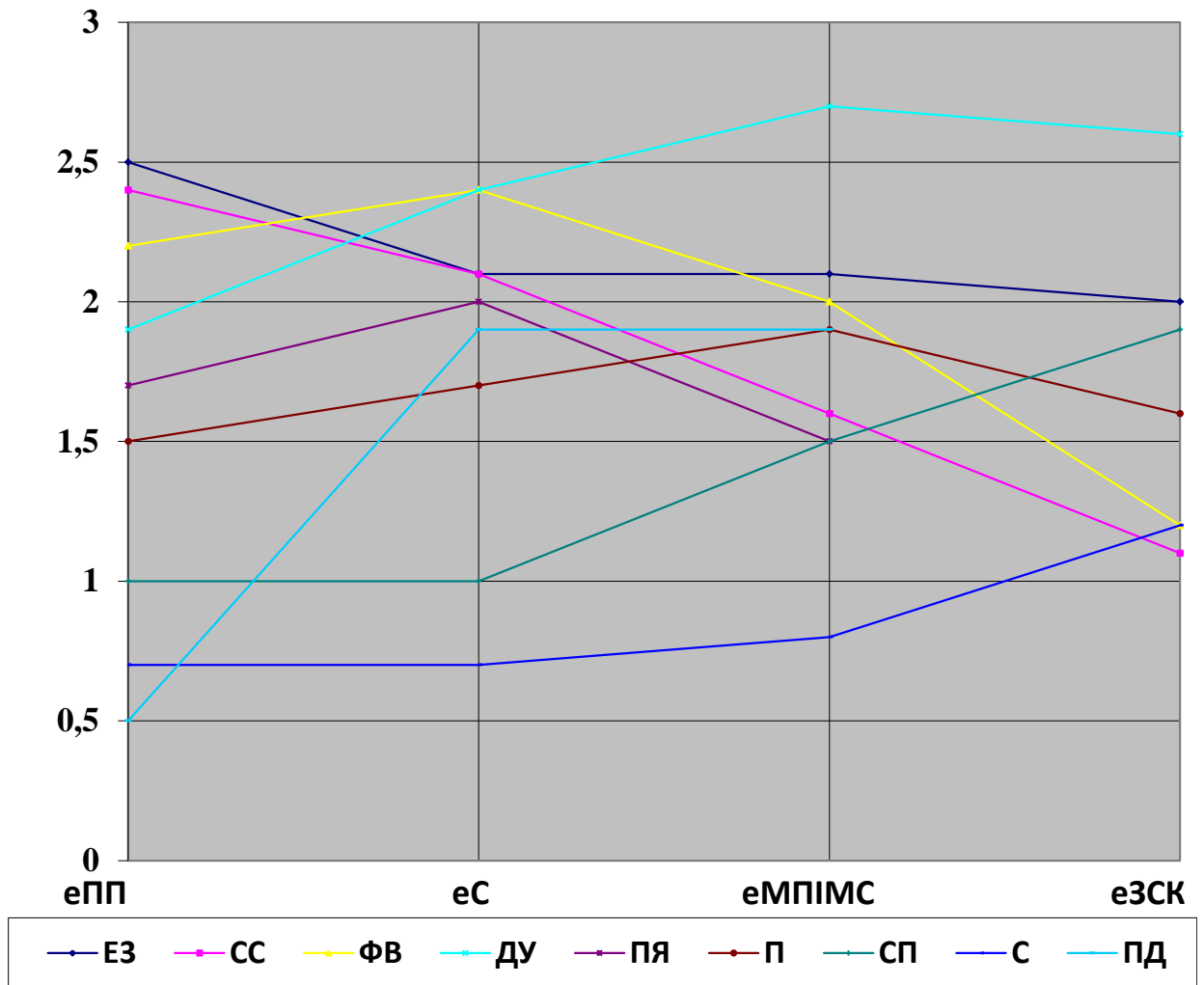


Рис. 3.3. Динаміка змін показників категорій мотивів (ПКМ) в групі спортсменів – єдиноборців. Позначенн аналогічні рис. 3.1.

**Рангування категорій мотивів в групі спортсменів ігрових видів спорту (баскетбол, футбол, настільний теніс).**

**Перший ранг.** Мотив емоційного задоволення (ПКМ = 2,5), мотив патріотичний (ПКМ = 2,3) та мотив досягнення успіху (ПКМ = 2,4).

**Другий ранг.** Мотив слави, престижу (ПКМ = 1,8), матеріальних благ (ПКМ = 1,7).

**Третій ранг.** Мотив розвитку психічних якостей з показником (ПКМ = 1,5) розташувався на шостій сходинці.

**Четвертий ранг.** Мотив спілкування, мотив самоствердження (ПКМ = 1,1 - 1,3).

**П'ятий ранг.** Мотив фізичного вдосконалення (ФВ), мотив підготовки до професійної діяльності (ПКМ = 0,5 - 0,7).

Хотілось би відмітити домінуючий вплив на мотивацію не тільки мотиву досягнення успіху, а вище вказаного патріотичного мотиву та мотиву емоційного задоволення. Мотив матеріальних благ має значно більший вплив на мотивацію у порівнянні з спортсменами -борцями та спортсменами циклічних видів спорту.

Мотив розвитку психічних якостей у спортсменів ігрових видів спорту має приблизно однакову значимість в порівнянні з спортсменами циклічних видів спорту, але значно поступається єдиноборцям.

Також відмітимо відсутність значимості самоствердження, фізичного вдосконалення та мотиву підготовки до професійної діяльності.

У юнаків та дівчат не спостерігається значних розбіжностей у віковій динаміці категорій мотивів, хіба мотив спілкування та емоційного задоволення у дівчат більш значимий ніж у хлопців з віком, а у юнаків на початковому етапі мотив самоствердження має вищий показник ніж у дівчат (табл. 3.6 - 3.7).

Щодо вікових змін категорій мотивів спортсменів ігрових видів спорту, то можемо підкреслити домінування мотивів емоційне задоволення та досягнення успіху на протязі всіх етапів спортивної підготовки. З віком такі мотиви, як спілкування, матеріальні блага, розвиток психічних якостей, патріотичний мотив, мотив слави і престижу займають все більшу значимість у мотиваційній сфері спортсмена, що не можна сказати про мотиви фізичне вдосконалення і самоствердження, які поступово втрачають рівень свого значення.



Таблиця 3.6

**Рангування категорій мотивів в представників ігрових видів спорту  
(хлопці, чоловіки)**

Ранги категорій мотивів	Етапи спортивної підготовки			
	ПП	С	МПІМС	ЗСК
1	ЕЗ	П, ЕЗ, ДУ	П, ДУ, ЕЗ	ДУ, СП
2	П, ДУ	СП	СП, МБ	ЕЗ, П, МБ
3	СП, СС	ПЯ, МБ	ПЯ	ПЯ
4	ПЯ, С, МБ	ФВ, С, СС	С, СС	ПД, С
5	ФВ, ПД	ПД	ФВ, ПД	ФВ, СС

Примітка. Умовні скорочення аналогічні табл. 3.1

З 14-15 років питома вага мотиву «професійна діяльність» поступово зростає і на протязі спортивної кар'єри має стійку позитивну динаміку. Необхідно відмітити мотив «розвиток виду спорту по місцю навчання». Спортсмени етапу початкової підготовки та спеціалізації вказують, що цей мотив в достатній мірі спонукає займатись спортивною діяльністю, в даному випадку баскетболом.

Таблиця 3.7

**Рангування категорій мотивів в представників ігрових видів спорту  
(дівчата, жінки)**

Ранги категорій мотивів	Етапи спортивної підготовки			
	ПП	С	МПІМС	ЗСК
1	ЕЗ	ЕЗ, ДУ, П	ЕЗ, ДУ, П	ЕЗ, ДУ
2	ДУ, П	СП	СП, МБ	П, СП
3	СП	МБ, С, ПЯ	С, ПЯ	С, МБ
4	С, СС, ПЯ	ФВ, СС	СС	СС, ПЯ
5	МБ, ФВ, ПД	ПД	ФВ, ПД	ФВ, ПД

Примітка. Умовні скорочення див. табл.3.1

Якщо у хлопців мотив досягнення успіху, після мотиву домінує, то у дівчат цей мотив ігнорується. Хлопці із задоволенням змагаються, дівчат же більше цікавить покращення не результату, а технічного вдосконалення, тобто естетичний вік виконання вправ, завдань. Крім того вони піклуються про стан своєї фігури, масу тіла. Мотив самоствердження більш значний для юнаків, ніж для дівчат. Решту ж категорій мотивів як у юнаків, так і у дівчат майже повністю заперечуються.

Досліджуючи мотиви занять плаванням студентів ми використали наступне рангування категорій мотивів: юнаки: перший ранг – емоційне задоволення; другий ранг – мотив досягнення успіху; третій ранг – мотив патріотичний, фізичне вдосконалення; четвертий ранг – мотив

самоствердження; п'ятий ранг – мотив спілкування; дівчата: перший ранг – емоційне задоволення; другий ранг – мотив фізичне вдосконалення; третій ранг – мотив спілкування; четвертий ранг – мотив самоствердження; п'ятий ранг – мотив досягнення успіху, але бажання не швидко плавати, а технічно правильно (економно).

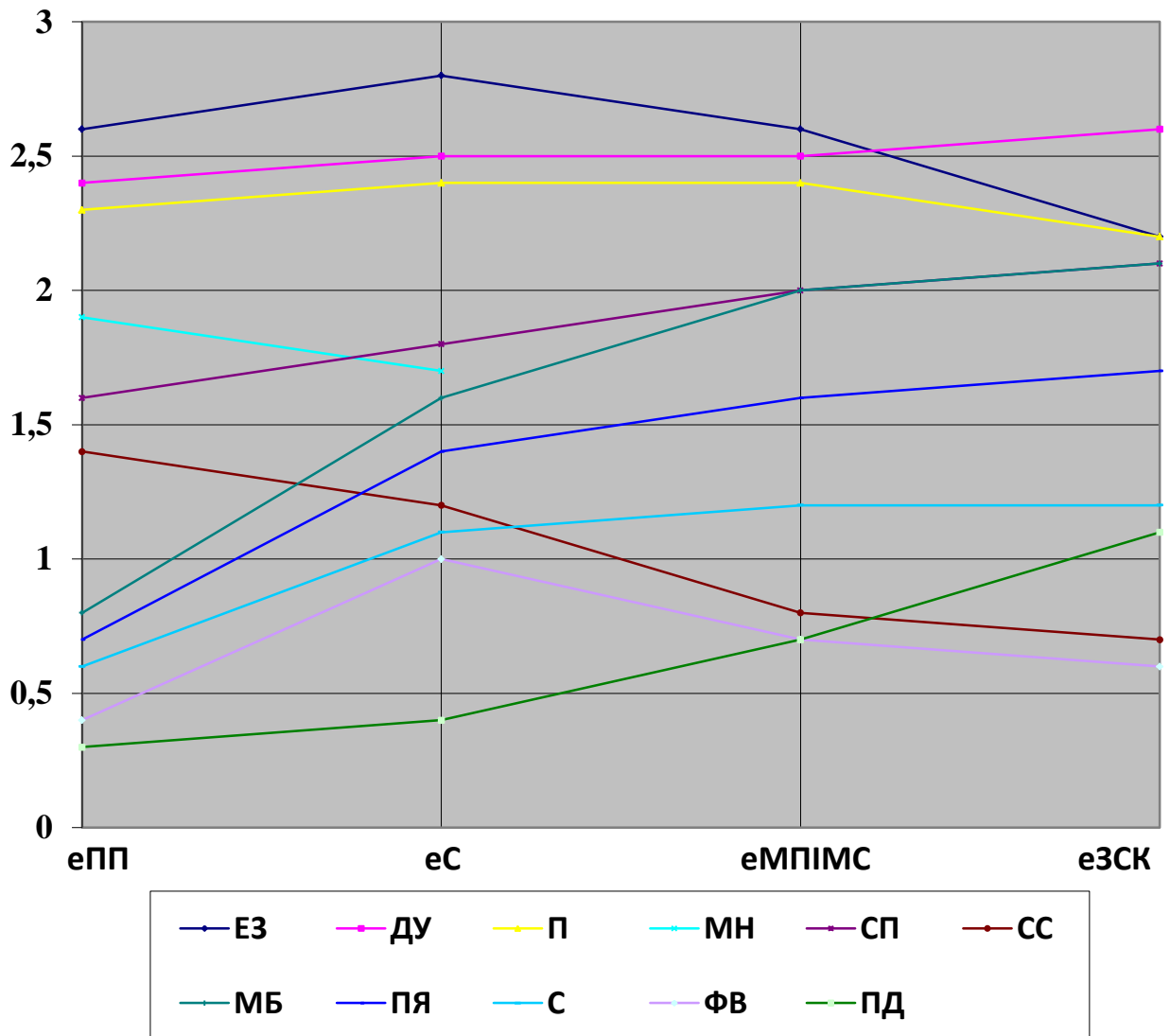


Рис. 3.4. Динаміка змін показників категорій мотивів (ПКМ) в групі спортсменів ігрових видів спорту:

ЕЗ - емоційне задоволення; ДУ - досягнення успіху, П - патріотичний, СС - самоствердження, ПД - підготовка до професійної діяльності, ФВ - фізичне вдосконалення, СП - бажання слави, престижу, ПЯ - психічних якостей, МБ - матеріальних благ, С - спілкування, МН – розвинутий вид спорту по місцю навчання; ПП - етап початкової підготовки; С - етап

спеціалізації; МПМС- максимального прояву індивідуальних можливостей спортсмена; ЗСК - етап завершення спортивної кар'єри.

**Рангування категорій мотивів в контрольній групі юнаків та дівчат 17 – 23 років, які займаються плаванням** (табл. 3.8). Перше, що хотілось би відмітити, то це значні розбіжності в рангуванні категорій мотивів хлопців та дівчат (окрім мотиву емоційне задоволення).

Аналізуючи дані рангування категорій мотивів у студентів (див. табл. 3.8), кидається в очі орієнтація представників чоловічої статі на досягнення успіху і це попри те, що заняття спортивною діяльністю не є для них домінантним.

Величини показників категорій мотивів у студентів, які не спрямовують свою спортивну діяльність на досягнення результатів подані в табл. 3.8.

Щодо мотиву «емоційне задоволення», то він є важливим як для юнаків, так і дівчат. У представників сильної статі мотиви, окрім мотиву досягнення успіху, патріотичний, фізичного вдосконалення, самоствердження є ведучим у мотиваційній сфері. А от у дівчат на других позиціях такі мотиви, як фізичне вдосконалення і спілкування. Це нормальний погляд на заняття плаванням, де бажання скинути декілька зайвих кілограмів ваги, почувати впевнено себе на любих водоймах, можливість розширити коло своїх знайомих та друзів. До інших категорій мотивів дівчата практично байдужі.

Таблиця 3.8

**Рангування категорій мотивів у студентів 17 – 23 річного віку  
неорієнтованих на спорт вищих досягнень та їх показники (ПКМ)**

Стать Ранги мотивів	Юнаки	Дівчата
1 ранг	ЕЗ = 2,4	ЕЗ = 2,8
2 ранг	ДУ = 2,1	ФВ = 2,2
3 ранг	П = 1,7	С = 1,6
4 ранг	ФВ = 1,6	СС = 1,0
5 ранг	СС = 1,3	ДУ = 0,8
6 ранг	С = 1,1	СП = 0,6
7 ранг	ПЯ = 0,8	

Примітки: ЕЗ - емоційне задоволення; ДУ - досягнення успіху; П - патріотичний; СС - самоствердження; ФВ - фізичне вдосконалення; СП - бажання слави, престижу; ПЯ - психічних якостей; С - спілкування; ПКМ - показник категорії мотивів.

### **3.2 Самооцінка особистих якостей спортсменів**

Показники самооцінки особистих якостей спортсменів відображені в таблиці 3.9. У загальному рівень самооцінки знаходяться в діапазоні 3-4 балів, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки (А.М. Прихожан, 1998), крім групи студентів, які систематично займаються спортивною діяльністю(плаванням), але вони не прагнуть досягнення значних спортивних результатів.

Результати дослідження самооцінки особистих якостей показали, що в цілому дівчата нижче оцінюють свої особисті якості ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Швидше за все, це пов'язано з тренувальними навантаженнями та травмами. Щодо впевненості у собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком ростуть як у юнаків, так і у дівчат. Аналізуючи показники задоволеності своїми спортивними досягненнями можна відзначити, що до цієї особистої якості спортсмени відносяться найкритичніше.

Показники самооцінки розумових здібностей з віком збільшуються. Якщо порівняти показники самооцінки особистих якостей по видам спорту, то показники впевненості у собі та авторитет серед товаришів значно більші у одноборців. Водночас, ці показники у спортсменів ігрових видів спорту є більшими ніж у представників циклічних видів спортивної діяльності.

Таблиця 3.9

## Показники самооцінки особистих якостей спортсменів, бали

Види спорту	Етапи підготовки	Стать	Розумові здібності	Стан здоров'я	Впевненість у собі	Авторитет серед товаришів	Задоволеність своїми спортивними досягненнями	ПСОЯ
Циклічні види спорту	ЕПП	♂	2.8	4.7	2.9	2.7	2.6	15.7
		♀	3.6	4.2	3.1	2.8	2.9	16.6
	ЕС	♂	3.3	4.4	3.4	3.4	3.0	17.5
		♀	3.8	4.0	3.3	3.2	3.6	17.9
	ЕМРІМС	♂	4.1	4.0	3.7	3.7	3.7	19.2
		♀	4.3	3.8	3.6	3.5	4.0	19.2
Одноробота	ЕПП	♂	3.1	4.5	3.7	3.8	2.8	17.9
	ЕС	♂	3.4	4.3	4.4	4.2	3.3	19.6
	ЕМРІМС	♂	4.0	3.9	4.2	4.1	4.2	20.4
Ігрові види спорту	ЕПП	♂	3.2	4.1	3.8	3.7	3.2	18.0
		♀	3.5	4.0	3.6	3.5	3.1	18.7
	ЕС	♂	3.4	3.9	3.9	3.9	3.8	18.9
		♀	3.4	3.7	3.8	3.7	3.7	18.3
	ЕМРІМС	♂	3.8	3.5	4.0	4.0	4.3	19.6
		♀						
Контрольна група здоров'я (плавання)		♂	4.9	4.2	4.2	4.6	3.8	21.7
		♀	4.8	4.4	4.0	4.2	3.4	

Порівнюючи показники самооцінок особистих якостей спортсменів та студентів, у яких спортивна діяльність не направлена на спорт вищих досягнень, необхідно відзначити перевагу показників студентів над спортсменами у яких самооцінка неадекватно завищена. Це можна спробувати пояснити тим, що заняття спортом вимагають постійної оцінки самого себе, своїх можливостей і цим сприяють розвитку критичного ставлення до себе.

Графічне відображення динаміки змін самооцінки головних особистих якостей спортсменів на різних етапах підготовки відображені на рис. 3.5–3.9.

Отримані дані показують підвищення показників самооцінки особистих якостей спортсменів з віком, тобто з переходом на вищі рівні (етапи) спортивної підготовки (за винятком самооцінки стану здоров'я). Тут з віком спостерігаємо зниження рівня самооцінки цієї якості (див. рис.3.6).

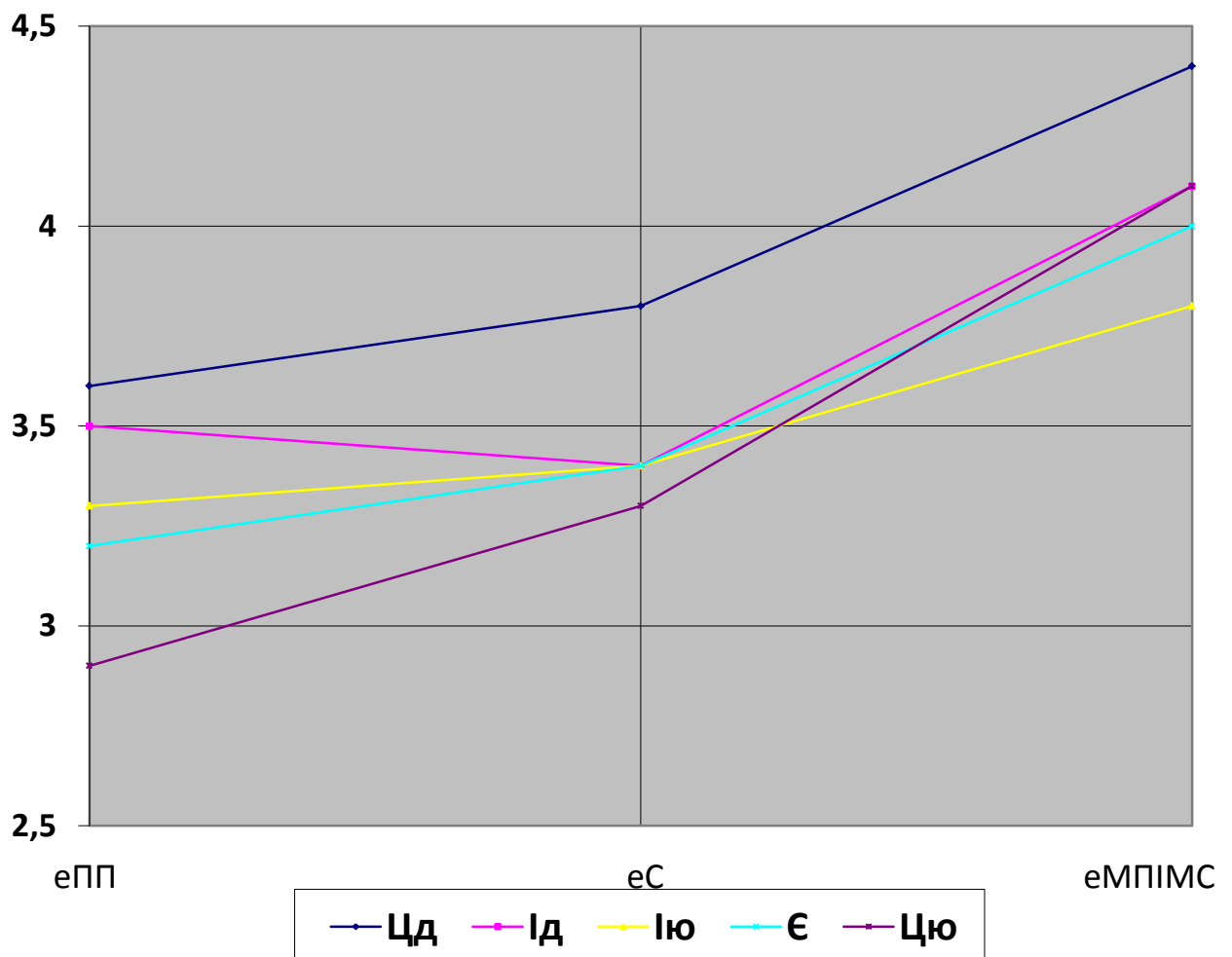




Рис. 3.5. Динаміка змін самооцінки розумових здібностей:

Цд – циклічні види спорту дівчата; Цю – циклічні види спорту юнаки; Є – єдиноборства; Ід – ігрові види спорту дівчата; Ію – ігрові види спорту юнаки; ПП– етап початкової підготовки; С – етап спеціалізації; МПМС – максимальних проявів індивідуальних можливостей спортсмена.

Щодо самооцінки розумових здібностей (див. рис. 3.5), то представники циклічних видів спорту оцінюють себе вище ніж спортсмени - борці та представники ігрових видів спорту.

Різке зростання самооцінки своїх розумових здібностей виявлено на завершальному етапі спортивної підготовки. При цьому найвища самооцінка характерна для дівчат циклічних видів спорту.

Відзначимо, що на початковому етапі у всіх групах спортсменів (циклічних та ациклічних видів спорту) виявлено високий рівень самооцінки таких якостей, як впевненості у собі і авторитету серед товаришів.

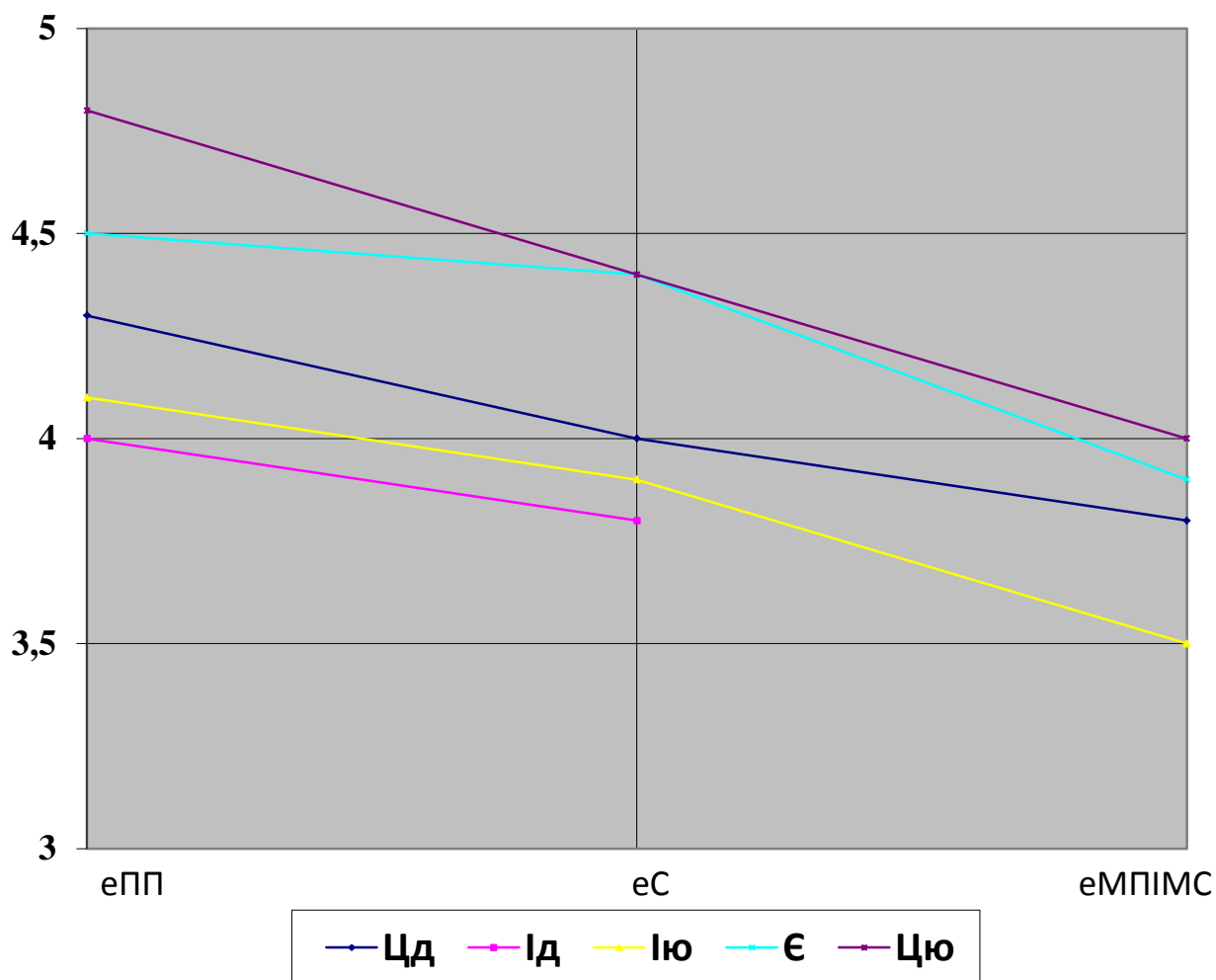


Рис. 3.6. Динаміка змін самооцінки стану здоров'я. Позначення аналогічні рис. 3.5.

На етапі спеціалізації та етапі максимального прояву індивідуальних можливостей найвищий рівень впевненості у собі проявляють спортсмени-одноборці (пік припадає на етап спеціалізації). Другу позицію щодо цієї особистої якості посідають юнаки ігрових видів спорту (найвищі значення самооцінки виявлені на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей). Третя за величиною самооцінка впевненості в собі належить дівчатам, які займаються ігровими видами спорту.

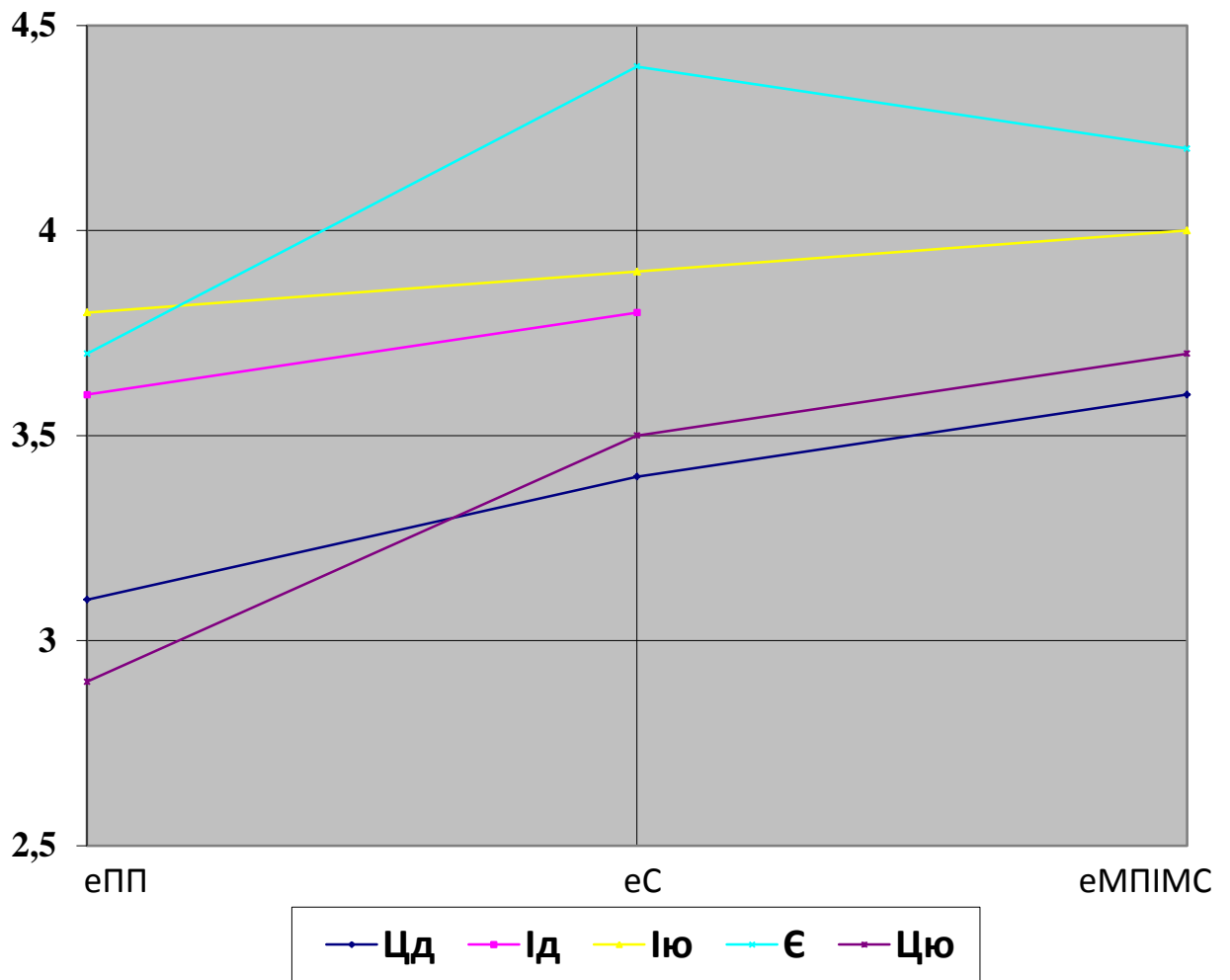


Рис. 3.7. Динаміка змін самооцінки впевненості у собі. Позначення аналогічні рис. 3.5.

Четвертими за показниками цієї психологічної якості є юнаки циклічних видів спорту і на п'ятій позиції розмістилися дівчата, які обрали циклічні види спорту (див. рис. 3.7).

Всі без винятку спортсмени вважають, що чим вищий рівень спортивної підготовленості, тим більший авторитет вони мають у своїх товаришів. При цьому ця особистісна якість особливо виділяється у спортсменів-борців та юнаків ігрових видів спорту. Найнижчий показник виявлений у представниць циклічних видів спорту (рис. 3.8).

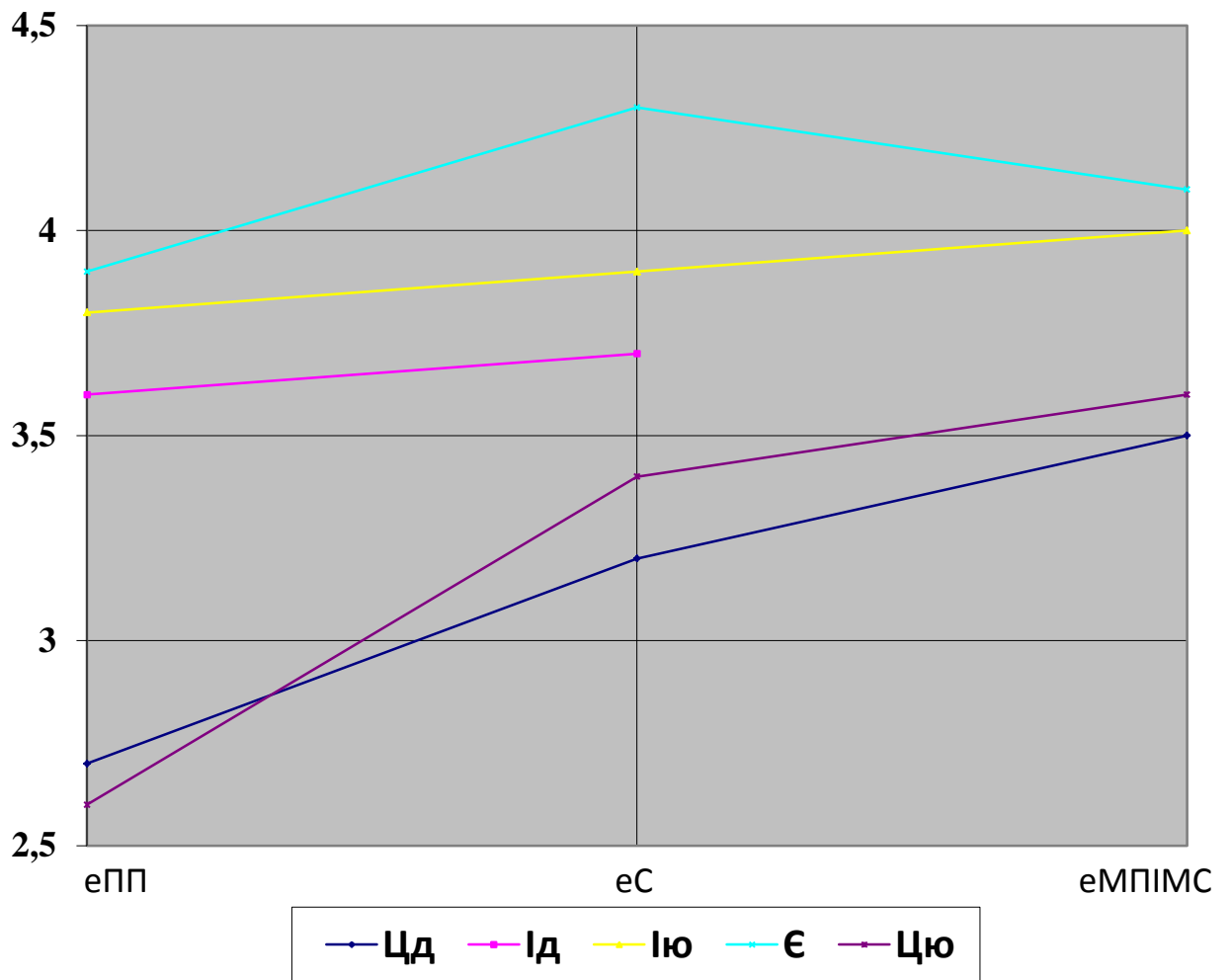


Рис. 3.8. Динаміка змін самооцінки авторитету серед товаришів. Позначення аналогічні рис. 3.5.

Самооцінка своїх спортивних досягнень постійно зростає і, як треба було очікувати, досягає максимуму під час етапу реалізації максимальних можливостей спортсмена. Особливо висока самооцінка своїх досягнень у юнаків ігрових видів спорту (рис. 3.9).

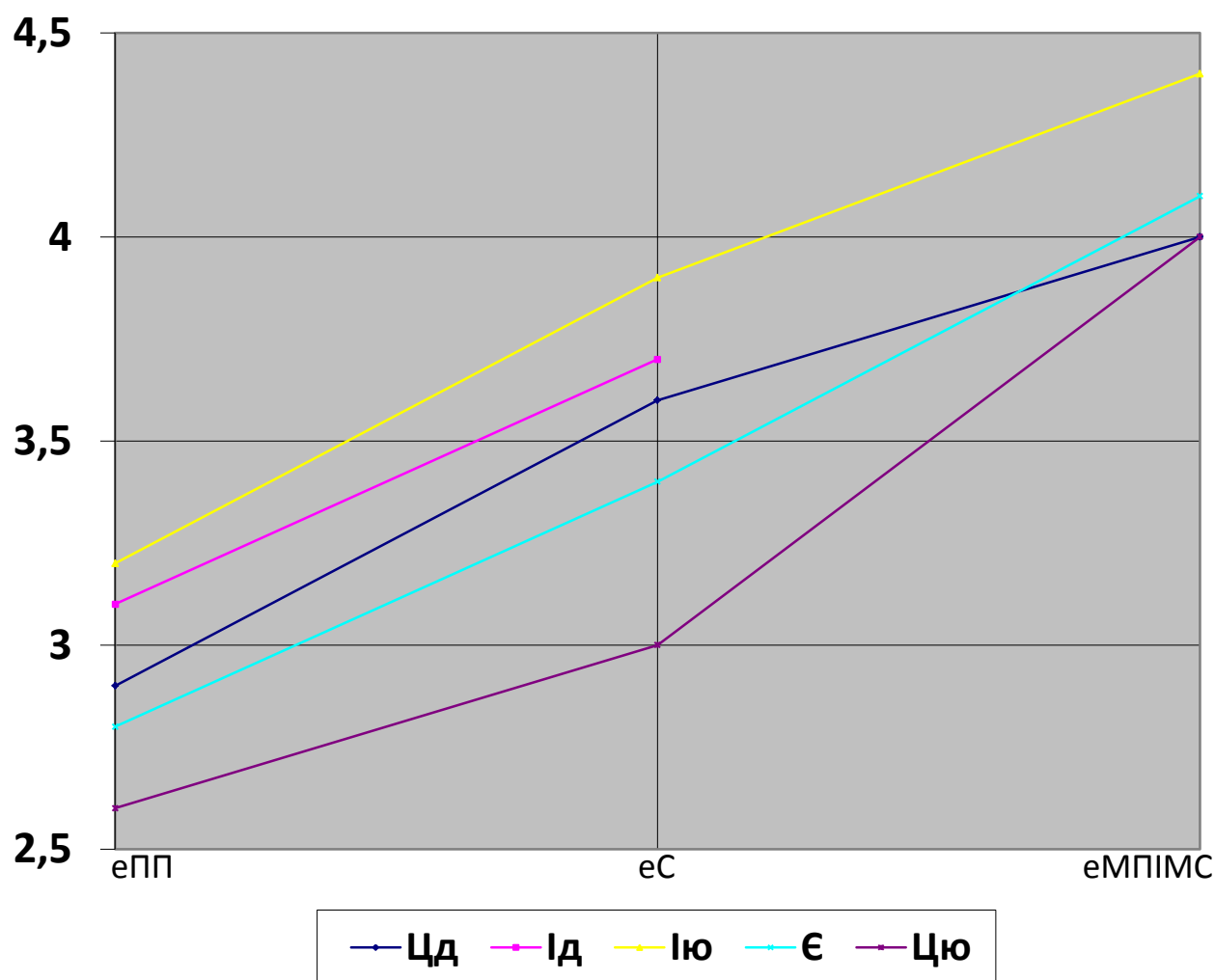


Рис. 3.9. Динаміка змін самооцінки задоволеності своїми спортивними досягненнями. Позначення аналогічні рис. 3.5.

### 3.3 Оцінка особистісних якостей та визначення мотиваційного типу спортсмена тренером

Визначаючи мотиваційний тип спортсменів, тренери попали в скрутне становище. Деякі з підопічних не підходили до жодного з п'яти типів класифікації розробленої практиком психології спорту Р.М. Загайновим (1993). Проаналізувавши ситуацію ми виокремили ще два типи: 1) спортсменів з «позитивною» мотивацією (в її основі постійне відчуття відповідальності, обов'язку, патріотизму та інші моральні цінності. По термінології Р.М. Загайнова цей тип – «людина обов'язку»); 2) спортсменів з «негативною» мотивацією (в її основі негативізм по відношенні до людей і до

життя, відчуття злості і ненависті до суперника, індивідуалізм, меркантилізм. Спостереження за способом життя таких спортсменів дозволяє визначити цей тип як «людина одинак»).

Об'єднує представників цих двох типів висока (навіть максимальна) мотивація на основну діяльність, що дозволяє їм досягати високих і стабільних результатів.

В спорті також є велика частка спортсменів, нерідко високої кваліфікації, які на відміну від представників перших двох типів, не володіють стабільною, високою мотивацією і досягають в зв'язку з цим високих результатів лиш епізодично. В цій групі Р.М. Загайнов [68] визначає три категорії мотиваційних типи спортсменів.

3-й тип – «артистичний», відрізняється заниженим рівнем мотивації на результат діяльності. Надихають такого спортсмена зовнішні атрибути спорту: вихід на старт, трибуни, вболівальники, популярність, публічність його діяльності та життя. Досягати стабільно високих результатів в умовах жорсткого протиборства їм не під силу (вічно другі).

4-й тип – «інтелектуал» або по визначенню тренерів «спортсмен-філософ» (ставить багато зайвих запитань, наприклад: « А чому я повинен сьогодні плисти 8 раз по двісті метрів?»), у цього типу інтелект – в основі всієї його діяльності і життя – спрямований на усвідомлення кожної ситуації, кожної дії. Спорт для «інтелектуала» - це, перш за все, випробуваний полігон, де він вивчає себе, свої можливості і готує себе до іншої діяльності, в якій нерідко досягає успіху.

5-й тип – «тендітний», тобто слабкий по нервовій структурі. Як правило – результат щасливого дитинства (переважно продукт виховання матері), здібний, талановитий. Не терпить грубості, хамства, авторитаризму з боку тренера. Важко переживає будь-яку кризу. Завжди боїться поразки. Частіше за все, при перших зіткненнях з жорсткими реаліями великого спорту, тікає в інше соціальне середовище. Але в окремих випадках при наявності

великого таланту і інших позитивних факторів (здібності і обов'язково гуманний тренер, міцне здоров'я, везіння) досягає успіху, але й у цьому випадку залишається «тендітним» і залишає спорт занадто скоро, після першої серйозної кризи.

Як ми вище відмічали, додані нами два типи до класифікації Р.М. Загайнова [68].

6-й тип – спортсмен з різноплановою діяльністю. Крім спортивної діяльності, важливе місце займають заняття у музичній, художній школах, або в кружках, студіях і т.д. розсіювання мотивації на різні види діяльності нерідко приводять до зникнення з спортивного середовища, навіть у тих випадках, коли спортсмен має відносно високі спортивні результати, досягнення.

7-й тип – «лінивий талант» – спортсмен настільки одарований, що опанування нових вправ йому вдається набагато простіше ніж іншим. Він звикає до цього, але працює на тренування не в повну силу, знаходить масу причин, щоб не виконати завдання до кінця, і як правило при додаванні до таланту лінії отримуємо тільки «перспективний» або той, що подає надії. Його мотивація – бажання досягти великого успіху, але не великими силами (зусиллями).

Аналіз вибірки спортсменів циклічних видів спорту (плавання, триатлон) за мотиваційними типами показав, що найбільший відсоток осіб в цих видах спорту представлений спортсменами третього мотиваційного типу (29,2%), 23,6% складають спортсмени шостого мотиваційного типу (за нашою класифікацією), 13,5% - п'ятого типу, 12,4% - першого, 10,1% - четвертого і 6,7% - другого, 4,5% - сьомого мотиваційних типів.

Аналізуючи дані оцінки вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності спортсменів різних мотиваційних типів, які були надані тренерами, та додавши результати самооцінки особистих якостей спортсменів і показників категорій мотивів ми отримали наступні результати

(табл. 3.10). Як видно з таблиці представники першого мотиваційного типу мають найвищі оцінки щодо особистісних якостей (середній бал в цілому по досліджуваних якостях складає 4,3), у другого типу – 4,1 бали, третього – 4,2 бали, четвертого – 4,0 бали, п'ятого – 3,7 бали, шостого – 3,9 і сьомого – 3,5 бали.

Таблиця 3.10

**Показники оцінок вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності спортсменів різних мотиваційних типів, n = 89**

Особистісні якості	Мотиваційні типи спортсмена						
	1	2	3	4	5	6	7
	Бали						
Ретельність	4,4	4,5	4,2	3,8	4,4	4,0	2,7
Вимогливість до себе	4,2	4,5	4,1	4,1	3,8	4,3	3,0
Активність	4,5	3,3	4,5	4,4	3,1	4,0	4,5
Успішність	4,2	4,3	3,9	3,8	3,7	3,5	3,7

Примітки: 1-й тип – спортсмен з позитивною мотивацією, 2-й тип – з негативною мотивацією, 3-й тип – «артистичний», 4-й тип – «інтелектуал», 5-й тип – «тендітний», 6-й тип – спортсмен з розпиленою діяльністю, 7-й тип – «лінивий талант».

Водночас виявлено, що у першого мотиваційного типу спортсмена мотиви за своєю значимістю розмістилися в такому порядку: мотив досягнення успіху, емоційного задоволення, патріотичний, самоствердження, слави та престижу, спілкування. Цей тип спортсмена завжди вимогливий до себе, ретельний, активний. Успішність висока і стабільна. Самооцінка висока, але адекватна.

У другого типу домінуючим мотивом теж є мотив досягнення успіху, а далі розмістилися мотив слави, престижу і патріотизму. Ця категорія спортсменів має високу вимогливість до себе, ретельність. Активність у них посередня, успішність висока і стабільна, а самооцінка дуже висока.

Для третього типу категорії мотивів розмістилися наступним чином: емоційне задоволення, бажання слави та престижу, самоствердження,



спілкування, патріотизму. Ця категорія спортсменів має високу активність, ретельність, вимогливість до себе. Проте, успішність нестабільна, самооцінка вище середньої.

У представників четвертого типу порядок розміщення мотивів виявився наступним: мотивів досягнення успіху, емоційного задоволення, розвитку психічних якостей, спілкування, самоствердження, патріотизму, фізичного вдосконалення. Ці спортсмени активні, вимогливі до себе, не завжди ретельні. Щодо успішності, то їх можна охарактеризувати, як «спортсмен-середняк». Самооцінка висока.

Для п'ятого типу домінуючим мотивом є досягнення успіху, а далі розмістилися мотиви емоційного задоволення, самоствердження, фізичного вдосконалення, розвитку психічних якостей. Дані спортсмени ретельні, але не вимогливі до себе, швидше пасивні, ніж активні. Можуть досягти найбільших успіхів серед однолітків, але частіше навпаки. Самооцінка занижена, в окремих випадках неадекватна.

У спортсменів шостого мотиваційного типу найвпливовішими мотивами є мотив досягнення успіху, потім емоційного задоволення, патріотичний, фізичного вдосконалення. Вони активні, ретельні, вимогливі до себе, але для них характерними є непоодинокі випадки пропуску занять, змагань, зборів. Успішність посередня, а самооцінка висока.

Для спортсменів сьомого типу основними критеріями мотивації виступають: досягнення успіху, бажання слави, престижу, самоствердження, емоційного задоволення. Ці спортсмени досить активні, не зовсім ретельні та не вимогливі до себе. Тренери у більшості випадків не задоволені їх успішністю. Самооцінка висока, але не рідко неадекватна.

1.В результаті проведених досліджень нами виділено п'ять позитивних мотивів, що є домінуючими у спортивній діяльності. Перше місце займає мотив досягнення успіху, друге – емоційне задоволення; третє –

патріотичний мотив; четверте – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'яте – мотив фізичного удосконалення.

2. На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінуючим мотивом в спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статева диференціація домінуючих мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. В цей період домінуючим мотивом стає мотив досягнення успіху, питома вага якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

3. У процесі дослідження нами виявлена сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Встановлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

4. Незадоволеність спортивним колективом і в першу чергу тренером є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу спортсмени називають також однією з головних причин припинення тренувань невідповідність стану здоров'я вимогам прогресивно зростаючих фізичних навантажень. Основною причиною втрати мотивації до спортивної діяльності в циклічних видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена є погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

5. Вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті незадоволення спортивним колективом, а хлопці по причині поганого фінансування змагальної діяльності.

6. Встановлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей знаходяться в діапазоні 3-4 балів, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, але вона не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють свої особисті якості ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості у собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком ростуть як у юнаків, так і у дівчат. Аналізуючи показники задоволеності своїми спортивними досягненнями можна відзначити, що до цієї особистої якості спортсмени відносяться найкритичніше.

7. Виявлено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набирає все більшу значимість, а мотив самоствердження, вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

8. Аналізуючи дані рангування категорій мотивів занять спортом встановлено, що у студентів-чоловіків є важливим мотив досягнення успіху, патріотичний, фізичного вдосконалення, самоствердження. Щодо мотиву «емоційне задоволення», то він є важливим як для юнаків, так і дівчат. У студенток заняття спортом є важливим з точки зору фізичного вдосконалення і спілкування.

## РОЗДІЛ 4

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ (на прикладі плавання)

#### 4.1 Оцінка готовності тренерів і сім'ї до формування мотивації занять спортом

Турбота про гармонійний фізичний розвиток дітей, про перші кроки сходження на спортивні висоти починається із створення позитивного емоційного та рухового мікроклімату у сім'ї, застосування фізичних вправ для фізичного розвитку дитини та формування правильної постави, забезпечення чітко встановленого режиму дня і відпочинку, раціонального харчування, систематичного загартовування. Але для виконання цих завдань, дитині необхідний певний мотиваційний рівень, який забезпечить побудову фундаменту майбутніх спортивних успіхів.

На даному етапі батьки повинні не тільки стежити за виконанням цих вище вказаних умов, але й володіти елементарними знаннями щодо запобігання виникнення негативної мотивації, формування позитивних мотивів.

З метою визначення думки батьків, щодо мотивів приходу у спортивну секцію їх дітей, чого вони очікують від занять спортом, делікатне надання рекомендацій, які допоможуть у формуванні позитивної мотивації до занять спортивною діяльністю, нами розроблена анкета (дивитися розділ II).

В результаті проведеного анкетування членів сім'ї, діти яких навчаються у середніх школах м. Івано-Франківська та відвідують заняття у групах початкової підготовки з плавання в спортивних школах виявлено наступне. 55% дітей до початку занять у спортивній школі не займались спортивними вправами, 37,5% не відвідували організовані форми занять у секціях, але

регулярно займались фізичними вправами з батьками або товаришами і 7,5% відвідували заняття у різних спортивних секціях.

У 30,0% випадків батьки віддали дітей для занять плаванням зважаючи на їх власний вибір, 62,5% батьків зробили це заради бажання бачити свою дитину здоровою, сильною та 7,5% зробили це зважаючи на рекомендацію вчителя фізичної культури.

Більша половина батьків (55%) очікує від занять спортом (плаванням) покращення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які стануть у пригоді в майбутньому (під час навчання в закладах освіти, служби в армії), 25% – пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (діяльність тренера, вчителя фізичної культури, судді, журналіста, коментатора тощо), 15% – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5% – здоров'я та фізичного розвитку.

Останнє запитання: «Як Ви вважаєте чи необхідно батькам заохочувати дітей до занять спортом?» полягало у тому, щоб запропонувати батькам ту частину можливих дій, які допоможуть тренеру у формуванні та зміцненні позитивної мотивації до занять спортивною діяльністю, особливо на початковому етапі підготовки. На запропоновані «... чи необхідно батькам?» – заохочувати дитину до занять спортом, тримати зв'язок з тренером, вести розмови з дитиною про її справи у спортивній секції – практично всі батьки погодились з необхідністю виконання ними всіх цих пропозицій.

Відповіді на запитання анкети дозволили нам отримати інформацію про відношення до фізичної культури дітей у минулому, мотиви приходу у спортивну секцію, чого очікують батьки від занять спортом своїх дітей, а також надати рекомендації батькам, які (з умовою їх виконання) разом з діяльністю тренера допоможуть у формуванні належного мотиваційного рівня до занять спортивною діяльністю.

Таблиця 4.1

## Характеристика мотивів вибору спортивної діяльності

№ п/п	Причини (мотиви)	Дівчата		Хлопці	
		к-ть	%	к-ть	%
1.	Ініціатива батьків, родичів	34	22	29	20,9
2.	Запрошення тренера	26	16,8	18	12,9
3.	За рекомендацією вчителя фізичного виховання	20	12,9	16	11,5
4.	Продовження сімейних спортивних традицій (батьки, брат, сестра)	9	5,8	12	8,6
5.	Бажання займатись в спортивних секціях за порадою товаришів по навчанню, за місцем проживання	15	9,7	16	11,5
6.	Рекомендація лікаря	12	7,7	13	9,4
7.	Під впливом побачених спортивних змагань з вибраного виду спорту	4	2,6	3	2,2
8.	Приклад досягнень в спорті відомого спортсмена	6	3,9	4	2,9
9.	Визнання (ровесників, старших людей, громадське)	2	1,3	3	2,2
10.	Бажання бути в будь-якому колективі	4	2,6	2	1,4
11.	Місце розташування спортивної бази поруч з місцем проживання	8	5,2	9	6,5
12.	Зустріч з відомими спортсменами	2	1,3	-	-
13.	Вважаю, що в мене добре розвинута фізична якість, яка цінна для даного виду спорту	1	0,6	2	1,4

Продовж. табл. 4.1

14.	По запрошенню (реклама)	9	5,8	9	6,5
15.	Відсутність інших секцій	-	-	-	-
16.	Не приймали інші секції	1	0,6	-	-
17.	Почав займатись випадково	2	1,3	-	-
18.	Випадково виступив на змаганнях з виду спорту	1	0,6	3	2,2

Результати опитування дітей, щодо їх мотивів вибору плавання подані в табл. 4.1. Як видно з даної таблиці домінуючими факторами, які сприяли вибору дітьми плавання виявилися: 1) ініціатива батьків та родичів; 2) запрошення тренера; 3) рекомендація вчителя фізичної культури. Інші чинники є дещо менш значимими.

З метою вивчення рівня знань тренерів та вчителів фізичної культури на предмет формування мотивації у спортсменів, була розроблена анкета, зміст якої складався з 6 питань (подано нижче).

**Перелік питань для оцінки вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності та визначення мотиваційного типу спортсмена наставником.**

1. Чи виконує Ваш підопічний(а) чітко і швидко поставлені завдання ?
2. Чи вимогливий він(вона) до себе ?
3. Чи проявляє він(вона) активність ?
4. Чи часто реалізує на змаганнях свою функціональну та технічну підготовку ?

Оцінювання відповідей здійснювали за шкалою: 5 – завжди; 4 – майже завжди; 3 – 50/50; 2 – частіше ні, ніж так; 1 – ніколи.

До якого мотиваційного типу Ви би віднесли даного спортсмена? Для полегшення відповіді на дане питання в анкеті була дана стисла характеристика мотиваційних типів спортсменів.

Перший тип – спортсмен з позитивною мотивацією (відчуття відповідальності, патріотизму тощо).

Другий тип – спортсмен з негативною мотивацією (негативізм по відношенню до інших людей, відчуття злості та ненависті до суперника, індивідуалізм, меркантилізм – «людина-одинак»). Представників цих двох типів об'єднує постійна і висока мотивація до занять спортом, обидва типи досягають високих спортивних результатів.

Третій тип – «артистичний» - знижений рівень мотивації на досягнення успіху, надихає до тренувань і змагань зовнішня атрибутика – «вічно другі».

Четвертий тип – «інтелектуал» - спортсмен-філософ – багато питань по поводі і без.

П'ятий тип – «тендітний» - завжди боїться поразки, не терпить хамства, диктатури тренера, дуже м'який характер.

Шостий тип – спортсмен з розсіяною діяльністю. Крім занять спортом, важливе місце займають заняття у музичній, художній школах, або в студіях і т.д. (розсіяна мотивація).

Сьомий тип – «лінивий талант» – обдарований, але його основний мотив – бажання досягти великого успіху малими зусиллями.

Анкетування проводили серед тренерів з плавання дитячо-юнацької спортивних шкіл та вчителів фізичної культури загальноосвітніх середніх шкіл. В анкетуванні взяли участь 26 тренерів. Серед осіб, що брали участь в анкетуванні, були 7 тренерів з педагогічним стажем роботи 1-5 років, 5 тренерів зі стажем 6-10 років та 14 фахівців зі стажем більше 10 років.

На питання: «Хто повинен займатися формуванням мотивації до занять спортивною діяльністю?», відповіді розподілились наступним чином: 38,5% вважають, що батьки та спортсмен, 27% відзначають батьків, 15,3%



притримуються думки, щодо батьки та тренери, 11,5% віддали перевагу тільки тренерам, 7,7% – сам спортсмен.

На питання: «Які мотиви на Вашу думку є більш стійкими при приході дітей у спорт, тобто при яких мотивах менше всього залишають заняття спортом?» думка респондентів виглядає наступним чином: 27% вважають, що по запрошенню тренера, 23% відзначають, що подобається даний вид спорту, стільки ж респондентів (23%) дотримуються думки, щодо бажання бути здоровим сильним і т.д., 19% віддають перевагу бажання стати майстром спорту або чемпіоном світу, 7,7% мріють бути подібним на відомого спортсмена.

Одними із запитань анкети було: «Як часто на своїх заняттях Ви ставите завдання, спрямовані на формування мотивації?». Половина тренерів (50%) зазначили, що час від часу, 42,3% респондентів вважають зайвим ставити це завдання на заняттях, і тільки 7,7% тренерів відзначають, що регулярно ставлять це завдання на тренувальних заняттях.

На запитання: «Які причини перешкоджають Вам на своїх заняттях проводити роботу для формування та зміцнення мотивації до занять спортивною діяльністю?», яке на пряму пов'язане з попереднім питанням, ми отримали наступні відповіді: 42,3% тренерів відзначили відсутність методичних рекомендацій, 30,7% респондентів констатували брак вільного часу, 19,3% вважають це зайвим та 7,7% тренерів відзначають, що ця робота проводиться регулярно.

На питання: «Які мотиви на Вашу думку негативно впливають на формування позитивної мотивації?» відповіді розподілились наступним чином: 34,5% відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27% респондентів вказують на незадовільний стан спортивною бази, 19,3% тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5% вважають, що несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7% респондентів вказують на конфлікт тренер - спортсмен.

Для більш докладного розуміння варіанту відповіді «конфлікт тренер – спортсмен» до попереднього запитання, ми запропонували розгорнуте питання: «Які дії тренера, на Вашу думку, негативно впливають на мотивацію до занять спортивною діяльністю?» і отримали наступні відповіді: 27,0% тренерів вважають, що тренер принижує та ображає юного спортсмена в тому числі у присутності товаришів по групі, команді, стільки ж (27,0%) респондентів вказують на те, що тренер не бере до уваги проблеми пов'язані з навчанням у школі, 15,4% – засвідчують авторитаризм спортсменів – лідерів, який, як правило підтримується тренерами, 11,4% констатують, що тренер постійно незадоволений діями окремого спортсмена, 7,7% – тренер ділить спортсменів на «любимчиків» та решту, 7,7% – тренер практично не звертає увагу на свого підопічного, та найменш важливий фактор на думку 3,8% респондентів – тренер не цікавиться шкільними справами юних спортсменів і не співпрацює з вчителями, що негативно відображається на навчанні.

На заключне запитання анкети: «Чи можна впливати на мотивацію за допомогою...?» – думка більшості тренерів була такою: найбільш важливий варіант – за допомогою бесіди – 38,5%; за допомогою систематичного проведення зборів – 23%; 19,3% респондентів відзначили спостереження; 11,5% віддали перевагу фокус групам (групове інтерв'ю у формі дискусії для отримання суб'єктивної інформації) та 7,7% за допомогою анкетування. Варіанти відповідей на заключне запитання частково були провокаційними і, як ми і чекали, не всі думки є вірними.

Анкетування дозволило встановити, що тренери та вчителі фізичної культури недостатньо володіють знаннями щодо формування та зміцнення мотивації дітей до занять спортивною діяльністю, і далеко не всі на своїх тренуваннях проводять роботу у цьому напрямку, не знають які мотиви негативно впливають на мотиваційний рівень, а які є найстійкішими під час приходу до спортивної секції.

На основі проведеного анкетування, можна зробити наступні висновки:

- Теоретико-методична готовність тренерів та вчителів фізичної культури з питання формування позитивної мотивації до занять спортивною діяльністю, не відповідає сучасним вимогам.
- Аналіз відповідей тренерів та вчителів фізичної культури щодо формування мотивації, вимагає пошуку і розробки сучасних методик формування мотивації до занять спортивною діяльністю та доведення їх до відомих фахівців, які безпосередньо займаються з дітьми.

#### **4.2 Авторська методика формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки**

Для складання блоку засобів формування мотивації, всі види збору інформації та психологічного впливу були класифіковані наступним чином (рис. 4.1).

Основна мета експериментальної методики – сформувати сукупність стійких мотивів у юних спортсменів до тренувально-змагальної діяльності з плавання на етапі початкової підготовки

Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі (рис. 4.1).

Методика формування мотивації до занять плавання передбачала:

- Використання найрізноманітніших методів (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо) збору психологічної інформації;
- враховуватите, що більшості дітей і молоді властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що привела до занять спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою;

- змінювати навколишні умови у відповідності до запитів і потреб; навчально-тренувальний процес будувати таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи;
- включати в заняття велику кількість рухливих ігор та естафет як на суходолі, так і у воді;
- викликати активну потребу щодо виконання фізичних і спортивних вправ і тренувальних завдань, формувати свідоме відношення спортсменів до тренувального процесу;
- постійно заохочувати спортсменів, і не тільки за результат, а і за правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість;
- використовувати покарання, але економно. Карати не спортсмена, а його поведінку – пояснюючи йому, що поведінку необхідно змінити (зміни небажаних мотивів);
- залучати батьків, рідних, друзів в процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

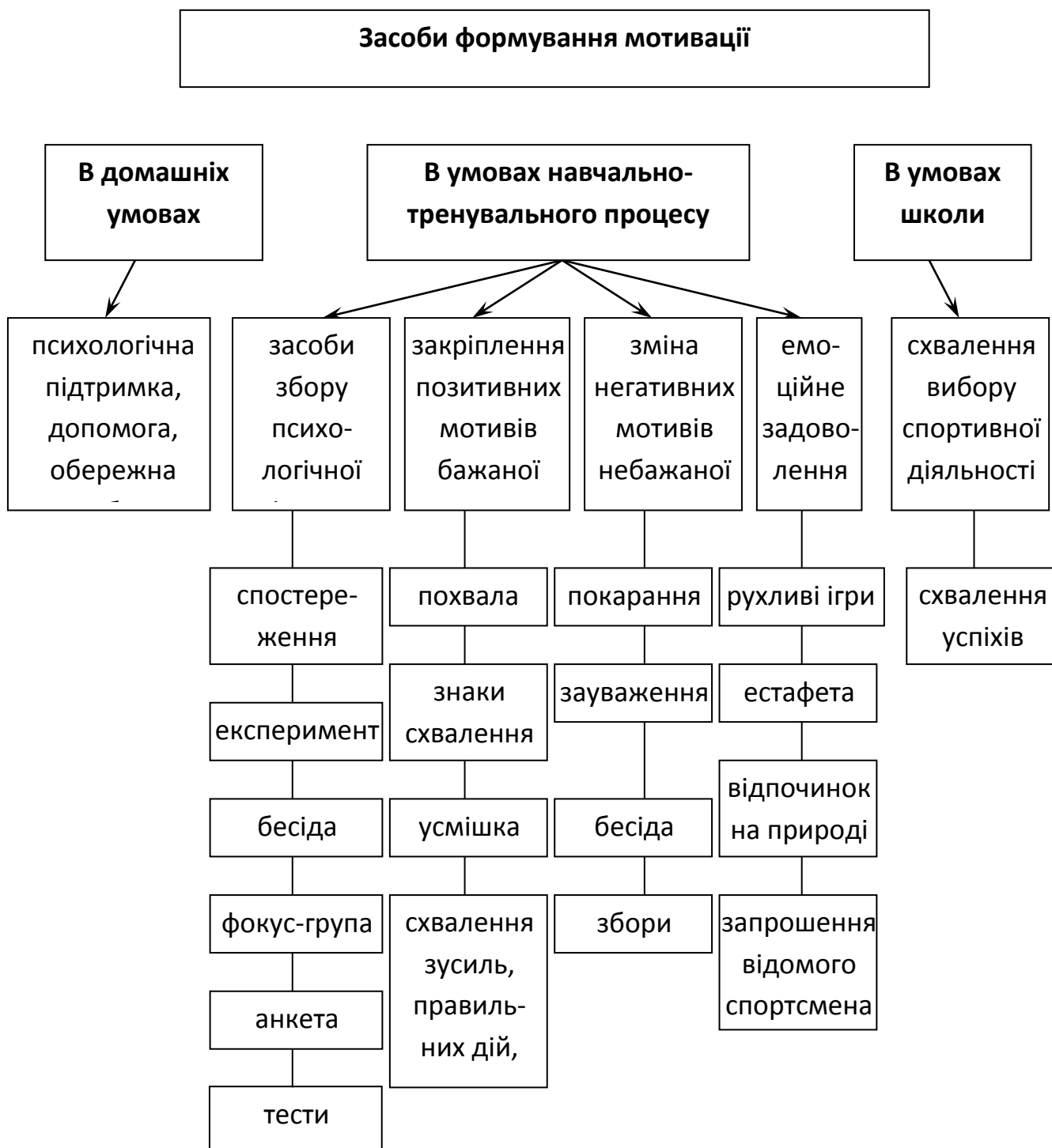


Рис. 4.1. Класифікація засобів формування мотивації до занять спортом.

Таблиця 4.2

**Основні методи та засоби формування мотивів до занять плаванням на етапі початкової підготовки**

Методи	Засоби
Метод оцінювання вправ по рівню складності з подальшим пропагуванням самим вибирати особисті зобов'язання.  Метод індивідуальних та командних змагань у середині групи	Вправи на розвиток спеціальної фізичної підготовленості. Вправи на розвиток спеціальної плавальної підготовленості. Комбінований тест (див стор. 62)
Ігровий метод	Рухливі ігри та естафети на суходолі та у воді
Метод самоконтролю	Щоденник спортсмена
Метод релаксації та навіювання	Аутогенне тренування першого ступеня (Шульц, И.Г.,1985)

Існуючі методики формування мотивації спортсменів (А.В. Шаболтас [224], В.І. Тропнікова [206], Е.П. Ільїна [79]) розроблені на допомогу психологічного впливу тренерів на спортсменів високої кваліфікації.

Ми пропонуємо експериментальну методику «Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки». Ця методика розрахована для використання в навчально-тренувальному процесі секцій дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів та товариств, загальноосвітніх шкіл тощо.

Наші очікування від цілеспрямованого застосування методики активного формування мотивації до занять плаванням лежать у площині кращого засвоєння юними спортсменами необхідних знань та навиків, розвитку фізичних якостей, а головне формування та підвищення рівня позитивної мотивації, що значно зменшує «відсів» спортсменів на наступних етапах підготовки.

Для того, щоб діти виконували всі вправи з бажанням, щоб були внутрішньо мотивовані, при цьому проявляючи вольові зусилля, в основу авторської методики були покладені наступні методи мотивації:

1) метод оцінювання вправ по рівню складності з подальшим прийняттям особистих зобов'язань;

2) метод стимулювання діяльності через виконання індивідуальних завдань та участь у командних змаганнях серед членів навчальної групи.

Для цього ми підібрали вправи на розвиток силових здібностей та гнучкості, що є важливими у підготовці плавців та запропонували їх як експериментальній, так і контрольній групі у тренуванні на суші (див.табл.2.1).

Так як не всі вправи були знайомі юним спортсменам, ми на протязі двох занять давали можливість спробувати ці вправи, і тільки після цього провели «прикидку» по цим завданням. Всі результати були занотовані.

Після цього ми проводили бесіду про важливість розвитку гнучкості та м'язової сили для кожного плавця, наголошували на неможливості досягнення високих спортивних результатів без цих фізичних якостей. Наводили приклади з практики підготовки кращих плавців дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які свідчать, що силові здібності та гнучкість допомагають досягненню високих спортивних результатів.

Крім того ми уточнили, які особистісні зобов'язання бере на себе кожен з юних спортсменів (до речі майже всі ставили перед собою завдання-максимум), і пропонували дітям занотувати їх в індивідуальний спортивний щоденник, а також записувати в ньому не тільки роботу виконану на тренуванні, але й під час виконання індивідуальних домашніх завдань.

Таким чином ми активізували мотивацію підопічних не тільки до виконання вправ та завдань на тренувальних заняттях, але й до самостійного виконання одночасно з самоконтролем.

На наступному тренувальному занятті, після роботи на «суші» ми переміщались до ванни басейна. Зважаючи на ймовірний вибір головного способу плавання, особливу увагу приділяли виконанню вправ у воді. При цьому ступінь складності виконуваних вправ знаходилася в тісній залежності від рівня володіння плавальними навиками. Водночас акцентували увагу на основі усвідомлене відношення до отримуваних завдань. Виховуючи у юного плавця таке відношення, ми допомагали йому активно переборювати монотонність, одноманітність плавальних рухів, підвищували ефективність тренувань та активізували мотивацію до виконання конкретних завдань.

Аналогічно з запропонованими вправами на суші, ставили завдання для виконання у воді (табл. 2.2).

Рівень якості виконання завдань враховувався не тільки у плавальних вправах дистанційного характеру, але й в інших вправах, які потребують прояву вольових зусиль.

Загально відомо, що більшість юних плавців з великими труднощами опановують плавання кролем на грудях з диханням на два боки через кожних 3 гребки. Також важко їм дається плавання батерфляєм та тим же кролем на грудях з диханням через 2 або 3 цикли гребків (4-6 гребків).

Пояснивши спортсменам важливість для кожного плавця розвитку витривалості, вміння пропливати дистанцію з заданою частотою дихання, ми їм пропонували виконувати ці завдання, використовуючи той самий метод, що і під час виконання вправ на суходолі: пояснювали необхідність та зміст конкретних вправ, визначали оцінки за виконання та конкретизували особистісні зобов'язання.

Крім того юним спортсменам регулярно влаштовували змагання з виконання комбінованого тесту, який розроблений російськими науковцями Ю.А. Левенцем та Т.М. Абсалямовим (1979) в нашій модифікації. Тест призначений для плавців 8-10 років, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки (критерії оцінювання див. табл.2.5).



Комбінований тест складався з 5 згинань та розгинань рук в упорі лежачи, 5 повних присідань; виконання стартового стрибка та пропливання 25 м, 5 видихів у воду на мілкій частині басейну та фінішного пропливання 25 м. Весь комплекс виконувався без інтервалів відпочинку та максимально швидко.

Під час виконання завдань у воді та проходження комбінованого тесту вся група намагалась показати найкращий результат. Спортсмени порівнювали свої показники, обговорювали їх між собою, вказували свою думку, допомагали відстаючим. Діти заносили результати виконання завдань та тесту у свої щоденники і кожен брав особисті зобов'язання. І знову ж таки, як із вправами на суші, більшість юних плавців намагалися досягнути найвищих показників. Всі ці плавальні вправи стали не тільки справою тренера, а й їхніми особистими зобов'язаннями перед собою, тренером, одногрупниками.

Для підняття емоційного рівня та активізації мотивації до виконання завдань ми використовували метод індивідуальних та командних змагань під час звичайних тренувальних занять.

Цей змагальний метод був застосований для розвитку фізичних якостей у вправах на суші, а також у спеціальних завданнях на воді, завдяки якому ми розраховували на посилення мотивації до тренувань.

Вправи на суходолі, спрямовані на розвиток гнучкості та силових здібностей, які викликають больові відчуття та вимагають вольових зусиль, ми проводили в змагальній формі, поділивши групу на дві команди. Вправи виконувались з емоційним піднесенням, юні спортсмени підтримували один одного, вітали успіхи своїх товаришів по команді схвальними вигуками та оплесками.

Аналогічним чином проводились заняття і на воді де діти виконували вправи, завдання у змагальному режимі за команду, індивідуально за себе, з вибуттям останнього (старт загальний).

Крім того, ми використали ще декілька методичних прийомів, які на нашу думку, мали б, на нашу думку, забезпечити належний позитивний емоційний стан на заняттях та підвищити мотиваційний рівень спортсменів.

Ще в 1953 році Я.Б. Лехман у книзі «Фізіологічні основи фізичної культури та спорту» писав: «Нерідко спостерігаємо випадки, коли стомлення та його ознаки у своєму виразі один одному не відповідають, наприклад, коли стомленість є значною, а об'єктивних причин для різкого зниження працездатності немає, так як робота виконана незначна».

Це має місце, якщо робота здійснюється без інтересу та бажання, без ясного уявлення мети даної роботи або найближчих її результатів. Можуть бути інші випадки, коли наявні всі причини для явної втоми, так як робота виконана велика, а стомленість тим не менше не відчувається. Це буває тоді, коли виконання роботи супроводжується емоційним підйомом, обумовленим зацікавленістю у роботі.

Відомо, що в стані емоційного піднесення спортсмени краще і швидше оволодівають необхідними навиками. Емоційне збудження може «зняти» втому та підвищити працездатність. Від спортсменів можна часто почути: «Сьогодні було цікаве тренування, тому ми зовсім не стомилися».

Про емоційний бік тренувань зазвичай починають думати лишень тоді, коли спортсмени гублять мотивацію до занять у спортивній секції. Щоб запобігти небажаних ситуацій ми використали наступні методичні прийоми:

- тренування на «суші» проводили з музикальним супроводом;
- уникали шаблону у проведенні тренувань, змінювали як зміст, так і дозування навантаження;
- використовували ігровий спосіб проведення занять, рухливі ігри та естафети, як неперевершені засоби підвищення емоційного стану спортсменів, розвитку фізичних якостей, перевірки ступеня оволодіння тими чи іншими руховими навиками;

- проводили один раз на два тижні «день анархії». Тренер називає двох підопічних, які самостійно проводять тренування на суходолі, двоє інших – заняття в басейні. Діти використовують найулюбленіші вправи та ігри. Тренер під час тренувань виступає спостерігачем.

Важливою складовою авторської методики формування мотивації у юних плавців було ведення щоденника, структура якого була розроблена нами (описано в розділі 2.2, а схему заповнення робочої сторінки подано в додаткуА).

#### **4.3 Оцінка ефективності авторської методики формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки**

Перше тестування проводилось у жовтні-листопаді 2010 р, підсумкове – у квітні 2011 р. В педагогічному експерименті прийняли участь 30 юних плавців, які тренувалися в ДЮСШ № 2 на базі СШ № 21. Результати першого тестування (жовтень-листопад) в контрольній та експериментальній групах вірогідно не відрізнялися. Квітневі тестування показали, що за час експериментального періоду показники були покращені в обох групах, як на суходолі, так і у воді. Приріст результатів в експериментальній групі був вірогідно кращий, ніж у контрольній, причому у всіх вправах (табл. 4.2). Як видно з таблиці 4.2 показники в тесті «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців експериментальної групи зросли на 122,6% (контрольній – 92,3%), а у дівчат на 70,0% (контрольній – 40,0%). У тесті «підтягування на перекладині результати відповідно покращилися на 166,6% (експериментальна група ) та 92,8% (контрольна група), у дівчат 140,6% та 55,5% відповідно. У стрибках у довжину з місця у хлопців експериментальної групи результати зросли на 12,1% (контрольна група – 6,0%), а у дівчат на 6,0% (контрольна група – 5,4%). В даному випадку вірогідної різниці не виявлено. Щодо результатів в тесті «піднімання тулуба» то у хлопців експериментальної групи вони зросли на 56,9% (контрольна група – 38,2%). Для дівчат приріст показників у цьому тесті склав 72,4% (контрольна група –

34,2%). У тесті «сід кутом» хлопці експериментальної групи покращили свої результати на 118,7% (контрольна група – 66,6%). У дівчат результат зріс на 164,2% (контрольна група – 80,0%). При виконанні викруту у плечових суглобах хлопці експериментальної групи покращили результати на 30,4% (контрольна група – 13,5%), а дівчата на 33,5 (контрольна група – 11,1%). Зростання показників у тесті «нахил тулуба» хлопці експериментальної групи покращили результати на 150,0% (контрольна група – 104,0%), а у дівчат результати зросли на 233,3% (контрольна група – 140,%).

Порівнюючи величини приросту показників експериментальної і контрольної груп в кінці експерименту виявлено, що в згинанні розгинанні рук вони зросли у хлопців на 39,85% і 26,91% у дівчат, в підтягуванні відповідно на 117,13% і 93,38%, в стрибках в довжину з місця- у хлопців, і у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31%, а у дівчат на 28,85%. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1% і у дівчат – на 103,45%, рухливість у плечових суглобах покращилася у хлопців на 16,0%, а у дівчат – на 22,62%, в тесті на рухливість в суглобах хребта та кульшових суглобах результати покращилися відповідно на 54,85% та 106,4% (див. табл. 4.3).

Вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів забезпечив вірогідне зростання результатів, що характеризують плавальну підготовку (табл. 4.4). Як видно з даної таблиці, довжина дистанції безперервного плавання вільним стилем в експериментальних групах (без диференціації по статі) зросла на 153,7% (контрольних групах – 63,4%). У плаванні вільним стилем з диханням у два боки через кожні три гребки показник зріс в експериментальних групах на 78,18% (контрольні групи – 61,57%). Дистанція пірнання збільшилася на 119,2% (контрольні групи – 90,7%), а у плаванні за допомогою ніг на спині на 115,1% (контрольні групи – 64,2%).

Порівняльний аналіз величин зростання результатів в експериментальній та контрольній групах виявив вірогідне зростання

показників у всіх тестах, а саме: в першому тесті на 90,3%, другому – на 16,6%, третьому – на 28,5% та четвертому – на 50,9% (див. табл. 4.4). Щодо комбінованого тесту, то як і в попередньому експерименті показники були поліпшені в обох групах, але значно суттєвіші зміни відбулися в експериментальній групі (табл. 4.5).

Таблиця 4.3

**Зміна показників спеціальної фізичної підготовки в експериментальній і контрольній групах,  $M \pm m$**

Руховий тест	Група	Період		P	%
		жовтень	квітень		
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть раз	Е	18,0±0,76	35,32±1,24*	<0,001	96.22
	К	16,03±0,92	26,0±0,98**	<0,001	62.19
Підтягування на перекладині, к-сть раз	Е	2,23±0,25	5,75±0,53*	<0,001	157.84
	К	2,40±0,21	3,59±0,28**	<0,01	49.58
Стрибок у довжину з місця, см	Е	140,8±1,11	154,57±1,59*	<0,001	9.75
	К	140,47±1,5	149,18±1,54**	<0,001	6.20
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть раз	Е	19,20±0,76	37,14±1,2*	<0,001	93.43
	К	18,10±0,78	26,23±1,01**	<0,001	44.91
Сід кутом, с	Е	15,20±0,67	35,79±1,17*	<0,001	135.46
	К	15,0±0,74	25,45±0,83**	<0,001	69.66
Викрут у плечових суглобах з положення руки вниз з хватом за рушник, см	Е	61,73±0,59	42,29±0,73*	<0,001	31.49
	К	61,60±1,8	54,14±0,55**	<0,001	12.11
З в.п. о.с. нахил тулуба вперед з торканням пальцями рук підлоги (затримка), с	Е	3,83±0,54	11,50±1,61*	<0,001	200.26
	К	3,43±0,39	7,41±0,95**	<0,001	116.03

Примітки: \*  $P < 0,05$ ; \*\*  $P < 0,1$  – вірогідність відмінностей між показниками експериментальної і контрольної групи по закінченню експерименту.

Якщо брати експериментальну групу, то у середньому приріст результатів комбінованого тесту становив понад 19,0 %, тоді як у контрольній групі – 15,3 %. Але саме головне – 26,7 % дітей припинили заняття плаванням на протязі навчального року в контрольній групі, тоді як в експериментальній групі втрати були значно менші – 6,7%.

Таблиця 4.4

**Зміна показників спеціальної плавальної підготовки в експериментальній та контрольній групах,  $M \pm m$**

№ з/п	Тестові завдання	Група	Жовтень	Квітень	Приріст, %	P
1	Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, <i>м</i>	Е	114,0 ± <b>5,17</b>	289,29 ± <b>11,31*</b>	153,7	0,001
		К	121,67 ± <b>5,60</b>	198,86 ± <b>10,08**</b>	63,4	0,001
2	Плавання кролем на грудях, дихати у два боки через три гребки без зупинки, <i>м</i>	Е	79,17 ± <b>3,90</b>	141,07 ± <b>9,73*</b>	78,1	0,001
		К	73,0 ± <b>2,57</b>	117,95 ± <b>5,23**</b>	61,5	0,001
3	Пірнання, <i>м</i>	Е	9,87 ± <b>0,49</b>	21,64 ± <b>0,69*</b>	119,2	0,001
		К	9,1 ± <b>0,47</b>	17,36 ± <b>0,91**</b>	90,7	0,001
4	Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, <i>м</i>	Е	34,97 ± <b>1,80</b>	75,25 ± <b>4,72*</b>	115,1	0,001
		К	31,13 ± <b>1,48</b>	51,14 ± <b>2,50**</b>	64,2	0,001

Примітки: \*  $P < 0,05$ ; \*\* $P < 0,1$  – вірогідність відмінностей показників експериментальної і контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Таблиця 4.5

**Зміна показників комбінованого тесту в експериментальній і контрольній групах, хв, с ; $M \pm m$**

Група	Кількість осіб	Жовтень	Квітень	P	Кількість осіб	Приріст, %
Е	30	1.31.2 $\pm$ 1,05	1.13.55 $\pm$ 0,86*	<0,001	28	19,3
К	30	1.31.85 $\pm$ 0,72	1.18.39 $\pm$ 1,08**	<0,001	22	14,6

Примітки: \*  $P < 0,05$ ; \*\* $P < 0,1$  –вірогідність відмінностей показників експериментальної і контрольної груп після завершення педагогічного експерименту.

Враховуючи, що на етапі початкової підготовки проводиться лишень три навчально-тренувальні заняття на тиждень, домашнє завдання – важлива форма самостійної роботи спортсменів, характерною особливістю якої є відсутність безпосередньої допомоги і керівництва тренера. Навчити підопічних самостійно виконувати фізичні вправи у вільні від тренувань дні – одне не з останніх завдань тренера. Головний крок у цьому напрямі – мотивація спортсмена.

Тренеру необхідно так організувати роботу, щоб домашні завдання виконувались не примусово, а за бажанням підопічного, який свідомо, активізуючи внутрішню мотивацію виконує їх. Першочерговим тут є підведення юного спортсмена до розуміння того, що виконання ним фізичних вправ удома, значно прискорює оволодіння уміннями і навичками, розвитку фізичних якостей, робить його більш впевненим у собі, скорочує час досягнення певних спортивних вершин.

Значна частина спортсменів різного рівня підготовки веде щоденники навчально-тренувальних занять. Але важливим є розробка такого щоденника,

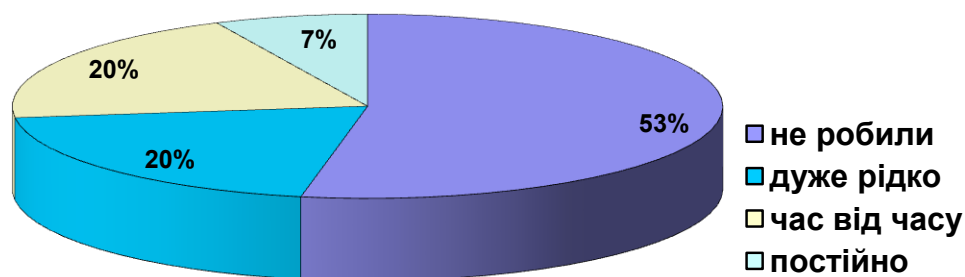
який за своїм змістом та структурою був зрозумілий юним спортсменам і мотивував їх не тільки до самостійного нотування занять з тренером, але й самостійного виконання фізичних вправ у вільні від тренувань дні. Іншими словами, дитина має розуміти важливість і значимість його дій, які допомагають тренеру підготувати його ж самого до вершин у спорті. Зміст щоденника спортсмена викладений у другому розділі, а структура робочої сторінки відображена в додатку А.

Для перевірки ефективності застосування щоденника спортсмена на активізацію мотивації до занять спортивною діяльністю ми провели педагогічний експеримент.

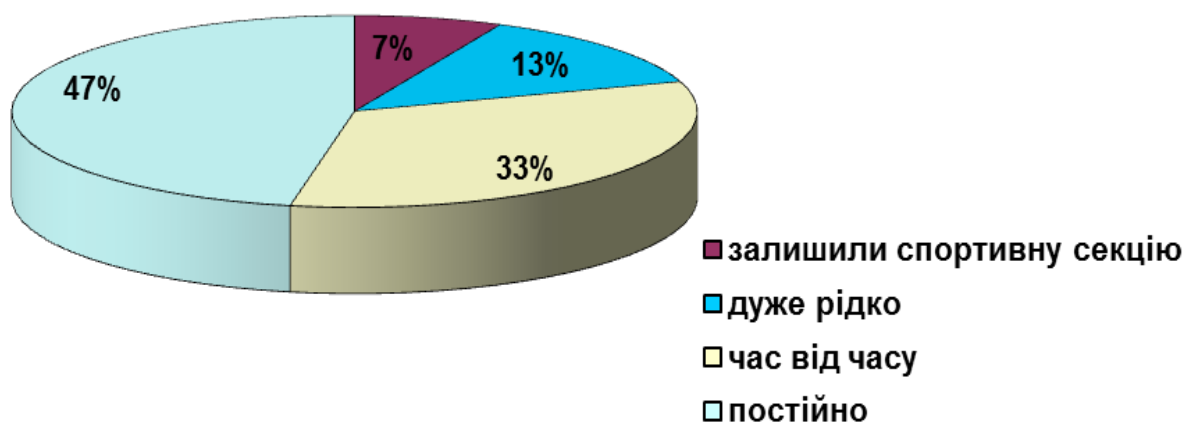
В експерименті прийняло участь 60 юних спортсменів (30-контрольна і 30-експериментальна групи) віком 8-10 років, які займаються плаванням у групі початкової підготовки другого року навчання. Нами проведено опитування батьків, на рахунок систематичності виконання дітьми домашніх завдань до запровадження щоденника спортсмена і після. Експеримент тривав 5 місяців. Результати експерименту відображені на рис. 4.5.

Аналіз діаграм свідчить, що до запровадження щоденника активність юних спортсменів експериментальної групи до виконання самостійних домашніх завдань виглядала наступним чином: 53,0% дітей не виконували домашні завдання взагалі 20,0% – дуже рідко, 20,0% – час від часу, і тільки 7,0% виконували завдання постійно. Після введення щоденника, дітей які б не виконували самостійно домашні завдання не виявлено, кількість дітей, які виконували завдання дуже рідко зменшилась з 20,0% до 13,0%, що складає різницю 7,0%. Дітей, що виконували домашні завдання час від часу збільшилось з 20,0% до 33,0%, що складає різницю 13,0%.





а



б

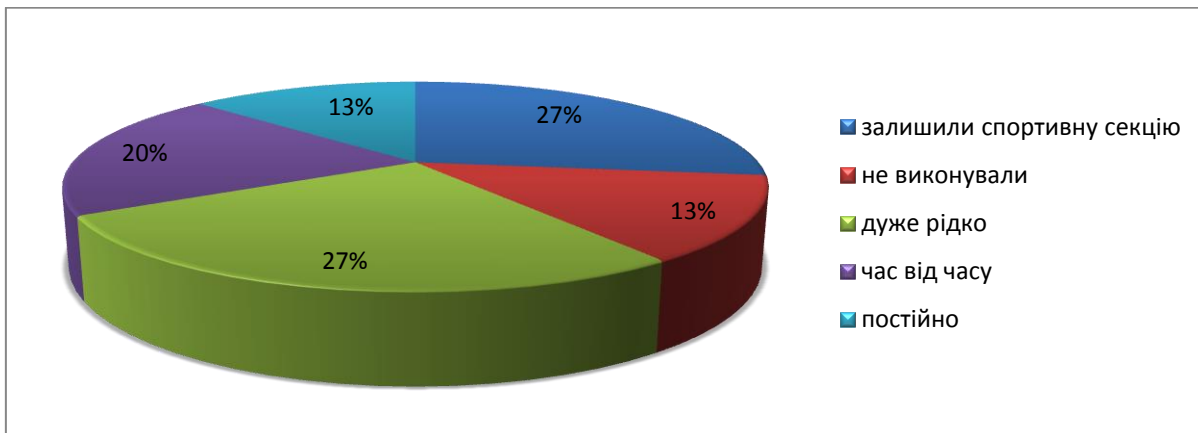
Рис. 4.5. Вплив ведення щоденника на виконання самостійних тренувальних завдань: а) до запровадження щоденника; б) після запровадження щоденника.

Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно 7,0% до експерименту, збільшилось до 47,0%, що складає різницю 40,0%, а 7,0% дітей припинили заняття у спортивній секції. (див. рис. 4.5).

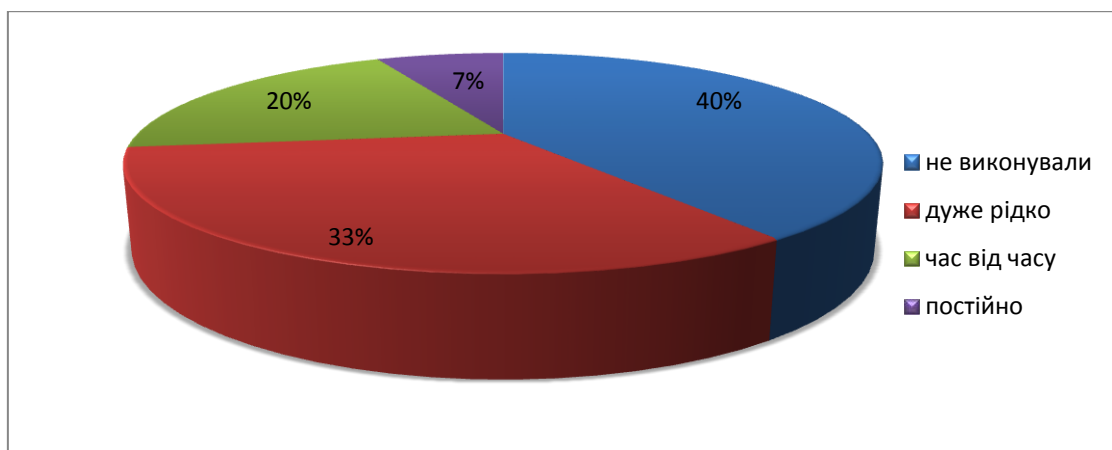
Юні спортсмени контрольної групи не вели щоденники. Але тренер в кінці кожного тренування нагадував дітям про домашні завдання.

Аналіз програм контрольної групи свідчить, що на початок експерименту активність юних спортсменів до виконання самостійних домашніх завдань виглядала наступним чином: 40,0% дітей не виконували

домашні завдання взагалі, 33,0% спортсменів виконували завдання дуже рідко, 20,0% – час від часу, 7,0% – виконували домашнє завдання постійно



а)



б)

Рис. 4.6. Характеристика виконання домашніх тренувальних завдань спортсменами контрольної групи: а – жовтень, б – квітень (б)

На заключному етапі експерименту, кількість дітей, які не виконували домашні завдання взагалі зменшилось з 40,0% до 13,0%, що складає різницю 27,0%. Кількість спортсменів, які виконували самостійно домашні завдання дуже рідко зменшилось з 33,0% до 27,0% – різниця складає 6%. Кількість дітей, які виконували домашні завдання час від часу на початку експерименту 20,0%, не змінилось і на заключному етапі, а дітей що виконували самостійно домашні завдання постійно збільшилась з 7,0% до 13,0%. Припинити заняття у спортивній секції 27,0% дітей (рис. 4.6).

При порівнянні результатів експерименту, де приймали участь спортсмени експериментальної і контрольної груп можемо відзначити, що після введення щоденника, в експериментальній групі не залишилось дітей, які не виконували домашні завдання взагалі, в контрольній групі таких дітей було 13,0%; кількість дітей, які виконували домашнє завдання дуже рідко, залишилось в експериментальній групі 13,0%, а в контрольній групі удвічі більше 27,0%; дітей які виконували домашнє завдання час від часу, стало в експериментальній групі 33,0%, а в контрольній все тих же 20,0% спортсменів. Спортсменів, які виконували домашнє завдання постійно, в експериментальній групі стало 47,0%, а у контрольній всього 13,0%. Припинили заняття у спортивній секції 7,0% дітей в експериментальній групі, а в контрольній – 27,0%.

Результати експерименту ще раз підтверджують думку авторів Б.А. Сіроткіна. 1969, В.К. Івлієва, 1988, німецького психолога Бодо Шефера 2006, що свідоме відношення до конкретних завдань та зацікавленість дітей молодшого шкільного віку (оптимальна методика, сучасна структура ведення), дозволяє значно покращити відношення до самостійної роботи в домашніх умовах, або кажучи другими словами активізувати внутрішню мотивацію, яка позитивно впливає на загальний рівень мотивації до занять спортивною діяльністю.

Для визначення результату впливу методики на рівень мотивації була застосована модифікована методика «Діагностика мотивації до занять спортивною діяльністю» Р. Кеттелла.

Методика складається з 20 суджень та запропонованих варіантів відповідей (див. II розділ).

Підрахунок показників опитування виконувався у відповідності з ключем, де «так» означають позитивні відповіді(вірно), а «ні» - негативні,на визначені питання анкети (табл.4.5).

Таблиця 4.5

**Ключ розшифровки відповідей у відповідності до анкети**

Так	1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19
Ні	3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20

За кожну відповідність з ключем нараховували один бал. Чим вищий сумарний бал, тим вища внутрішня мотивація до занять. При низьких балах домінує зовнішня мотивація.

Для обчислення надійності та точності застосовувалась формула Рюлона, для коефіцієнту надійності-узгодженості цілого тесту використовували формулу Спірмена-Брауна.

Отримані наступні показники: надійність - точність (по формулі Рюлона) склали 0,913; надійність- узгодженість (по формулі Спірмена-Брауна) - 0,905.

Також вираховані наступні показники:

- медіана = 10
- стандартне відхилення = 6
- мінімальна кількість балів = 0
- максимальна кількість балів = 20

Аналіз результатів розшифровувався наступним чином:

0-10 зовнішня мотивація;

11-20 внутрішня мотивація.

Для визначення рівня внутрішньої мотивації використовували наступні нормативні межі:

0-6 – низький рівень внутрішньої мотивації;

7-13 – середній;

14-20 – високий.

Перше опитування проводилось у жовтні 2010 р., підсумкове – у квітні 2011 р. Повторне анкетування через 2-3 тижні. Квітневі опитування показали,

що за час експериментального періоду рівень внутрішньої мотивації був підвищений в обох групах. Приріст рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9%, а у хлопців 28,8%, натомість в експериментальній групі цей показник зріс у дівчат на 56,2%, а у хлопців на 53,7% (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

**Динаміка змін показників внутрішньої мотивації до занять плаванням, бали**

Стать	Група	Період				Приріст, %
		Кількість обстежених	Жовтень	Кількість обстежених	Квітень	
♂	Е	18	7,11±0.72	17	10,47±0.41	53,7
	К	17	7,61±0.63	12	8,62± 0.67	28.8
♀	Е	12	7,36±0.81	11	10,38±0.49	56,2
	К	13	7,29±0.83	10	9,22± 0.62	20,9

Хотілось би ще відзначити більший рівень внутрішньої мотивації у дівчат ніж у хлопців в обох групах, як на початку експерименту, так і на фінішній його стадії.

1.У результаті проведеного дослідження (за результатами анкетування батьків), виявлено, що 55,0% дітей до початку занять у спортивній школі не займались спортивними вправами, 37,5% не відвідували організовані форми занять у шкільних спортивних секціях, але регулярно займались фізичними вправами з батьками або товаришами і тільки 7,5% відвідували заняття у шкільних спортивних секціях. Водночас виявлено, що 30,0% батьків привели дітей у секції плавання, зважаючи на їх власний вибір, 65,5% зробили це заради зміцнення здоров'я дитини, а 4,5% поклалися на рекомендацію вчителя фізичної культури.

Більша половина батьків (55,0%) очікує від занять плаванням покращення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які стануть у пригоді в дорослому житті (під час навчання в закладах освіти, служби в армії, професійній діяльності), 25,0% – пов'язує майбутнє життя своїх дітей в дорослому віці зі спортом (робота тренером, вчителем фізичної культури, спортивного судді, журналіста, коментатора тощо), 15,0% – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5,0% – міцного здоров'я та належного фізичного розвитку.

2.Виявлено, що 38,5% тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 27,0% переконані, що пріоритет належить батькам, 15,3% притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 11,5% вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 7,7% в цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

3.Встановлено, що тільки 50,0% тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 42,3% вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 7,7% тренерів постійно здійснюють вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів.

Щодо приходу дітей в спорт то тренери за своїми міркуваннями розділилися таким чином: 27,0% вважають, що по запрошенню тренера, 23,0% відзначають, що дітям подобається даний вид спорту, стільки ж респондентів (23,0%) основним мотивом визначають бажання бути фізично сильним і, 19,0% вказують на прагнення дітей стати майстром спорту або навіть досягнути рекордних результатів, а 7,7% тренерів прихід дітей в секції плавання пов'язують з їх мрією стати схожими на своїх спортсменів-кумирів.

4.На думку тренерів негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням наступні чинники: 34,5% відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27% респондентів вказують на незадовільний

стан спортивної бази, 19,3% тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5% вважають, що несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7% респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який обумовлений образою юних спортсменів, нехтування проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвала поведінка спортсменів – лідерів.

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (38,5%), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (23,0%),

шляхом спостереження і корекції мотивів (19,3%), проведенням групових дискусій (фокус групи) – 7,7%.

5. Основна мета розробленої нами експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи. Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.

Щодо методичних прийомів, що застосовували під час тренувальних занять, то головними з них були: оцінювання вправ по рівню складності з подальшим пропагуванням самим вибирати особисті зобов'язання; індивідуальні та командні змагання у середині групи; ігровий метод; самоконтроль; релаксація та навіювання. Дані методичні прийоми застосовувалися у тісній єдності з конкретними засобами, які формують певні здібності, що трансформуються в посилення мотивації до занять спортом (вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей, вправи для оволодіння технікою плавання, рухливі ігри та естафети, аутогенне тренування першого ступеня, ведення щоденника спортсмена.

6. В результаті застосування експериментальної методики формування мотивації під час тренувального процесу юних плавців на початковому етапі підготовки в експериментальній групі вірогідно зросли, порівняно з контрольною групою показники спеціальної фізичної підготовки, а саме: в згинанні і розгинанні результати покращилися у хлопців на 39,85% і 26,91% у дівчат, в підтягуванні відповідно на 117,13% і 93,38%, в стрибках в довжину з місця- у хлопців, та у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31%, а у дівчат на 28,85%. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1% і у дівчат – на 103,45%, рухливість у плечових суглобах покращилася у хлопців на 16,0%, а у дівчат - на 22,62%, в тесті на рухливість в суглобах хребта та кульшових суглобах результати покращилися відповідно на 54,85% та 106,4%.

Водночас вірогідні зміни відбулися у плавальній підготовці юних плавців експериментальної групи, порівняно з контрольною. Так, в першому тесті результати зросли на 90,3%, другому – на 16,6%, третьому – на 28,5%, четвертому – на 50,9% (назви тестів подані в табл.4.3).

7. Запровадження в тренувальний процес юних плавців експериментальної групи процедури ведення розробленого нами щоденника суттєво посилили їх внутрішню мотивацію щодо виконання самостійних тренувальних завдань. До початку педагогічного експерименту 53,0% дітей не виконували домашні завдання взагалі, 20,0% – дуже рідко, 20,0% – час від часу, і тільки 7,0% виконували завдання постійно. Встановлено, що в результаті ведення щоденника всі спортсмени-плавці виконувати самостійні домашні тренувальні завдання. При цьому, кількість дітей, які виконували завдання дуже рідко, зменшилась з 20,0% до 13,0%, що складає різницю 7,0%. Дітей, що виконували домашні завдання час від часу збільшилось з 20,0% до 33,0%, що складає різницю 13,0%. Кількість дітей, які робили



домашні завдання постійно зростає на 40,0% і тільки 7,0% дітей припинили заняття у спортивній секції.

8. Встановлено, що за час педагогічного експерименту рівень внутрішньої мотивації підвищився у всіх групах (контрольних та експериментальних). При цьому зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9%, а у хлопців 28,8%, а в експериментальній групі у дівчат 56,2% та у хлопців 53,7%.

## РОЗДІЛ 5

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Мотивація спортивної діяльності визначається сукупністю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, які змінюють своє значення (вплив) протягом багаторічної тренувально-змагальної діяльності (спортивної кар'єри) (Уэйнберг Р., Гоулд Д., 1998).

На даний час добре відомо, що мотивами приходу в спорт можуть бути:

1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, покращення тілобудови, розвиток рухових здібностей і вольових якостей); 2) прагнення до самоствердження і самовираження (бути не гіршим ніж інші, бути схожим на видатних спортсменів, прагнення до суспільного визнання, бажання відстояти честь колективу, міста, бути привабливим для протилежної статі); 3) соціальні установки (наприклад, мода на спорт, сімейні традиції) (Лубышева Л.И., 2001); 4) задоволення духовних потреб (відчувати себе членом успішної команди, спілкуватися з товаришами, отримувати враження від змагань та поїздок в інші міста, країни тощо) (Меньшикова А.Л., 1999).

На початковому етапі підготовки занять спортом у дітей спостерігається дифузність інтересів до різних його видів. При цьому нерідко вибір того чи іншого виду спорту обумовлений випадковими зовнішніми факторами (приклад старшого брата, сестри, природними умовами, наявністю близько розташованої спортивної бази, перегляд по телебаченню великих змагань) (Пуни А.Ц., 1979).

Низка досліджень (Ильин Е.П., 1995; Шаболтас А.В., 1998; Маслоу А., 2006) засвідчує, що багато з тих хто приходить в ту чи іншу секцію не можуть актуалізувати у своїй свідомості конкретний мотив вибору даного виду спорту. Водночас на сьогодні мало що відомо про глибинні причини, чому діти віддають перевагу тому чи іншому виду спорту і чому багато з них дуже скоро покидають спортивні секції.

Незаперечним є той факт, що для спортсмена є вкрай важливим досягнення успіху у спортивній діяльності. Мотивація досягнення успіху тісно пов'язана з такими особистими якостями як домінування (лідерство), прагнення оправданого ризику, резистентність до погроз. І навпаки, підвищений рівень тривожності спонукає спортсмена до уникнення невдачі. Тобто, домінування мотивації досягнення успіху в значній мірі є характерним для спортсменів зі слабо вираженою тривожністю, а наявність страху невдачі – спортсменам з надмірно вираженою тривожністю (Гошек В.,1973; Степанский В.И.,1981).

Щодо ефективності змагальної мотивації то вона в значній мірі залежить від сили нервових процесів спортсмена і його емоційної стійкості. Треба відзначити, що найкращі спортивні досягнення знаходяться в прямій залежності від мотиву досягнення успіху. При цьому сила мотиву досягнення зростає з рівнем кваліфікації спортсмена, а водночас зменшується потреба уникнення невдачі (Батурин Н.А.,1988).

Важливо звернути увагу на індивідуальні особливості спортивних мотивів, По домінуючому мотиву можна виділити дві групи спортсменів – колективістів та індивідуалістів. У колективістів домінуючими є суспільні і моральні мотиви (спортсмени ставлять перед собою перспективні цілі, вони цілком і повністю орієнтовані на спортивну діяльність у всіх її проявах). Щодо індивідуалістів то у них головними є мотиви самоствердження і самовираження. Проте такий поділ можливий тільки на теоретичному рівні. Практика спорту вимагає в процесі формування спортсмена знайти раціональне співвідношення суспільних та індивідуальних мотивів, Зміщення акцентів в одну або другу сторону призводить до неадекватної самооцінки, емоційної нестійкості в умовах відповідальної змагальної діяльності (Джидарьян И.О.,1974; Пуни А.Ц.,1979).

Формування мотивації до будь-якої діяльності взагалі і спортивної зокрема має поетапний характер. На основі аналізу наукових даних (Бодалев

А.А.,1982; Вилюнас В.К.,1985; Гоулд Д.,2001) нами виділено п'ять таких етапів, а саме: 1) усвідомлення спонукання; 2) «прийняття мотиву»; 3) реалізація мотиву; 4) закріплення мотиву; 5) актуалізація спонукання. Водночас відомо, що при переході від одного до іншого етапу можуть виникати певні мотиваційні утворення (так звані критичні стани): неусвідомлене спонукання; усвідомлене спонукання; прийнятий мотив; мотив, що реалізується; потенційне спонукання (Файзулаев А.,1989).

Більшість дослідників вважають, що мотивація в спорті є наслідком взаємодії двох комплексів факторів (особистісних та ситуаційних) (Гоулд Д.,2001; Воронов И.В.,2007).

Саме комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів. Вона дозволяє розробляти практичні заходи щодо посилення мотивації.

У спорті вкрай важливою є мотивація досягнення, яка базується на трьох складових, а саме: потреби досягнення; атрибуції; досягненні мети ( GillD.,1986). Аналізуючи потребу досягнення як комбіновану модель, що враховує особистісні і ситуаційні фактори нам вдалося виокремити п'ять компонентів: особисті фактори або мотиви; ситуаційні фактори; результуючі тенденції; емоційні реакції; поведінка пов'язана з досягненням.

Проте спорт – це не тільки успіх, але й невдачі. З точки зору атрибутивної теорії важливо те, як спортсмени сприймають власні успіхи та невдачі. Очевидним є те, що існує безліч факторів, якими можна обґрунтувати як успіх, так і невдачу. Проте для практики спортивної діяльності важливо виділити основні категорії атрибуції. Опираючись на результати досліджень (Heider, 1958; Weiner, 1986) ми виділили три основні категорії успіху і невдачі: 1) причинність (внутрішня, зовнішня); 2) стабільність (стабільні, нестабільні фактори); 3) контроль (під контрольні і позаконтрольні фактори).

Ранговий аналіз мотивів, які є складовою мотивації до занять спортивною діяльністю на різних етапах підготовки спортсменів як

циклічних, так і ациклічних видів спорту показав, що мотив досягнення успіху займає перше рангове місце (за винятком юних спортсменів етапу початкової підготовки, де перше місце займає мотив емоційне задоволення, та ветеранів спорту, де перше місце займає підтримка фізичної форми). Наші результати, як і дані інших дослідників (Ильин Е.П., 1985; Шаболтас А.В., 1998) свідчать про те, що другий ранг посідає мотив емоційного задоволення. Цікавим є той факт, що патріотичний мотив посідає високе третє місце, а на четвертому розташувалися зразу декілька мотивів – мотив самоствердження, тобто бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з точки зору особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів; мотив підготовки до професійної діяльності, а саме, бажання займатись спортом, як спосіб підготовки до вимог професійної діяльності; мотив розвитку обраного виду спорту по місцю навчання, тобто бажання бути в якомусь колективі, а це одна із зручних можливостей. Несподіваним виявився результат, який вказує, що мотиви фізичного вдосконалення, мотив бажання слави, престижу, матеріальних благ, спілкування, розвитку психічних якостей, розмістилися аж на п'ятому місці. Оперуючи кількісними показниками домінування категорій мотивів можна стверджувати: для спортсменів вкрай важливими є мотиви перших трьох рангів, а решта категорій мотивів не є, по великому рахунку, значимими.

Аналіз переваг категорій мотивів по етапам підготовки та статевим ознакам показав, що на початковому етапі спортивної підготовки рангування категорій мотивів досить умовне (це відноситься до першого року навчання), але вже з другого року підготовки ми в змозі визначити статистичні розбіжності. Як у хлопців, так і у дівчат мотив емоційного задоволення на початковому етапі є домінуючим. З другого - третього року заняття спортивною діяльністю він поступається місцем мотиву досягнення успіху, і займає 2-3 рангове місце на всіх етапах підготовки. Щодо цього мотиву, то він в наступні роки є домінуючим аж до етапу спорту ветеранів, де він

переміщується на третє рангове місце у жінок, а у чоловіків на друге. Опираючись на ці дані можна з певною точністю виокремити як фактори, що призвели до успіху, так і чинники, що стали причиною невдачі (Батурин Н.А.,1988).

Розглядаючи процес формування мотивації на різних етапах багаторічної спортивної діяльності необхідно, на нашу думку, в першу чергу розглянути питання, що стосується вибору дітьми того чи іншого виду спорту. Найперше необхідно відзначити, що вибір дітьми того чи іншого виду спорту в більшості випадків обумовлений зовнішніми факторами (наприклад, наслідування своїх товаришів, природними умовами, близькістю розташування спортивних споруд, переглядом спортивних змагань по телебаченню тощо).

Щодо мотивації, то отримані нами результати, як і дані більшості дослідників свідчать про те, що на початковому етапі тренувань вона має дифузний характер (Божович Л.И.,1972;Горбунов Г.Д.,1989; Жихарев Д.Ю.,2007). Як правило, діти в короткий проміжок часу декілька разів змінюють вид своєї спортивної діяльності. Але при цьому вони не є спроможними в плані актуалізації у своїй свідомості мотиву зробленого вибору. Проте найбільша проблема в тому, що цього не знають тренери і це призводить в часі до припинення занять конкретним видом спортивної діяльності вже під час першого року тренувань.

Аналізуючи причини припинення занять під час другого року тренувань ми виявили, що головною з них є форсована підготовка та надмірна участь у змаганнях. В сучасному спорті доволі часто зустрічається форсований підхід в тренувальному процесі, що в кінцевому результаті негативно позначається як на перебігу тренувально-змагальної діяльності, так і на стані здоров'я спортсменів (Кириченко В.В.,2013; Тихонова Н.В.2014). Водночас форсування спортивної підготовки нерідко, вже в юнацькому спорті, поєднується з вживанням фармакологічних препаратів (допінгу), що теж

негативно впливає як на соматичне, так і психічне здоров'я спортсменів (Глуценко Н.В.,2007; Барабанова В.Б.,2010;Литинская Е.А.,2111).

В наступні роки дуже часто причиною припинення занять є невміння дітей поєднати навчання в школі з тренувальним процесом, а також відсутність очікуваних результатів. Ці результати узгоджуються з даними інших дослідників (Озолин Э.С.,2004; Хубиев Ш.З.,2010). В цьому випадку необхідно зважати на те, що активна спортивна діяльність є короткочасною на життєвому шляху людини і нехтування навчанням в школі, чи то інших навчальних закладах в зрілому віці стає причиною багатьох негараздів, а інколи, по закінченні спортивної кар'єри приводить до психічної і соціальної деформації особистості (Файзулаев А.А.,1989).

Аналіз результатів дослідження вагомості тих, чи інших мотивів занять спортом дозволив встановити, що мотив досягнення успіху в спорті в загальному займає перше рангове місце, за винятком юних спортсменів етапу початкової підготовки, де перше місце належить мотиву «емоційне задоволення» та ветеранів спорту, які віддають перевагу потребі підтримки фізичної форми, фізіологічних резервів організму і водночас доброго стану здоров'я.

Як відомо заняття фізичними і спортивними вправами завжди проходить в поєднанні з позитивними емоціями (Маурер О., 1960), так як під впливом фізичних навантажень в організмі зростає синтез опіоїдних пептидів, а саме, ендорфінів та енкефалінів, адреналіну й норадреналіну, серотоніну та дофаміну (Корнієнко С.М., 2015). Всі ці біологічно активні речовини (так звані гормони щастя) здатні зробити людину щасливою. І, навпаки, дефіцит в організмі цих речовин здатний привести до зростання тривожності і навіть депресивного стану (Файзулаев А.А.,1989). Очевидно закономірним є те, що мотив отримання емоційного задоволення під час тренувальної і змагальної діяльності посідає стійке друге місце.

Сучасний спорт, як олімпійський, так і професійний характеризується значною конкуренцією і є виразом досягнень відповідних національних культур (Лубышева Л.И., 2001; Кошаев М.Н.,2007). В цьому контексті досягнення, чи невдачі спортсменів на міжнародній спортивній арені доволі емоційно сприймається співвітчизниками, а водночас і самими спортсменами. Очевидно це і визначає високе рангове місце мотиву «патріотизм».

На етапі становлення особистості дуже важливим для молодого людини є самоствердження через різні види діяльності (навчання в школі, заняття музикою, хореографією, вокалом тощо). У всі часи (від стародавності, як то олімпіоніки, до сучасності), спорт був вагомим чинником прояву соціалізації особистості і визнання через спортивні досягнення (Кубышкина М.Л.,1997). Саме з цих міркувань спортсмени ставлять мотив самоствердження, в найширшому розумінні цього поняття, на високе четверте рангове місце. Для студентів-спортсменів цей мотив має особливе значення для утвердження в середовищі студентів та викладачів, а відтак і керівництва навчальних закладів. Це дуже яскраво проявляється в університетському середовищі вищих навчальних закладів Європи і світу (особливо США) (Каунсилмен Д.,1982).

Зовсім не очікуваним для нас стало те, що мотиви «фізичне вдосконалення», «матеріальних благ», «розвитку психічних якостей» опинилися на п'ятому місці. Пояснення цьому ми знаходимо в тому, що фізичне вдосконалення є основною сутністю спортивної діяльності і тому спортсмени не акцентують на ньому увагу, а матеріальні блага на цьому етапі життя (17-23 роки) не є пріоритетом.

Таким чином, можна зробити висновок, що основними мотивами занять спортом, практично на всіх етапах підготовки як для дівчат, так і для юнаків є: досягнення успіху, емоційне задоволення і самоствердження.



Рангування категорій негативних мотивів в різних видах спорту, що послаблюють ефективність тренувальної і змагальної діяльності виявив такі закономірності: по-перше, спортсмени вказують, що невпевненість у своїх силах, здібностях, боязнь невдачі та відчуття надмірних напружень при виконанні тренувальних завдань надто пагубно впливають на перебіг спортивної діяльності; по-друге, нерідко стримуючим чинником щодо спрямування тренувальної і змагальної діяльності на досягнення рекордних результатів є погіршення стану здоров'я, а також невдоволення діяльністю тренера; по – третє, зниження рівня та ефективності занять спортом спортсмени пов'язують з конфліктними ситуаціями в спортивному колективі.

Для більш докладного розуміння варіанту відповіді «конфлікт тренер – спортсмен» ми використали розгорнуте питання: «Які дії тренера, на Вашу думку, негативно впливають на мотивацію до занять спортивною діяльністю?» і отримали наступні відповіді: 27,0% тренерів вважають, що тренер принижує та ображає юного спортсмена в тому числі у присутності товаришів по групі, команді, стільки ж респондентів вказують на те, що тренер не бере до уваги проблеми пов'язані з навчанням у школі, 15,4% – засвідчують авторитаризм спортсменів – лідерів, який, як правило підтримується тренерами, 11,4% констатують, що тренер постійно незадоволений діями окремого спортсмена, 7,7% – тренер ділить спортсменів на «любимчиків» та решту, 7,7% – тренер практично не звертає увагу на свого підопічного, та найменш важливий фактор на думку 3,8% респондентів – тренер не цікавиться шкільними справами юних спортсменів і не співпрацює з вчителями, що негативно відображається на навчанні.

Так, на це треба звертати особливу увагу, позаяк конфлікти в спорті постійно наростають і нерідко мають не то що групове значення, але й досягають міжнародних масштабів (Волкова И.П., 2002; Фомин Ю.А., 2011).

Серед інших негативних мотивів спортсмени називають неможливість користуватися сучасним, високоякісним інвентарем, із-за його дороговизни, та здійснювати фінансове забезпечення власної змагальної діяльності.

Аналізуючи передумови приходу дітей в спорт, шляхом анкетування батьків встановлено, що до початку занять плаванням в спортивній школі більша половина дітей не займалася спортивними вправами. Тільки третина зарахованих в групи початкової підготовки відвідували ті, чи інші спортивні секції і зовсім малий відсоток (7,5%) займались фізичними вправами разом з батьками або товаришами. Прагнення батьків долучити дітей до занять плаванням лежать у площині сприяння їх оптимальному фізичному розвитку і формуванню резервів здоров'я. Водночас батьки не відкидають можливість досягнення їхніми дітьми високих спортивних результатів і навіть пов'язати доросле життя зі спортом (наприклад, робота тренером). Щодо ролі вчителів фізичної культури, то, нажаль, вони, як показало анкетування, мало сприяють орієнтації дітей на спортивну діяльність. Ми пов'язуємо цю ситуацію з тим, що вчителі фізичної культури мало обізнані із засобами та методами формування мотивації дітей до занять спортом. Не високими є знання й практичні навички тренерів в плані вирішення мотиваційних завдань.

Отже, можна зробити висновок, що теоретико-методична готовність всіх учасників анкетування (вчителів фізичної культури, тренерів, батьків) з питання формування позитивної мотивації до занять спортивною діяльністю, не відповідає сучасним вимогам. Відтак це вимагає пошуку і розробки сучасних методик формування мотивації до занять спортивною діяльністю та доведення їх до відома фахівців, які безпосередньо займаються з дітьми, а також батьків.

Розробляючи експериментальну методику формування мотивації юних плавців на початковому етапі підготовки ми насамперед поставили перед собою мету: запобігати будь-яким діям, які могли б привести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи та доступність її у

використанні всіма учасниками цього процесу, тобто тренерами, вчителями фізичної культури та батьками.

Для добору відповідних засобів формування мотивації та їх диференціації ми використали дані відповідей тренерів на питання: «Хто повинен займатися формуванням мотивації до занять спортивною діяльністю?». Дивним виявився той факт, що значна кількість тренерів (38,5%) покладають відповідальність за формування мотивації на батьків і самих спортсменів, а самим тренерам відведена значно менша роль. Зважаючи на це необхідно було в методику включити значно більше засобів, що належить застосовувати тренерами і дещо менше батьками та самими спортсменами.

З метою добору ефективних засобів ми поділили їх на три групи, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі. На нашу думку, саме така диференціація засобів дозволяє залучити до процесу формування стійкої потреби занять спортом всіх, хто має той, чи інший вплив на дітей. Такий підхід не є чимось новим. Він доволі часто використовується в процесі формування мотивації до інших видів навчання (Вилюнас В.К., 1990).

Як відомо, цілеспрямоване застосування певних засобів навчання, чи, як в нашому випадку формування мотивації вимагає відповідних методичних прийомів (Ломов Б.Ф.,1986; Кетько С.М.,2005). У зв'язку з цим було використано широкий спектр методів та методичних прийомів. Серед них педагогічне спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, збір психологічної інформації, метод самоконтролю, автогенного тренування тощо. Впливаючи на мотиваційну сферу враховували, що більшості дітей властива наявність декількох мотивів серед яких можливі позитивні і негативні. Особливу увагу надавали зміні зовнішніх чинників (умов тренувань, психологічного клімату в групі, посилення позитивного впливу батьків, вчителів фізичної культури

тощо) прогнозуючи їх позитивний вплив на мотивацію, а побудову тренувального процесу здійснювали в контексті мінімізацію негативних впливів. Тренувальні заняття проводилися на належному позитивному емоційному рівні (цьому сприяло застосування достатньої кількості рухливих ігор, естафет). Серед інших методичних прийомів були: вплив на свідоме відношення до виконання всіх завдань, заохочення, використання покарання за поведінку, залучення батьків, рідних, друзів.

Така структура методики виявилася ефективною як в плані розвитку фізичних якостей, плавальної підготовки, так і забезпечила підвищення рівня мотивації до занять плаванням та значно зменшила «відсів» спортсменів на наступних етапах підготовки.

Щодо специфічних методів впливу на мотивацію юних плавців, то ефективними виявилися наступні: 1) метод оцінювання вправ по рівню складності з подальшим прийняттям особистих зобов'язань; 2) метод стимулювання діяльності через виконання індивідуальних завдань та участь у командних змаганнях серед членів навчальної групи.

Крім того важливим в цьому аспекті виявилися особисті зобов'язання, які брали на себе юні плавці (до речі майже всі ставили перед собою завдання-максимум). Крайні занотовували в індивідуальний спортивний щоденник, структура якого була запропонована нами для спортсменів цього віку. Ведення щоденника було складовою авторської методики.

Таким чином ми активізували мотивацію підопічних не тільки до виконання вправ та завдань на тренувальних заняттях, але й до самостійного виконання певних завдань одночасно з самоконтролем.

За результатами застосування авторської методики формування мотивації до занять спортом юних плавців ми очікували зростання рівня як фізичної, так і плавальної підготовки, а водночас і зменшення відходу дітей зі спортивних груп по завершенню початкового етапу підготовки. Треба констатувати, що наші очікування справдилися. Так, приріст показників

експериментальної групи, порівняно з контрольною, по завершенню педагогічного експерименту склав: в згинанні і розгинанні рук у хлопців вони зросли на 39,85% і на 26,91% у дівчат, в підтягуванні відповідно на 117,13% і 93,38%, в стрибках в довжину з місця – у хлопців, та у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31%, а у дівчат на 28,85%. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1% і у дівчат – на 103,45%, рухливість у плечових суглобах покращилася у хлопців на 16,0%, а у дівчат - на 22,62%, в тесті на рухливість в суглобах хребта та кульшових суглобах результати покращилися відповідно на 54,85% та 106,4%.

Особливо значимим виявився вплив авторської методики формування мотивації до занять плаванням на показники плавальної підготовки.

Порівняльний аналіз величин зростання результатів в експериментальній та контрольній групах виявив вірогідне зростання показників, порівняно з контрольною групою у всіх тестах (див. табл. 4.3, 4.4), а саме: в першому тесті на 90,3%, другому – на 16,6%, третьому – на 28,5%, четвертому .

Щодо комбінованого тесту, то як і в попередньому експерименті показники були поліпшені в обох групах, але значно суттєвіші зміни відбулися в експериментальній групі.

Якщо брати експериментальну групу, то у середньому приріст результатів тесту становив понад 19,3 %, тоді як у контрольній групі – 14,6 %. Але саме головне – 26,7 % дітей припинили заняття плаванням на протязі навчального року в контрольній групі, тоді як в експериментальній групі втрати були значно менші – 6,7%.

Одним з важливих засобів формування мотивації до тренувальних занять плаванням в нашій авторській методиці був індивідуальний щоденник, що вівся спортсменами під контролем тренера і батьків. Це доволі поширена практика в спорті, особливо при організації самостійних занять фізичними і

спортивними вправами. Цілком очевидним є те, що здійснювати контроль за виконанням індивідуальних домашніх тренувальних завдань можна тільки через записи в щоденнику та інформації від батьків.

Вихідні дані щодо активності дітей у виконанні самостійних завдань за умов відсутності установки на ведення щоденника самоконтролю засвідчили, що 53,0% юних плавців не виконували домашні завдання взагалі 20,0% – дуже рідко, 20,0% – час від часу, і тільки 7,0% виконували завдання постійно.

Натомість, в результаті запровадження розробленого нами щоденника у тренувальний процес дало неабиякий позитивний вплив на виконання домашніх завдань, позаяк в ході педагогічного експерименту взагалі не виявлено дітей, які б не виконували завдання, а кількість тих, що виконують їх дуже рідко зменшилась з 20,0% до 13,0%, що складає різницю 7,0%. Дітей, що виконували домашні завдання час від часу збільшилось з 20,0% до 33,0%, що складає різницю 13,0%. Кількість дітей, які виконували домашні завдання постійно до експерименту, збільшилась з 7,0% до 47,0%. Припинили заняття у спортивній секції 7,0% дітей в експериментальній групі, а в контрольній – 27,0%.

Отже, результати педагогічного експерименту ще раз підтверджують дані Б.А. Сіроткіна, 1969 та В.К. Івлієва, 1988, а також німецького психолога Б. Шефера, 2006, що свідоме відношення до конкретних завдань та зацікавленість дітей молодшого шкільного віку (оптимальна методика, сучасна структура ведення щоденника), дозволяє значно покращити відношення до самостійної роботи в домашніх умовах, або кажучи другими словами активізувати внутрішню мотивацію, яка позитивно впливає на загальний рівень мотивації до занять спортивною діяльністю.

Важливим в цьому контексті є те, що під впливом застосування запропонованих нами засобів і методичних прийомів впливу на мотиваційну сферу юних плавців відбулися суттєві зміни в структурі внутрішньої мотивації, які виражаються у позитивних змінах психічних якостей

спортсменів. Так, за час експериментального періоду рівень внутрішньої мотивації був підвищений в обох групах. Приріст рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи склав 20,9%, а у хлопців 28,8%, натомість в експериментальній групі цей показник зріс у дівчат на 56,2%, а у хлопців на 53,7%.

Проведений аналіз результатів дослідження дозволяє нам сформулювати певні практичні рекомендації для потреб формування мотивації юних плавців до тренувальної діяльності.

Традиційна система навчально-тренувального процесу як в дитячо-юнацьких спортивних школах, так і спортивних клубах продовжує залишатися в цілому авторитарною, в повній мірі не враховує індивідуальні особливості особистості спортсменів і не забезпечує свою розвиваючу функцію. Навчально-тренувальні мотиви формуються стихійно, а творчий потенціал спортсменів практично не затребуваний. Таким чином, для підвищення ефективності тренувальних занять і змагальної діяльності юних спортсменів потрібні нові методики (засоби і методичні прийоми) формування мотивації до занять спортом, особливо на початкових етапах підготовки, розробка і впровадження в тренувально-змагальну практику технологій, що передбачають етапи формування мотивації спортивної діяльності з урахуванням знання про мотиваційну основу спортивного удосконалення.

У поведінці людини є дві функціонально взаємопов'язані сторони: спонукальна і регуляційна. Спонукування забезпечує активізацію і спрямованість поведінки, а регуляція відповідає за те, як воно складається від початку і до кінця в конкретній ситуації. Серед усіх понять, які використовуються у психології для опису та пояснення спонукальних моментів у поведінці людини, найзагальнішими, основними є поняття мотивації та мотиву. Ці поняття містять у собі уявлення про потреби, інтереси, цілі, наміри, прагнення, спонукування, наявні у людини, про зовнішні

чинники, які змушують її вести себе певним чином, про управління діяльністю в процесі її здійснення і про багато іншого [26, 88].

Мотив - це спонукання до вчинення поведінкового акту, породжене системою потреб людини і з різним ступенем усвідомлюване або неусвідомлюване їм взагалі. Мотив на відміну від мотивації - це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є його стійкою особистісною властивістю, зсередини спонукає до здійснення певних дій [34].

Мотив має складну внутрішню структуру:

1) з виникненням потреби, потреби в чомусь, супроводжуваної емоційним занепокоєнням, незадоволенням починається мотив;

2) усвідомлення мотиву ступінчасте: спочатку усвідомлюється, в чому причина емоційного незадоволення, що необхідно людині для існування в даний момент, потім усвідомлюється об'єкт, який відповідає даній потребі і може її задовольнити (формується бажання), пізніше усвідомлюється, яким чином, за допомогою яких дій можливо досягти бажаного;

3) реалізується енергетичний компонент мотиву в реальних вчинках [63,77].

Термін «мотивація» представляє ширше поняття, ніж термін «мотив». В даний час існують два підходи до визначення мотивації. Перший з них розглядає мотивацію як структурне утворення, як сукупність факторів або мотивів. Його дотримуються багато психологів як вітчизняних, так і іноземних [13,19,20,24,26,27,34]. Отже, мотивація - це сукупність факторів, що визначають поведінку. Це поняття описує відношення, що існує між дією і причинами, які її пояснюють або виправдовують. Більш виразно: під мотивацією необхідно розуміти сукупність мотивів поведінки і діяльності. Мотивація особистості обумовлена потребами, цілями, рівнем домагань, ідеалами, умовами діяльності (як об'єктивними, так і суб'єктивними - знаннями, вміннями, здібностями, характером), світоглядом, переконаннями,



спрямованістю особистості тощол. З урахуванням цих чинників спортсмен приймає відповідні рішення.

У рамках другого підходу мотивація розглядається як динамічне утворення, як процес, що підтримує психічну активність людини на певному рівні. Він також має своїх численних прихильників[48, 63, 76,77,79].

«Мотивація - це процес психічної регуляції, що впливає на напрям діяльності і кількість енергії, що мобілізуються для виконання цієї діяльності,[82, 87, 88,100].

**Загальні рекомендації для тренерів з формування мотивації юних плавців.** Юні спортсмени відрізняються підвищеним інтересом до всього. Тому вони проявляють особливу увагу до нового і невідомого, що зустрічається в тренувальному процесі. Якщо тренувальні завдання, що пред'являється, не містять нових складових, то швидко досягається «насичення» і вихованці втрачають цікавість до занять. У таких випадках необхідно змінити засоби і методичні прийоми, форми проведення тренувальних занять.

Подібний ефект може зустрічатися і у тому випадку, коли юний спортсмен не має за що «зачепитися» в своєму минулому досвіді занять фізичними і спортивними вправами. Зовсім нове, як і зовсім старе, не здатне зацікавити дітей. В зв'язку з вище викладеним необхідно здійснювати наступне:

***Вплітати в тренувальні заняття ефект новизни.*** Через дитячий інтерес прямує до оволодіння новими фізичними вправами на суші і спортивними вправами у воді.

***Необхідно формувати у юних спортсменів мотивацію успіху в навчально-тренувальній діяльності.*** Успіх в оволодінні технікою плавання та розвитку фізичних якостей – єдине джерело внутрішніх сил дитини, яке

народжує енергію для подолання труднощів і бажання здійснювати тренувальну діяльність.

***Робити помилки нормальним і потрібним явищем.*** Страх зробити помилку дуже знижує рівень «Я можу». Коли цей страх зникає, у дитини відбувається прорив свідомості, і дитина починає відчувати набагато більші можливості. Ось прийоми для цієї мети:

***Розповідати про помилки.*** Розповідати про конкретні помилки при виконанні елементів техніки плавання та їх причини. Дітям властиво концентруватися на своїх помилках і не помічати помилок інших. Звідси і упевненість, що всі довкола кращі, досконаліші ніж вони. Тренер може змінити цю ситуацію, якщо скаже, що всі помиляються, немає таких спортсменів, які не помиляються. І річ не в тому, аби зовсім не допускати помилок, а в тому, аби робити на їх основі правильні висновки і не повторювати їх в майбутньому.

***Показувати цінність помилок як спроби.*** Потрібно визнати, більше помилок зустрічається у активних юних спортсменів, а не пасивних, а активність завжди вітається. Наприклад, можна сказати учневі: «Ця помилка - виправима. Нарешті, якби ти не робив помилок, я втратила б свою роботу!»

***Мінімізувати наслідки від помилок.*** Позиція негативної оцінки повинна використовуватися тренером у край рідко. Якщо ми хочемо підвищити самоповагу юних спортсменів, допомогти їм здолати страх невдачі, то виправлення помилок не повинне перетворюватися на самоціль, це повинно робитися поступово і індивідуально.

***Формувати віру в успіх.*** Мета тренера – вселити юним спортсменам віру, що успіх можливий. Це досягається за допомогою безмежної віри в них і налагодженням зворотного зв'язку з ними.

Використовувати для цього можна наступні техніки:

***Робити акценти на будь-яких успіхах.*** Підкреслюйте будь-які покращення в оволодінні технікою плавання та розвитку фізичних якостей.

Відзначайте будь-яке просування дитини, ми фокусуємо увагу на тому, що зроблено сьогодні, але не на тому, що ми сподіваємося завтра на краще. Суть людської натури: чим ближче перспектива, тим сильніше її стимулююча дія і навпаки.

Для юного спортсмена завтра взяти участь в змаганнях, на яких будуть присутні його батьки і друзі, незрівнянно сильніший стимул, ніж перспектива колись, через багато років, стати відомим спортсменом.

Тобто чекання учня отримати оцінку тренера сьогодні може бути сильнішим стимулом, ніж через декілька років стати чемпіоном.

**Розкривати сильні сторони спортсменів.** Постійний «голод» кожної людини (а тим більше юного спортсмена) полягає в тому, що вона хоче і готова чути про свої сильні сторони часто і детально. Розпізнавати і говорити про сильні сторони спортсмена – потужне знаряддя в руках тренера для стимулювання його тренувальної і змагальної діяльності.

**Демонструвати віру в спортсменів.** Віра тренера в своїх спортсменів виражається в його очікуванні. Невисокі очікування свідчать про сумнів, високі - про упевненість у силах спортсменів. Коли ви щиро демонструєте віру в здатності своїх спортсменів, то це дає їм більше сили, чим будь-які оцінки.

Варто використовувати наступні вирази: «Ти з тих, хто може це здолати», «З твоїми здібностями це можна зробити краще». Але ніколи не говорить: «Для тебе – і це не поганий результат».

**Здійснювати емоційне «прогладжування».** Відзначати будь-який, навіть незначний факт успіху, потрібно вселяти в юного спортсмена віру в себе.

**Давати шанс.** Шанс - це заздалегідь підготовлена тренером ситуація, завдяки якій спортсмен дістає можливість проявити свої здібності, заслужити на похвалу тренера і визнання інших дітей.

**Визначати трудність ваших завдань.** Відомо, щодля дитини кожне нове завдання – важке. Тому готуйте їх до цього. Адже якщо завдання виконується, то самоповага зростає, якщо ж не виконується – тобто можливість «заховати голову» - завдання було важке.

**Обмежувати час на виконання тренувального завдання.** Коли Ви бачите, що спортсмен втрачає надію, говорити «стоп», «закінчити роботу». Цим Ви врятуєте від невдачі. Спортсмен не виконав, не тому що не здатний, а тому, що «час закінчився».

**Концентрувати увагу спортсменів на минулих успіхах.** Тренер часто концентрує увагу на тому, що спортсмен робить неправильно, щиро сподіваючись, що в майбутньому він робитиме краще. А потрібно діяти навпаки.

Єдина безпечна дорога, яка мотивує дітей до спортивних звершень, – це підкреслення всього того, що вони роблять правильно.

**Повторювати і закріплювати успіх.** Якщо просування в оволодінні технікою, розвитку фізичних якостей загальмувалося, не квапитися, поверніться до успішно виконаних завдань і повторіть вчорашні досягнення. Це дозволить повернути приємне відчуття успіху в тренуванні.

**Робіть процес тренування відчутним.** Однією з причин невпевненості в своїх здібностях є те, що вони не відчувають прогресу в тренуванні.

**Контролюйте ведення щоденника досягнень.** Сюди можуть вноситися похвала тренера, самостійно виконання тренувальна робота, показники фізичної підготовленості, найбільш складні вирішені задави, спортивні результати тощо.

**Розповідати про вчора, сьогодні і завтра.** Наприклад, можна сказати спортсменові: «Пам'ятаєш, коли ти не міг проплисти 25 метрів? А сьогодні, поглянь, які у тебе досягнення! А що може бути завтра?»

Така розмова підвищуватиме упевненість і самоповагу. Передбачення майбутніх досягнень – чудова мотивація для спроб вирішення складних завдань.

**Визнавати досягнення.** Потрібно розуміти, що, є діти які вже досягли успіхи в тренуванні, а є ті, які стараються і хочуть поліпшити свої результати. Їх необхідно розрізняти, тому що підтримка необхідна в першу чергу другим.

Для цього можна використовувати декілька ефективних прийомів.

**Нагороджувати «оплесками».** Тут не маються на увазі оплески у прямому розумінні слова. Мається на увазі, що спортсмен отримує похвалу, висловлену з особливим явним ентузіазмом. «Оплески» повинні приходити без порівняння з іншими, без чекань на майбутнє.

Вислови типа: «Ти чудово виконав це завдання!».

**Організовувати «виставки».** Це організація різних демонстрацій успіхів юних спортсменів. (відеоматеріали, динаміка росту спортивних результатів тощо). Демонструвати іншим вихованцям.

**Здійснювати «позитивку ізоляцію».** Вона дуже корисна для невпевнених у собі юних спортсменів. Знайдіть час поговорити з дитиною один на один про його успіх. Проте це має бути коротка розмова. Вихованцям необхідна увага тренера.

**Спонукаати до «самовизнання».** Зазвичай учні чекають, що їх успіхи визнає і оцінить тренер замість того, щоб самому поглянути на себе з боку і самостійно оцінити свої досягнення. Цьому дітей необхідно учити.

Для цього необхідно попросити кожного спортсмена самостійно визначити, яке його особисте досягнення коштує того, аби бути визнаним і гідно похвали. Це прохання спершу буде складним для більшості вихованців, але з часом вони самі навчаться оцінювати свої досягнення.

«Спортсмен лише тоді чогось досягає, коли сам вірить в свої сили».

**Спеціальні рекомендації формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки:**

-використати всі види збору інформації та психологічного впливу (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо);

-враховувати те, що більшості дітей і молоді властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що привела до занять спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою;

-змінювати навколишні умови у відповідності до запитів і потреб;

-навчально-тренувальний процес будувати таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи;

-включати в заняття велику кількість рухливих ігор та естафет як на суходолі, так і у воді;

-викликати активну потребу щодо виконання фізичних і спортивних вправ і тренувальних завдань, формувати свідоме відношення спортсменів до тренувального процесу;

-постійно заохочувати спортсменів, і не тільки за результат, а і за правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість.

-використовувати покарання, але економно. Карати не спортсмена, а його поведінку – пояснюючи йому, що поведінку необхідно змінити (зміни небажаних мотивів);

-залучати батьків, рідних, друзів в процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

Для посилення внутрішньої мотивації здійснювати оцінювання вправ по рівню складності з подальшим прийняттям особистих зобов'язань та стимулювати діяльність через виконання індивідуальних завдань та участь у командних змаганнях серед членів навчально-тренувальної групи (табл.5.1).

Завдання тренера повинно стати особистим завданням кожного із підопічних, тобто викликати активну мотивацію виконання вправ.

Необхідно поточнили, які особистісні зобов'язання бере на себе кожен з юних спортсменів (до речі майже всі ставили перед собою завдання-максимум), і пропонували дітям занотувати їх в індивідуальний спортивний щоденник, а також записувати в ньому не тільки роботу зроблену під час тренувань, але й в умовах самостійних занять у вільні від тренування дні.

Спортсмени повинні порівнювали свої показники, обговорювали їх між собою, виказували свою думку, допомагали відстаючим.

Для підняття емоційного рівня та активізації мотивації до виконання завдань доцільно використовувати метод індивідуальних та командних змагань під час звичайних тренувальних занять.

Цей змагальний метод бажано застосовувати для розвитку фізичних якостей у вправах на суші, а також у спеціальних завданнях на воді, завдяки якому посилюється мотивації до тренувань.

Вправи на суходолі, спрямовані на розвиток гнучкості та силових здібностей, які викликають больові відчуття та вимагають вольових зусиль теж необхідно проводити в змагальній формі, поділивши групу на дві команди.

Щоб запобігти виникненню небажаних ситуацій доцільно використовувати наступні методичні прийоми:

- тренування на «суші» проводити з музикальним супроводом;
- уникати шаблону у проведенні тренувань, змінювали як зміст, так і дозування фізичних навантажень;
- використовували ігровий спосіб проведення занять, рухливі ігри та естафети, як неперевершені засоби підвищення емоційного стану спортсменів, розвитку фізичних якостей, перевірки ступеня оволодіння тими чи іншими руховими навиками;
- проводили один раз на два тижні «день анархії». Тренер називає двох підопічних, які самостійно проводять тренування на суходолі, двоє

інших – заняття в басейні. Діти використовують найулюбленіші вправи та ігри. Тренер на тренуванні виступає спостерігачем.

Взагалі навчально-тренувальний процес прагнути здійснювати так, щоб у спортсменів формувались активні мотиви, які б підвищували ефективність занять, щоб формувалась активна мотивація до виконання важких фізичних навантажень та складних завдань.

Отже, у ході виконання дисертаційного дослідження нами отримано такі результати, що підтверджують і доповнюють наявні досі результати, що стосуються мотивації у спортивній діяльності на різних етапах підготовки та отримані нові дані щодо формування мотивації юних спортсменів (плавців) на етапі початкової підготовки.

*Уперше :*

-теоретично обґрунтована та експериментально перевірена ефективність розробленої методики формування внутрішньої мотивації до тренувально-змагальної діяльності юних плавців на початковому етапі підготовки, зокрема засобів і методичних прийомів впливу на мотиваційну сферу спортсменів;

-визначено особливості вікової динаміки мотивації занять циклічними та ациклічними видами спорту на етапах багаторічної підготовки. Виявлено вплив самооцінки особистих якостей спортсменами на відношення їх до спортивної діяльності;

-виявлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичного удосконалення;

-здійснено рангування негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних та ациклічних видах спорту (перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття



неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднати навчання в школі і тренування);

-встановлено, що незадоволеність спортивним колективом і в першу чергу тренером та невідповідність стану здоров'я вимогам прогресивно зростаючих фізичних навантажень є головними причинами припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації;

*-набули подальшого розвитку знання* (Г.Д. Горбунов, 1989, В.І. Воронова, 2013) про теоретико-методичну готовність тренерів та вчителів фізичної культури з питання формування мотивації до занять спортивною діяльністю;

*-набули подальшого розвитку дані* (Г.Д. Горбунов, 1989; Е.Е. Хвацкая, 1997; М.Л. Кубишкіна, 1997; Г.Д. Бабушкін, 2000; В.І. Воронова, 2013) про етапи мотиваційного процесу в спортивній діяльності та способи ведення самоконтролю тренувального процесу;

*- підтверджено дані* (В.Г. Сивицкий, 2008; Е.П. Ильин, 2011) про те, що невпевненість у своїх силах (на всіх етапах багаторічної підготовки) негативно впливає на рівень мотивації до тренувальної і змагальної діяльності;

*-розширено уявлення* (И.С. Кон; 1989; Г.Д. Горбунов, 1989; Г.Б. Горская, 1995; Л.И. Божович, 1995; И.Ю. Кулагина, 1997; Г.В. Лозовая, 2003; Л.И.Лоскутова, 2008) про те, що статева диференціація домінуючих мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації (в цей період домінуючим мотивом стає мотив досягнення успіху, питома вага якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів);

## ВИСНОВКИ

На основі проведених досліджень здійснено теоретичне узагальнення науково-практичного завдання, що стосується особливостей мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі багаторічної підготовки та формування внутрішньої мотивації юних плавців на початковому етапі підготовки, обґрунтованих у вигляді авторської методики, яка впроваджена в практику діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл і навчальний процес факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти.

1. Теоретичний аналіз історії досліджувати сучасного стану проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. Водночас важливою є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом, зокрема зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

2. У результаті проведених досліджень виокремлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичних якостей.

На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінантним мотивом у спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статева диференціація домінантних мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. У цей період

домінанти мотивом стає мотив досягнення успіху, важливість якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

Виявлено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набуває дедалі більшої значущості, а мотив самоствердження вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

3. У процесі дослідження ми виявили сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Установлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спорто

Незадоволеність спортивним колективом, насамперед тренером, є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу, однією з головних причин припинення тренувань є невідповідність стану здоров'я вимогам фізичних навантажень, які прогресивно зростають. Основною причиною втрати мотивації до спортивної діяльності в циклічних видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена є погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

Вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють

тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті незадоволення спортивним колективом, а хлопці – через недостатнє фінансування змагальної діяльності.

4. Установлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей перебуває в діапазоні 3–4 бали, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, яка не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють особисті якості, ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості в собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком зростають як у юнаків, так і у дівчат. Щодо задоволеності своїми спортивними досягненнями, то до цієї особистої якості спортсмени ставляться найкритичніше.

5. У результаті ранжування категорій мотивів занять спортом установлено, що у студентів-чоловіків є важливим мотив досягнення успіху, патріотичний, фізичного вдосконалення, самоствердження. Щодо мотиву «емоційне задоволення», то він є важливим як для юнаків, так і дівчат. У студенток заняття спортом є важливим з погляду фізичного вдосконалення і спілкування

6. У результаті проведеного дослідження (за результатами анкетування батьків) виявлено, що 55,0 % дітей до початку занять у спортивній школі не займалися спортивними вправами, 37,5 % не відвідували організовані форми занять у шкільних спортивних секціях, але регулярно займалися фізичними вправами з батьками або товаришами і тільки 7,5 % відвідували заняття у шкільних спортивних секціях. Водночас виявлено, що 30,0 % батьків привели дітей у секції плавання, зважаючи на їх власний вибір, 65,5 % зробили це заради зміцнення здоров'я дитини, а 4,5 % поклалися на рекомендацію вчителя фізичної культури.

Більша частина батьків (55,0 %) очікує від занять плаванням поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які знадобляться у дорослому житті (під час навчання в закладах освіти, служби в армії, професійній діяльності), 25,0 % батьків пов'язує майбутнє

життя своїх дітей у дорослому віці зі спортом (робота тренера, учителя фізичної культури, спортивного судді, журналіста, коментатора тощо), 15,0 % – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5,0 % – поліпшення здоров'я та належного фізичного розвитку

Виявлено, що 38,5 % тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 27,0 % переконані, що пріоритет належить батькам, 15,3 % притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 11,5 % вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 7,7 % у цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

7. Установлено, що тільки 50,0 % тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 42,3 % вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 7,7 % тренерів постійно впливають на мотиваційну сферу юних спортсменів.

Щодо залучення дітей до спорту, то міркування тренерів розділилися таким чином: 27,0 % вважають, що за запрошенням тренера, 23,0 % відзначають, що дітям подобається цей вид спорту, стільки ж респондентів (23,0 %) основним мотивом визначають бажання бути фізично сильним і 19,0 % вказують на прагнення дітей стати майстром спорту або навіть досягнути рекордних результатів, а 7,7 % тренерів пов'язують з їх мрією стати схожими на своїх спортсменів-кумирів.

8. На думку тренерів, негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням такі чинники: 34,5 % відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27 % респондентів вказують на незадовільний стан спортивної бази, 19,3 % тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5 % відзначають несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7 % респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який спричинений образою юних спортсменів, нехтуванням проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвалою поведінкою спортсменів-лідерів

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (38,5 %), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (23,0 %), шляхом спостереження і корекції мотивів (19,3 %), проведенням групових дискусій (фокус групи) – 7,7 %.

9. Основна мета розробленої експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи. Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, які застосовували в домашніх умовах; засоби, що використовували під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом у школі.

Щодо методичних прийомів, які застосовували під час тренувальних занять, то головними з них були такі: оцінювання вправ за рівнем складності з подальшою пропозицією самим вибрати особисті зобов'язання; індивідуальні та командні змагання групи; ігровий метод; самоконтроль; релаксація та навіювання. Ці методичні прийоми поєднували з конкретними засобами, які формують певні здібності, що трансформуються в посилення мотивації до занять спортом (вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей, вправи для оволодіння технікою плавання, рухливі ігри та естафети, аутогенне тренування першого ступеня, ведення щоденника спортсмена).

10. У результаті застосування експериментальної методики формування мотивації під час тренувального процесу юних плавців на початковому етапі підготовки в експериментальній групі були більшими порівняно з контрольною групою, показники спеціальної фізичної підготовки, а саме: в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи результати поліпшилися у хлопців на 39,85 % і 26,91 % у дівчат, у підтягуванні – відповідно на 117,13 % і 93,38 %, у стрибках у довжину з місця – у хлопців, у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31 %, а у дівчат – на 28,85 %. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1 % і у дівчат

– на 103,45 %, рухливість у плечових суглобах поліпшилася у хлопців на 16,0 %, а у дівчат – на 22,62 %, у тесті на рухливість у суглобах хребта та кульшових суглобах результати поліпшилися відповідно на 54,85 % та 106,4 %.

Водночас вірогідні зміни відбулися у плавальній підготовці юних плавців експериментальної групи порівняно з контрольною. Так, у першому тесті результати зросли на 90,3 %, другому – на 16,6 %, третьому – на 28,5 % та четвертому – на 50,9 %.

Запровадження в тренувальний процес юних плавців експериментальної групи процедури ведення розробленого щоденника суттєво посилило їх внутрішню мотивацію щодо виконання самостійних тренувальних завдань. До початку педагогічного експерименту 53,0 % дітей не виконували домашніх завдань взагалі, 20,0 % – дуже рідко, 20,0 % – час від часу і тільки 7,0 % виконували завдання постійно. Установлено, що в результаті ведення щоденника всі спортсмени-плавці виконували самостійні домашні тренувальні завдання. При цьому кількість дітей, які виконували завдання дуже рідко, зменшилася від 20,0 до 13,0 %, з різницею 7,0 %. Кількість дітей, що виконували домашні завдання час від часу, збільшилася з 20,0 до 33,0 %, з різницею 13,0 %. Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно, зросла на 40,0 %, і тільки 7,0 % дітей припинили заняття у спортивній секції.

За час педагогічного експерименту рівень внутрішньої мотивації підвищився у всіх групах (контрольних та експериментальних). При цьому зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи становило 20,9 %, у хлопців – 28,8 %, в експериментальній групі у дівчат – 56,2 % та у хлопців – 53,7 %.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення проблеми мотиваційних криз у спортивній діяльності та пошук відповідних превентивних засобів та методичних прийомів.

## ПОСИЛАНИЯ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: Москва: Педагогика; 1980. Т.1. 230 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблеме современного человекознания. Москва: Наука, 1977. 380 с. Ананьев Б.Г.
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды: Воронеж: ИПО «МОДЭК», 1996. 383 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1968. – 338 с.
5. Андреева АН. Особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности. Новосибирск, 1985, с. 60-61.
6. Андропова М В. Психологические термины. Москва; 2004. 483 с.
7. Асеев В.Г. Мотивационные резервы человека. Психологический журнал. 1987; 5: с. 9-13.
8. Асеев В Г. Мотивация поведения и формирования личности. Москва: Мысль, 1976. 157 с.
9. Асмолов А.Г., Фейтенберг Е И, Шляпина Е И. К пониманию мотива в современной психологии./ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности. Тези док. Науч.практ.конференции.* Новосибирск; 1985, с. 6-9.
10. Ашмарин ИП. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов: Ленинград: Изд-во ЛГУ; 1975. 77 с.
11. Ашмарин ИП, Васильев НН, Амбросова ВА. Быстрые методы статистической обработки и планирование экспериментов: Ленинград: Изд-во ЛГУ; 2005. 76 с.



12. Бабушкин Г.Д. Психологический практикум: учебное пособие: Омск.: Сиб ГАФК;1996. 82 с.
13. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации: Омск: Сиб ГАФК; 2000. 179 с.
14. Бадмаева НЦ. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ; 2005. 204 с.
15. Батулин Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учебное пособие: Челябинск: ЧГИФК; 1988. 86 с.
16. Берне Р. Развитие Я – концепции и воспитание. Москва: Прогресс; 1986. 286 с.
17. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта: Москва: Физкультура и спорт;1993. Книга 1. 240 с.
18. Богданова Д.Я. Личностные особенности спортсмена. Избранные лекции. п Ленинград: ГДОИФК; 1974. 58 с.
19. Бодалев АА. Мотивация личности. Феноменология: закономерности и механизмы формирования. Сб. науч. тр. Москва: АПН СССР;1982. 120 с.
20. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка/ Изучение мотивации и поведения детей и подростков. Москва: Педагогика; 1972. с. 7- 44.
21. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. Москва: Ин-т практ. Психологии; 1995. 349 с.
22. Божович Л.И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе/ Вопросы психологии. Москва: Педагогика, 1976. № 6 С. 34-44.
23. Будасси С.А. Способы исследования количественной характеристики в группе/ Вопросы психологии. Москва: Педагогика, 1971. № 3 С. 138-143.
24. Вальсевич В.К., Лубешива Л.И., Ипатов А.А. Мотивация как двигатель карьеры/ Москва: ФиС, 2004. 634 с.

- 25.Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием/ Москва: Изд-во МГУ, 1991. 144 с.
- 26.Вилюнас В.К. О развитии мотивационной сферы личности./ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 13-14.
- 27.Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации/ Москва: Изд-во МГУ, 1990. 285 с.
- 28.Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации/ Москва: Изд-во МГУ, 1986. 208 с.
- 29.Воеводский А.В. Психологические компоненты тренированности в спорте высших достижений. / Ленинград: 1989. 28 с.
- 30.Волков Н.К. Социометрические методы в социально-психологические исследованиях / Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1970. 88 с.
- 31.Волков Н.К. Исследование психологического и физического развития учащихся 4-8 классов/ Москва: 1976.
- 32.Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии/ Санкт-Петербург: Питер, 2002. 288 с.
- 33.Воронов И.В. Особенности спортивной мотивации/ Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 479 с.
- 34.Воронова В.И. Психология спорта: уч. пособие/ Київ: Олимпийская литература, 2007. 298 с.
- 35.Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. / под ред. А.В. Запорожца. – Т. 4: Детская психология/ под ред. Д.Б. Эльконина Москва: Педагогика, 1984. 432 с.
- 36.Гаврилов В.И., Гаврилов Н.И. Использование мотивации в процессе физического воспитания/ Научные основы социально-педагогическое обоснование физического воспитания студенческой молодежи: межвуз. тем. сб. науч. тр. Ленинград: ЛМИ, 2005. С. 132-135.

37. Гаврилюк В.К. Проблемы психологии спорта/ Москва: ФиС, 1962. 100 с.
38. Гага В.А., Новоселова Е.Г. Дальняя мотивация деятельности и современные системы стимулирования/ А.В.Гага, Новосибирск, 2003. 468 с.
39. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1982. 100 с.
40. Гайда В.К. Курс лекций по психофизическое тестирование/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1985. 86 с.
41. Ганзен В.А. Системные методы в психологии: конспект лекций/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1983. 51 с.
42. Гогунев Е.Н., Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Москва: Академия, 2009. 235 с.
43. Годфруа Ж. Что такое психология / Москва: Мир, 1992. Кн. 2. 376 с.
44. Горбунов Г.Д., Мотивация спортсмена в тренировочном процессе/ Москва: ФиС, 1989. 45 с.
45. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта/ Москва: ФиС, 1973. С. 311-318.
46. Горская Г.Б., Барабанова А.Г. Спортивная теория / Санкт-Петербург: Фокс, 2006. 568 с.
47. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов/ Краснодар: КГИФК, 1995. 178 с.
48. Гоулд Д., Вейнберг Р. Психология спорту/ наук. редактор Г. Ложкін/ Київ: Вид-во «Олімпійська література», 2001. С. 43-64.
49. Гошек В., Ванек М. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности/ *Психология и современный спорт*. Москва: ФиС, 1973. С. 311-318.
50. Гогунев Е.Н., Мартьянов В.И.. Психология физического воспитания и спорта/ Москва, 2000. 288 с.

51. Гогунев ЕН. Условия психологической подготовки специалистов по физической культуре и спорту / *Физическая культура*. 2004. № 3. С. 34-37.
52. Гоулд Д., Вейнберг Р. Психология спорта/ наук. редактор Г. Ложкин/ Київ: Вид-во «Олімпійська література», 2001. С. 43-64.
53. Грановская Р.М. Элементы практической психологии/ Санкт-Петербург: Фокс, 2003. 484 с.
54. Грецький О.В. До питання про мотивацію вибору спортивної діяльності/ *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. 2003. Вип. 7, Т.3. С. 38-40.
55. Грецький О., Мицкан Б. Особливості психологічних якостей та мотиваційних типів спортсменів циклічних видів спорту на різних етапах підготовки/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 15 С. 101-105.
56. Грецький О., Мицкан Б. Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 10. С. 91-95.
57. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 11 С. 67-71.
58. Грецький О., Мицкан Б. Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців/ *Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 14 С. 69-72.
59. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2015 Вип. 17. С. 126-136.
60. Дашкевич О.В., Зобков В.А. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности/ Москва: ГЦОЛИФК, 1982. С. 51-59.

61. Джемс У. Психология/ под ред. Л.А. Петровской/ Москва: Педагогика, 1991. 369 с.
62. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности/ Теоретические проблемы психологии личности. Москва: Наука, 1974. С. 145-169.
63. Доданов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности/ Вопросы психологии. Педагогика Москва, 1984. № 4 С. 126-130.
64. Дайль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена / *Психология и современный спорт*. Москва: ФиС, 1973. С. 121-143.
65. Жадан И.В., Малхазов А.Р. К вопросу о диалектике мотивов спортивной деятельности/ Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции. Новосибирск, 1985. С. 175-176.
66. Жихарев Д.Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы/ Ставрополь, 2007. 25 с.
67. Забродин Ю.М. Методологические проблемы психологического анализа и синтеза человеческой деятельности/ Вопросы кибернетики: эффективность деятельности оператора. Москва: Науч. совет по компл. проблеме «Кибернетика» АН СССР, 1982. С. 3-29.
68. Загайнов Р.М. Поражение/ Р.М. Загайнов. – М.: Агентство «Компьютер-Пресс», 1993. 192 с.
69. Задворнов К.Ю. Возрастная психология: уч. пособие/ Москва: Урао, 2002. – 360 с.
70. Зайцев В.Д. Формирование готовности к соревнованиям с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (на материале исследования юношей гребцов на байдарках и каноэ) Ленинград, 1989. 25 с.

- 71.Здутов В.Н. Педагогические принципы формирования личности при обучении спортсменов-школьников борьбе «Панкратион»/ Спорт в школе. 2006. №48(400). С. 67-74.
- 72.Иванников В.А. Мотивационный процесс как внутреннее действие по созданию побуждения/*Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 24-25.
- 73.Ильин Е.П. О сущности и структуре мотива/ Е.П. Ильин // *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 25-26.
- 74.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) / Москва: Просвещение, 1980. 199 с.
- 75.Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Москва: Просвещение, 1983. 223 с.
- 76.Ильин Е.П. Психология физического воспитания/ Москва, 2000. 486 с.
- 77.Ильин Е.П. Сущность и структура мотива/ Психологический журнал. 1995. № 2 С. 27-41.
- 78.Ильин Е.П., Кисилев Ю.А., Сафанов В.К. Психология спорта (современные направления в психологии)/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1989. 96 с.
- 79.Ильин Е.П. Психология спорта/ Санкт-Петербург: Питер, 2008. 351 с.
- 80.Калинин Е.А. Исследование предсоревновательных состояний спортсменов в связи с особенностями их личности/ *Тезисы докладов к седьмой конференции по психологии физического воспитания и спорта,* (Ленинград, 14-17 марта 1973 г.) Ленинград, 1973. С. 96-98.
- 81.Капра Дж., Сервон Д. Психология личности/ Санкт-Петербург.: Питер, 2003. 640 с.

82. Карась Т., Храмина Т.В. Изучение мотивации к занятиям физической культурой студентов педагогического колледжа/ *Современные проблемы физической культуры и спорта: матер IX науч. конф.* Хабаровск: ДВГАФК, 2006. С. 69-72.
83. Келишев И.Г. Спортивная направленность личности / Спорт и личность. Москва: ФиС, 1975. С. 105-127.
84. Кетько С.М., Пакулина С.А., Поминов А.В. Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности: коллективная монография/ Москва, 2005. 231 с.
85. Киселев Ю.Я. Влияния спорта на формирование личности/ Москва: Знание, 1981. 64 с.
86. Климов Е.А. Основы психологии. Культура и спорт/ Москва: Юнити, 2001. 296 с.
87. Ковалев В.И., Дружинин В.Н. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки/ Психол. журн. 1982. Т. 2. С. 35-44.
88. Ковалев В.И. К проблеме мотивов/ Психол. журн. 1981. Т. 2, № 1 С. 29-44.
89. Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности/ Москва: Наука, 1988. 193 с.
90. Коломойцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие/ Минск: БГПУ, 2004. 292 с.
91. Кон И.С. Открытие «я»/ Москва: Политиздат., 1978. 367 с.
92. Кон И.С. Психология ранней юности/ Москва: Просвещение, 1989. 254 с.
93. Кононова Т.А. Философские аспекты мотивации личности / Философия образования. 2005.-№1 (12), С.198 - 209.
94. Корнієнко С.М. Хімія емоцій/ Хімія. Позакласна робота: науково-методичний журнал. 2015. №10. С.30- 38.

95. Косов Б.Б. Принципы изучения психических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена/ *Психология и современный спорт*. 1982. 239 с.
96. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте/ Москва: ФиС, 1978. 146 с.
97. Крылов А.А. Психологические основы и диагностика надежности спортивной деятельности/ *Психо-диагностика в спорте*/ сост. Г.Д. Горбунов. Москва: ФиС, 1986. С. 5-16.
98. Кубышкина М.Л. Мотив социального успеха и особенности самооценки личности/ *Ананьевские чтения: тезисы науч.-прак. конф.*/ под ред А.А. Крылова. СПб, 1997. С. 126-127.
99. Кумба Ф. Мотиватор/ Москва: ГИППО (НИРО), 2006. 306 с.
100. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): учеб. пособие / 2-е изд. Москва, 1997. С. 8-17.
101. Леевик Г.Е. Исследование личностных особенностей спортсменов методом моделирования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Ленинград, 1981. 18 с.
102. Леонтьев А.И. Деятельность. Сознание. Личность/ Москва: Политиздат, 1975. 304 с.
103. Леонтьев А.И. Избранные психологические произведения: в 2 т. / под ред. В.В. Давыдова. Москва: Педагогика, 1983. 391 с.
104. Леонтьев А.И. Потребности, мотивы, эмоции: конспект лекций/ Москва: изд-во МГУ, 1971. 38 с.
105. Леонтьев А.Н. Проблема деятельности в психологии/ *Вопросы философии*. 2002. № 9 С. 95-108.
106. Леонтьев В.Г. О природе, структуре и функции мотива./ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции*. Новосибирск, 1985. С. 29-30.



107. Лозовая Г.В. Взаимосвязи самооценки и самореализации у юных спортсменов/ *Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы* Вестник БПА. -2003. Вып. 51. С. 77-79.
108. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/ Москва: Наука, 1986. 444 с.
109. Лоскутова Л.И. Психологическое сопровождение развития структур интегральной индивидуальности школьников-спортсменов/ *Вестник ПГЛУ. Спецвыпуск*. 2008. С. 32-36.
110. Лоскутова Л.И. Психологическая систематика видов спорта / *Вестник ПГЛУ. Молодёжное приложение*. 2005. №2. С.130-136.
111. Лоуэн А. Депрессия и тело/ Москва: Издательство: Эксмо-Пресс, 2002 384 с.
112. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности/ *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 4. С. 21-27.
113. Манукян С.П. Потребности личности и их место в педагогической концепции мотивов и учения/ *Вопросы психологии*. 1984. № 4 С. 130-133.
114. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пединститутов/ Москва: Просвещение, 1984. 189 с.
115. Марищук В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств/ Ленинград, 1982. 40 с.
116. Маркова Е.В. Мотивационно-ролевые особенности личности как фактор успешности деятельности/ Ленинград, 1984 26 с.
117. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения/ Москва: ФиС, 2008 480 с.
118. Маслоу А. Мотивация и личность/ Санкт-Петербург: Питер, 2006. 352 с.

119. Маслоу А. Самоактуализация/ *Психология личности*/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. Москва: Изд-во МГУ, 1982. С. 108-117.
120. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Киев: Олимпийская литература, 2009. 320 с.
121. Медведев В.В. Психологические особенности спортсменов/ Москва, 1993 . С. 4-6, 9, 97.
122. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. / Москва: Наука, 1981. 178 с.
123. Мельгарехо М.Э. Влияние идеологии на формирование и развитие системы мотивов/ Ленинград, 1981. 26 с.
124. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека/ Пермь: Книжн. изд-во, 1971. 174 с.
125. Мясищев В.Н. Личность и неврозы/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.
126. Мясищев В.Н. Проблема потребностей в системе психологии/ Учен. записки. – 1957. Вып. II, №224. С. 3-23.
127. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена/ Москва: ФиС, 1979. 104 с.
128. Насиновская Е.Е. Исследование мотивации личности с помощью гипноза/ Москва: Изд-во МГУ, 1982. 80 с.
129. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности: опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации/ Е.Е. Насиновская: учебное пособие для факультетов психологии Государственных Университетов. Москва, Изд-во МГУ, 1988. С. 83-87.
130. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие/ 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург: Речь 2006. 336 с.
131. Неверкович С.Д. Понятие деятельности/ Санкт-Петербург: Знание, 2006. 320 с.

132. Непопалов В.Н., Корх Н.Я. Профессиональная деятельность и задачи подготовки спортивного психолога/ Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. Москва, 1998. Т. 4. С. 133-141.
133. Никитина О.С. Особенности мотивации студентов-спортсменов./ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 202-203.
134. Николаев А.Н. Методика для изучения ценностных ориентаций (МИЦО)/ Психологические основы педагогической деятельности – Санкт-Петербург, 2000. С. 40-43.
135. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности./ Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й научной конференции/ под ред. А.И. Николаев. Санкт-Петербург, 2003. Вып. 7. С. 55-58.
136. Николаев А.Н. Психологическая адаптация усложненным условиям деятельности (на примере спортивной деятельности)/ Ленинград, 1984. 28 с.
137. Новиков Б.И. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям/ Москва: ФиС, 1968. 32 с.
138. Новиков В.И. Система ценностей и мотивов как условие формирования физкультуры личности/ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 203-204.
139. Норакидзе В.Г. Влияние спортивной деятельности на формирование характера личности спортсмена/ *Психология и современный спорт.* Москва: ФиС, 1973. С. 62-72.

140. Общая и спортивная психология: учебник для высших физкультурных учебных заведений/ Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельников. Омск, 2000. 198 с.
141. Общая спортивная психология/ под. ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. Омск: Сиб. ГАФК, 2000. 192 с.
142. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека/ Дубна: Феникс+, 2002. 320 с.
143. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирование соревновательной установки у спортсменов/ *Психология и современный спорт*. Москва: ФиС, 1973. С. 86-89.
144. Петрова С.М. Мотивационная обусловленность Я – концепции личности в юношеском возрасте/ Санкт-Петербург, 1995. 17 с.
145. Петровский А.В. Мотивация как проявление потребностей личности/ *Общая психология*/ под ред. А.В. Петровского. Москва: Просвещение, 1970. С. 53-62.
146. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Москва: ФиС, 1984. 104 с.
147. Пилюян Р.А. Управление подготовкой борцов на основе модели мотивации российских спортсменов/ *Спортивный психолог*. 2007. №3 (12). С. 48-53
148. Платонов К.К. Основы психологической диагностики/ Москва: ФиС, 2007. 146 с.
149. Поварницин А.П. Роль Мотивов в психологической подготовке лыжника-гонщика/ *Психологическая подготовка спортсмена*/ под ред. Рудика П.А. и Пуни А.Ц. Москва: ФиС, 1965. С. 100-105.
150. Пономарев Н.И., Наталов П.П. О престижной роли спорта как одной из предпосылок к теории мотивации поведения спортсмена/ *Тезисы докладов к 7 всесоюзной конференции по психологии физического*

*воспитания и спорта*, (Ленинград, 14-17 марта 1973 года). Ленинград, 1973. С. 109-111.

151. Пономарев М.Ф. Экспериментальное исследование некоторых двигательных реакций в связи с восприятием времени/ *Вопросы психологии*. 1960. № 3 С. 79-89.
152. Попов А.А. Спортивная психология/ Москва: Флита, 2000. 152 с.
153. Практическое занятие по психологии спорта/ под ред. Д.Я. Богдановой и др. Москва: ФиС, 1977. С. 11-19.
154. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога/ Научно-методические использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. Москва: Педагогика, 1988. С. 110-123.
155. Психология детства: учебник/ под ред. А.А. Реан Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. 368 с.
156. Психология физической культуры и спорта/ под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск, 2007. С. 17-31.
157. Психология спорта/ Питер, 2008. 351 с.
158. Психология физического воспитания/ [Г.Д. Бабушкин, В.А. Бобровский, Ю.Б. Муравьев, С.М. Толмачев.] Омск, 1977. 168 с.
159. Пузенков Н.Ф., Пилоян Р.А. Универсальный метод изучения мотивации спортсменов/ *Спортивный психолог*. 2008.-№2 (14). С. 54-59.
160. Пуни А.Ц. О возникновении и развитии интереса к лыжному спорту./ Лыжный спорт: Вопросы научного изучения лыжного спорта. Ленинград: ГДОИФК, 1950. С. 140-146.
161. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта/ Москва: ФиС, 1959. 308 с.
162. Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте. Избранные лекции/ Ленинград: ГДОИФК, 1979. 51 с.

163. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: учебное пособие. Ленинград: ГДОИФК, 1977. 48 с.
164. Рафаилович А.Г. О возникновении и развитии интереса к спорту/ Труды Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры. Ленинград, 1950. Т. 5. С. 21-29.
165. Реан А.А. Психология и педагогика/ Санкт-Петербург, 2001. 235 с.
166. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат/ Москва: ФиС, 1983. 112 с.
167. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте/ Москва, 1990. 43 с.
168. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта/ *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 4. С. 324 с.
169. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учеб. для вузов/ Москва: Академия, 2010 368 с.
170. Ронгинская Т.И. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов/ Ленинград, 1987. 27 с.
171. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание/ Москва: Изд-во АН СССР, 1957. 328 с.
172. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ Санкт-Петербург, 2001. 720 с.
173. Рубинштейн С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности/ *Вопросы психологии*. 1957. № 3. С. 30-38.
174. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности/ *Психология и современный спорт*. Москва: ФиС, 1973. С. 14-40.
175. Рудик П.А. Психология спорта/ Психологическая наука в СССР: в 2 т./ под ред. Пономарева. Москва, 1960. Т. 2. С. 388-409.

176. Румянцева О.М. Ценностные ориентации как условие самореализации личности в спорте/ Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. Москва, 2000. С. 127-136.
177. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1990. 252 с.
178. Сарсанбаева Б.И. Психологические особенности отношения подростков у спортивной деятельности/ *Вопросы психологии*. 1981. № 4 С. 124-126.
179. Сальников В.А. Спортивная деятельность и способности/ *Теория и практика физической культуры*. 2001. №10 С. 24-26.
180. Сафонов В.К. Актуальные проблемы психологического обеспечения спорта/ Актуальные проблемы психологической теории и практики. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 1995. С. 30-42.
181. Сафонов В.К. Опыт разработки и апробации анкет самооценки состояния спортсмена/ В.К. Сафонов, Г.Б. Суворов// Научные проблемы физического развития студентов и повышения их работоспособности. – Днепропетровск, 1984. – С. 47-56.
182. Сафонов В.К., Суворов Г.Б. Психофизические проявления состояния тренированности и спортивной формы легкоатлетов группы выносливости/ *Психофизиологические вопросы спортивной и учебной деятельности*. Ленинград, 1987. С.76-84.
183. Сафонов В.К., Суворов Г.Б., Чесноков В.Б. Диагностика нейродинамических особенностей/ Санкт-Петербург: Изд-во СПбГУ, 1997. 69 с.
184. Сафонов В.К., Филимоненко Ю.И. Роль наблюдения в диагностике мотивации спортивной деятельности/ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции*. Новосибирск, 1985. С. 215-217.

185. Сергієнко Л., Олійник Р. Сучасний стан наукових досліджень генетичних маркерів спортивної обдарованості людини/ *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк: РВК «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. Т3. С. 325-333.
186. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие/Москва: Советский спорт, 2007. 250 с.
187. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения учебно-тренировочной деятельности / *Теория и практика физической культуры*. 2007. - № 3. С. 68-73.
188. Сивицкий В.Г. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений/ В.Г. Сивицкий // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта*. – 2008. – №15. – С. 85-93.
189. Сивицкий В.Г. Использование ритуала в работе спортивного психолога/ *Спортивный психолог*. 2004. № 1. С. 75-80.
190. Сивицкий В.Г. Психопедагогика спорта/ Москва: «Советский спорт», 2006. 296с.
191. Симонов П.В. Мотивированный мозг: ВНД и естественно-научные основы общей психологии/ Москва: Наука, 1987. 269 с.
192. Сопов В.Ф. Оценка эффекта мотивационно-ориентированной психорегуляции/ *Проблемы многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов: тезисы докладов научно-практической конференции*. Харьков, 1986. С. 73-74.
193. Социальная психология и спорт/ Р. Мартенс. – Москва: Фис., 1979. 47 с.
194. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ под ред. Волкова И.П. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 384 с.



195. Стамбулова Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности/ Н.Б. Стамбулова// *Спортивная психология в трудах отечественных психологов.* – Спб.: Питер, 2001. С. 32-37.
196. Степанский В.И. Исследование соотношений мотива достижения и избегания неудачи/ *Вопросы психологии.* 1981. №2. С. 25-32.
197. Столяренко Л.Д. Основы психологии/ Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006. 672 с.
198. Суворов Г.Б. Особенности психических состояний спортсменов высокой квалификации на разных этапах подготовки (на примере деятельности легкоатлетов группы выносливости)/ Ленинград, 1989. – 15 с.
199. Судаков К.В. Системные механизмы мотивации/ Москва: Медицина, 1979. 199 с.
200. Суворов Е.Н. Антиципация в спорте/ Труды Всемирного научного конгресса «Спорт в современном обществе.» Москва: ФиС, 1980. С. 215-216.
201. Сурков Е.Н., Ломов Б.Ф. Антиципация в структуре деятельности/ Москва: Наука, 1980. 277 с.
202. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник/ Санкт-Петербург: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. 256 с.
203. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена/ Москва: ФиС., 1984. 124 с.
204. Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов/ Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1972. 429 с.
205. Терещенко С.Г. Исследование мотивации к занятиям физкультурой у будущих корабельных специалистов/ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.* Новосибирск, 1985. С. 224-225.

206. Тропников В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности (на примере тяжелой атлетики, бокса и гандбола)/ Ленинград, 1989. 14 с.
207. Узнадзе Д.Н. Мотивация период – предшествующий волевому акту/ Психология личности/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. Москва: МГУ, 1982. С. 80-82.
208. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования/ Москва: Наука. 1966. – 450 с.
209. Узнадзе Д.Н. Психологические проблемы мотивации поведения человека/ Москва: Наука, 1969. 213 с.
210. Файзулаев А.А. Мотивационные кризисы личности/ *Психологический журнал*. 1989. № 3. С. 23-32.
211. Филимонова С.И. Выявление основных формирующих детерминант пространства физической культуры и спорта для самореализации личности/ *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 3. С. 15-29.
212. Фомин Ю.А. Конфликты в спорте/Наука в спорте.- Москва: Изд-во «UNESCO», 2011. С.156-164.
213. Франкин Р. Мотивация поведения: биологические, конституционные и социальные аспекты/ Санкт-Петербург, Питер, 2003. 258 с.
214. Франкл В.В. Поиск смысла жизни и логотерапия/ Психология личности/ под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. Москва: Изд-во МГУ, 1982. С. 118-126.
215. Франкл В.В. Человек в поисках смысла/ Сборник/ под ред. Л.Я. Гозман, Д.А. Леонтьева. Москва: Прогресс, 1990. 366 с.
216. Фураев Г.П., Парашин Ю.П. Возрастные и квалификационные особенности структуры и динамики мотива спортивной деятельности/ *Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой*

*деятельности: тезисы докладов научно-практической конференции.*  
Новосибирск, 1985. С. 233-235.

217. Ханин Ю.Л. Проблемы мотивации в спорте/ Спорт в современном обществе/ под ред. Выдрин В.М. Москва: ФиС, 1980. С. 124-184.
218. Хвацкая Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации / Санкт-Петербург, 1997. 25 с.
219. Хекхадзен Х. Мотивация и деятельность/ под ред. Б.М. Величковского. Москва: Педагогика, 1986. 408 с.
220. Хекхадзен Х. Психология мотивации достижения/ Санкт-Петербург, 2001.
221. Худадов Н.А. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. / Москва, 1969. 207 с.
222. Чирков В.И. Создание методов субъективной оценки/ *Методическое указание для студентов психологов.* Ярославль,: Изд-во ЯрГУ, 1985. С. 25-26.
223. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций/ *Спортивный психолог.* 2008. №3 (15). С.77-84.
224. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте/ Санкт-Петербург, 1998. 184 с.
225. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности: Системно-гинетический подход/ В.Д. Шадриков, – Ярославль, 1979. – 91 с.
226. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности как системы/ *Психол. журн.*, – Москва: Наука, 1982. Т.1, № 3 С. 34-46.
227. Шеффер Б. Простое лидерство/ Минск: Попурри, 2008. 173 с.
228. Штефурак В.С. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посіб. / Вінниця : ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2006. 67 с.
229. Штефурак В.С. Основи психології фізичного виховання і спорту : курс лекцій / Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2006. 50 с.

230. Щербаков Е.П. Психология воли и волевой регуляции в спортивной деятельности/ Санкт-Петербург, 1993. 19 с.
231. Эльконин Д.Б. Психология игры. / Москва: Педагогика, 1978. 304 с.
232. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ Москва: Прогресс, 1996. 341 с.
233. Яковлев Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности/ Сургут, 2003. 182 с.
234. Allport G.W. The trend in motivation theory/ Amer. J. *Orthopsychiat.* 1953. Vol. 23. P. 38-51.
235. Ames C. The enhancement of student motivation/ In D.A. Klieber and M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement.* Greenwich, CT: JAI Press, 1987. P. 123-148.
236. Atkinson J.W. A theory of achievement motivation/ New-York, 1966. 231 p.
237. Atkinson J.W. An introduction to motivation/ Princeton etc.: Van Nostrand, 1978. 405 p.
238. Bandura A. Self-regulation of motivation and action through internal standarts and goal systems/ In L.A. Pervin (Ed.) *Goal concepts in personality and social psychology*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum, 1989. P. 19-85.
239. Bartl J., Walter H. Die erfassung von Motivation sportlicher Betatigung/ Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Diplomarbeit, 1977. 150 s.
240. Baum L. *Korperkultur and Sport im Freizeitverhalten der DDR/ Bevolkerung.* Teily. Berlin, 1967. S. 29-48.
241. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) *International perspectives on sport and exercise psychology.* Morgantown: Fitness information technology, 1993. P. 103-126.
242. Brehm J.W. A theory of psychological reactance/ Academic Press, 1966.320 s.

243. Doil W. Psychologische Aspekte der Entstehung und Entwicklung psychischer Eigenschaften des Sportlers/ Beitrage zur Sportpsychologie. Berlin, 1974. S. 153-190.
244. Doil W. Probleme und Untersuchungs ergebnisse zur Prufung und Entwicklund psychicher Belastbarkeit bei jungen Schwimmern/In "Beitragezur Sportpsychologie I". Berlin, 1972. S. 44-57.
245. Duda J.L., Fox K.R. Biddle S., Armstrong N. Children's achievement gols and beliefs about success in sport/ *British Journal Educational Psychology*. 1992. N3. P. 313-323.
246. Eichler R. Untersuchung motivationaler komponen von Einstellungen zur sportlkhen Tatigkein/ Grefswald: Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Diplomarbeit, 1980. 128 s.
247. Erpenbeck J. Motivation/ Inre Psychologie und Philosophic. Berlin, 1984.345 s.
248. Ford M.T. Motivating humans: goals, emotions and personal agency beliefs/ New-York: SAGE Publications, 1992. 302 p.
249. Freund S. Instincts and their vicissitudes/ In The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (vol.14, pp. 117-140). London: Hogarth, 1957. 320 s.
250. Friedrich W., Henning W. Der sozial wissenschaft-tliche Forschungsprozeb/ Berlin: DWB, 1975.- 325 s.
251. Gill D.L. Competitive orientations among inter-collegiate athletes: Is winning the only thing? / *The Sport Psychologis*.1986.-№ 2. P. 212 – 221.
252. Gretskyy Oleg, Mytskan Bogdan. Influence of motivation training on level of young swimmers fisical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons/ *Scentific Reviev of Physycal Culture*. 2013. Vol. 3N, Issue 4.S. 286-289.
253. Heinicke W. Motive sportlicher Betatigung bei Jugendlichen Sowie einige Bezuge zu ihrem Reaverhalten. / In: *Korpererziehung*, 10/1979.

254. Sicora W. Verfahren zur Ermittlung von Motiven der Sporttätigkeit. In "Untersuchungsmethoden in der Sportpsychologie". Berlin: Sportverlag, 1983.
255. Kahl E. Analyse Sportlicher Interessen in 4-10 Klassen und Möglichkeiten der Beeinflussung. Greifswald, Ernst-Moritz-Arndt-UNI. Dissertation, 1972.
256. Lewin K. A dynamic theory of personality: Select, pap. – New-York, L 1935. P. 217.
257. Lewin K. Grundzüge der topologischen Psychologie. Bern: Huber, 1969.
258. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter Tätigkeit und zu ihrer Analyse/ In *Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam*. 1984, Heft 4. S. 645-652.
259. Lohse H. Ludwig R., Rohr M. Statistische Verfahren für Psychologen. Pädagogen und Soziologen. Berlin, VWV, 1982.
260. Maslow A.N. Motivation and personality. New-York: Harper and Row, 1954. P. 411.
261. Mathesius R., Müller S., Schellenberger B. Leistungserwartung und Leistungserleben. *Beiträge zur Sportpsychologie* 2. Berlin, 1974. S. 66-152.
262. McAuley E. The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation/ *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1989. № 11. p. 89-93.
263. McClelland D.S., Atkinson J.W. The achievement motive/ Appleton – Century - Crofts. New-York, 1953. P. 72-86.
264. McDougall W. The Energies of Men/ New-York: Scribner, 1933. P. 305.
265. Mischel W. Toward a cognitive social Learning reconceptualization of personality/ *Psychological Review*. 1973. N5. P. 252-283.
266. Mowrer O.H. The crisis in Psychiatry and Religion./ Princeton, N.S.: Van Nostrand. 1961. P. 209.

267. Roberts G. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children/ *Handbook of research on sport psychology*. – New-York 1993. P. 405-420.
268. Rohberg K. Die Entwicklung sportbezogener Normen, Verhaltensweisen und Motive bei Schülern der 6 bis 10 Klasse/*In Theorie and Praxis der Körperkultur*. Berlin, 1978/8.
269. Roknsfalvy P. Sportpsychologie Berlin: Sportverlag, 1980.- 285 p.
270. Seligman M.E. Learned optimism New-York: Knopf, 1991.- 297 p.
271. Sicora W. Untersuchung zum Erfassen motivationaler Komponenten von Einstellungn und des Verhaltens zur sportlichen Betätigung Studierender Grefswald, Ernst-Moritz-Arndt-UNI, Dissertation, 1976.
272. Spense J., Helmreich R. Masculinity and feminity: Jheir psychological dimensions, correlates and antecedents/ Austin, Universiti of Texas Press, 1978.255 p.
273. Veroff. J. Social comparision and the development of achievement motivation / In C.P. Smith (EA), Achievement-related motives in children New-York: Russel Sage Foundation, 1969. P. 46-101.
274. Weiner B. An attribution theory of achievement motivation and emotion/ *Psychological Review*. New-York. 1985 P. 548-573.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Робоча сторінка щоденника юного спортсмена

Число	День тижня	Тренування суша	Тренування вода	Завдання виконані самостійно	Самопочуття	
1.	Ср	+	+	1 - 6		
2.	Чт			1 - 6, 14, 15, 17		
3.	Пт	+	+	1		
4.	Сб			1, 20, 2 - 6		
5.	Нд			1		
					Підпис батьків	Підпис тренера
6.	Пн	+	+	1 - 6, 10, 14		
7.	Вт			1 - 15, 17 - 19		
8.	Ср	+	+	1, 16		
9.	Чт			1 - 8, 10, 12, 13, 17, 18		
10.	Пт	+	+	1 - 6		
11.	Сб			1 - 8, 20		
12.	Нд			1 - 6, 10, 14, 15, 17		
					Підпис батьків	Підпис тренера
13.	Пн	+	+	1		
14.	Вт	хв				
15.	Ср	хв				
16.	Чт	хв				
17.	Пт	хв				
18.	Сб	хв				
19.	Нд	хв				
					Підпис батьків	Підпис тренера
20.	Пн	+	+	1 - 6		
21.	Вт			1 - 6, 17, 18		
22.	Ср	+	+	1 - 6		
23.	Чт			1 - 13, 15		
24.	Пт	+	+	1 - 6		
25.	Сб			1, 20, 2, 16		
26.	Нд			1		
					Підпис батьків	Підпис тренера
27.	Пн	+	+			
28.	Вт			1 - 6, 17 - 19		
29.	Ср	+	+	1 - 6		
30.	Чт			1 - 10, 15		
31.	Пт	+	+			



## Додаток Б

## Рекомендовані вправи для самостійного виконання

№	Назва вправи	Дозування
1.	Обтирання холодною водою	
2.	«Розкручування»	2 хв.
3.	Імітація плавання дельфіном (руки)	50-100 разів
4.	Імітація плавання кролем на спині (руки)	50-100 разів
5.	Імітація плавання брасом (руки)	50-100 разів
6.	Імітація плавання кролем на грудях (руки)	50-100 разів
7.	«Хвиля»	20-30 разів
8.	«Кішка»	30-50 разів
9.	«Кут»	3×(5-10 с)
10.	«Викрут»	10-20 разів
11.	«Сід»	2×(10-20 разів)
12.	«Сід брас»	20-30 разів
13.	«Гомілкостопні суглоби» (дельфін, кріль)	3-5 хв
14.	«Старт плавця»	15-20 разів
15.	«Віджимання»	3×(10-20 разів)
16.	«Підтягування»	Гірка 1+2+3...+2+1
17.	«Нахили вперед з утримуванням»	3-5 разів
18.	«Нахили вперед, руки в замок»	20-30 разів
19.	«Міст»	2-5 разів
20.	Біг	2-3 км

**Список публікацій за темою дисертації**

- 1 Грецький О.В. До питання про мотивацію вибору спортивної діяльності/ *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. 2003. Вип. 7, Т.3. С. 38-40.
- 2 Грецький О., Мицкан Б. Особливості психологічних якостей та мотиваційних типів спортсменів циклічних видів спорту на різних етапах підготовки/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2012. Вип. 15 С. 101-105.
- 3 Грецький О., Мицкан Б. Вплив мотивації на показники фізичної підготовленості юних плавців/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 10. С. 91-95.
4. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки/ *Молодіжний науковий вісник: зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 11 С. 67-71.
5. Грецький О., Мицкан Б. Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців/ *Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць*. Луцьк, 2013. Вип. 14 С. 69-72.
6. Грецький О., Мицкан Б. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом/ *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2015 Вип. 17. С. 126-136.
7. Gretskeyy Oleg, Mytskan Bogdan. Influence of motivation training on level of young swimmers fysical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons/ *Scientific Reviiev of Physycal Culture*. 2013. Vol. 3N, Issue 4.S. 286-289.

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні теоретичні положення й результати роботи апробовано на Міжнародній науковій конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003), на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007, 2012), Міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2013), II Międzynarodowej Konferencji Naukowej Studentów i Młodych Naukowców «Kultura Fizyczna w dobie XXI Wieku» (Rzeszów, 2013), а також звітних наукових конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2006–2015).

### АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у практику навчального процесу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, отримані за темою «Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки» впроваджено в навчальний процес кафедри спортивно-масової та туристичної роботи в період з березня по травень 2016 року.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації зподальшого використання	Ефект від впровадження
Метод визначення мотиваційних типів спортсменів. Методика формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки. Структура щоденника спортсмена. Дані пропозиції дозволяють оптимізувати тренувальний процес на початковому етапі підготовки.	Розроблено та експериментально перевірено ефективність методики формування внутрішньої мотивації до занять плаванням юних плавців на початковому етапі підготовки, яка передбачала використання комплексу засобів впливу на мотиваційну сферу, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом у школі.	Отримання студентами знань і практичних навиків впливу на розвиток мотиваційної сфери юних спортсменів на початковому етапі підготовки.

Розробник упровадження



Грецький О.В.

Декан інституту фізичної культури та здоров'я



Бичук О.І.

Перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку




Цьось А.В.



**УКРАЇНА**  
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

вул. М. Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027, тел. (0352)43-60-02, факс (0352)43-60-55,  
 e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544

Від " 12 " 09 2016 р. № 1090-33/03  
 На № \_\_\_\_\_ від " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 р.

**АКТ**

**впровадження результатів наукових досліджень у практику**

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, отримані за темою «**Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки**» впроваджено в навчальний процес кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка.

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Метод визначення мотиваційних типів спортсменів. Методика формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки. Структура щоденника спортсмена. Дані пропозиції дозволяють оптимізувати тренувальний процес на початковому етапі підготовки.	Розроблено та експериментально перевірено ефективність методики формування внутрішньої мотивації до занять плаванням юних плавців на початковому етапі підготовки, яка передбачала використання комплексу засобів впливу на мотиваційну сферу, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.	Отримання студентами знань і практичних навиків впливу на розвиток мотиваційної сфери юних спортсменів на початковому етапі підготовки.

Розробник

Завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

Проректор з наукової роботи та міжнародного співробітництва



Грецький О.В.

доц. Іваськів С.М.

проф. Буяк Б.Б.





Міністерство освіти і науки України  
Державний вищий навчальний заклад

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс: (0342) 53-15-74  
e-mail [inst@pu.if.ua](mailto:inst@pu.if.ua) Код ЄДРПОУ 02125266

04.10.2016 № 01-15/03/2382  
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

**АКТ**

**впровадження результатів наукових досліджень у практику**

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, отримані за темою «**Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки**» впроваджено в навчальний процес кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту Івано-Франківський національний університет імені Василя Стефаника.

Назва пропозиції, форма провадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Метод визначення мотиваційних типів спортсменів. Методика формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки. Структура щоденника спортсмена. Дані пропозиції дозволяють оптимізувати тренувальний процес на початковому етапі підготовки.	Розроблено та експериментально перевірено ефективність методики формування внутрішньої мотивації до занять плаванням юних плавців на початковому етапі підготовки, яка передбачала використання комплексу засобів впливу на мотиваційну сферу, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.	Отримання студентами знань і практичних навиків впливу на розвиток мотиваційної сфери юних спортсменів на початковому етапі підготовки

Розробник

Декан кафедри фізичного виховання

Проректор з наукової роботи



Грецький О.В.

проф. Яців Я.М.

проф. Загороднюк А.В.

## АКТ

## впровадження результатів наукових досліджень у практику

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, що результати роботи, отримані за темою «**Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки**» впроваджено у навчальний тренувальний процес Івано-Франківського ОО ВФСТ «Колос» АПКУ ДЮСШ «Олімп»

Назва пропозиції, форма провадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
<p>Метод визначення мотиваційних типів спортсменів. Методика формування мотивації до занять плаванням на початковому етапі підготовки. Структура щоденника спортсмена. Дані пропозиції дозволяють оптимізувати тренувальний процес на початковому етапі підготовки.</p>	<p>Розроблено та експериментально перевірено ефективність методики формування внутрішньої мотивації до занять плаванням юних плавців на початковому етапі підготовки, яка передбачала використання комплексу засобів впливу на мотиваційну сферу, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в школі.</p>	<p>Оптимізація впливу на розвиток мотиваційної сфери юних плавців на початковому етапі підготовки.</p>

Розробник

Грецький О.В.

Представник організації розробника: зав кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту

д.б.н., проф.

Мицкан Б.М.

Представник установи впровадження: директор ДЮСШ «Олімп»

Сав'юк В.В.

Тренер - викладач

Вазілов А.В.

