



ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ НАУКОВОЇ ДУМКИ В МЕНЕДЖМЕНТІ, ГАЛУЗЯХ СПОРТУ, ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

*Тези доповідей
III Міжнародної студентської наукової конференції
(26-27 вересня 2024 року, м. Львів)*

*За загальною редакцією
Наталії ПАВЛЕНЧИК*

Львів -2024

УДК 796.01

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ У ФОРМУВАННІ СПОРТСМЕНА

Данило ТАТАРІН

магістрант

Наукові керівники: **Світлана КРИШТАНОВИЧ**

доктор педагогічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (Україна)

Dariusz Vladislav SKALSKI

Doctor of Pedagogical Sciences,

Candidate of Sciences in Physical Culture, Professor

Academy of Physical Education and Sports. E. Sniadetski (Gdansk, Poland)

Мотивація виступає провідними чинником, який на сьогодні визначає успішність спортсмена та прогрес його спортивної майстерності. Вона слугує основою для підтримання на високому рівні ефективності тренувального процесу, допомагає спортсменові легше долати труднощі й зберігати власне ментальне і фізичне здоров'я в умовах тиску змагань. За відсутності достатнього рівня мотивації спортсмен гірше переносить поза-межові фізичні навантаження, а надмір психологічної напруги може зумовити зниження рівня працездатності й втрату інтересу до цього виду спорту. З огляду на це ефективний розвиток мотивації виступає важливим елементом у процесі психологічної підготовки й психологічного впливу з боку тренерів чи спортивних психологів, завдання яких оптимізувати тренування підопічних [1].

Окрім того, ефективна мотивація здатна не лише забезпечити регулярність та ефективну інтенсивність тренувань, але й сприяти зростанню психологічної стійкості та витривалості безпосередньо на змаганнях. Це відбувається в контексті того, що мотивування передбачає правильну розстановку цілей і пріоритетів, а також формує механізми правильної реакції на невдачі. Так, ефективна мотивація дає можливість спортсмену зберігати високий рівень зосередженості й упевненості у власних силах і виступає важливою навичкою в професійній компетенції тренерів і спортивних психологів [2].

За своєю структурою мотивація є складним явищем, яке охоплює різні види спонукань: мотиви, потреби, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали і так далі. Мотивація спортсменів є складним і комплексним явищем. Розвиток мотивації є провідним у процесі формування базисної структури особистості, її характеру та емоцій. Мотивація може мати різноманітні форми та джерела. У загальнонауковій парадигмі більшість науковців виділяють п'ять основних видів мотивації (табл. 1). Кожен із цих видів мотивації формує основу для досягнення успіху спортсмена в його діяльності.

Таблиця 1

Основні види мотивації спортсменів

Завдання	Сутність завдання
Внутрішня мотивація	<i>Внутрішня мотивація</i> виникає, коли спортсмени займаються спортом заради задоволення та інтересу до самої діяльності. Вони відчують радість від процесу тренувань і змагань незалежно від нагород чи зовнішнього визнання. Цей тип мотивації часто пов'язаний із більш високою результативністю й тривалістю занять спортом, оскільки спортсменами рухають власні цілі та цінності
Зовнішня мотивація	<i>Зовнішня мотивація</i> виникає, коли спортсмени займаються спортом заради зовнішніх нагород, таких як медалі, кубки, грошові бонуси або громадське визнання. Цей тип мотивації залежить від зовнішніх стимулів і, хоча може ефективно стимулювати короткострокові досягнення, неспроможна забезпечити довгострокову відданість спорту
Афіліативна мотивація	<i>Афіліативна мотивація</i> пов'язана з потребою спортсмена встановлювати соціальні зв'язки й бути частиною команди. Спортсмени, мотивовані приналежністю до клубу, знаходять мотивацію в можливості спілкування, взаємодії та підтримки з боку товаришів по команді й тренерів. Цей тип мотивації може допомогти підтримувати високий моральний дух і поліпшити командну гру
Досягальна мотивація	<i>Мотивація досягнення</i> спонукає спортсменів ставити собі конкретні цілі й досягати їх. Це може бути прагнення поліпшити особисті рекорди, досягнення спортивних стандартів або перемога в змаганнях. Спортсмени з високою мотивацією досягнення найчастіше виявляють велику наполегливість і рішучість у досягненні своїх спортивних цілей
Мотивація страху перед невдачею	Цей вид мотивації ґрунтується на бажанні уникнути невдачі чи негативних наслідків, таких як ганьба, критика чи розчарування. Така мотивація може стати потужним стимулом для деяких спортсменів, особливо в ситуаціях високої напруги, але вона може призвести до надмірного стресу, який негативно впливає на продуктивність

Примітка. Сформував автор за даними джерел [3 – 7]

У сучасній психологічній парадигмі мотивація в спорті існує на різних рівнях, кожен із яких спрямований на різні напрямки спортивної діяльності та емоційний стан спортсмена. На одному рівні мотивація впливає на щоденні тренування, спонукаючи спортсменів дотримуватися свого режиму тренувань і постійно прагнути вдосконалювати свої навички. На другому рівні мотивація пов'язана зі змаганнями, де вона спонукає спортсменів у стресових ситуаціях досягати високих результатів і вирішувати стратегічні завдання, що вимагають особливої концентрації та психологічної стійкості. Обидва ці рівні доповнюють один одного, утворюючи комплексний підхід до розвитку спортсменів, що дає змогу їм не тільки вдосконалювати фізичні можливості, а й розвивати психічну стійкість і стратегічне мислення.

Список використаних джерел:

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2014. 336 с.
2. Грецький О.В. До питання про мотивацію вибору спортивної діяльності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2003. Вип. 7, т. 3. С. 38–40.
3. Немеш О. М. Практична психологія віртуальної реальності : монографія. Київ : Слово, 2015. 320 с.
4. Нечаєва О. С. Особливості формування мотивації у навчальній діяльності молодших школярів *Психологія*: зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2000. Вип. 3(10). С. 158–166.
5. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 156 с.
6. Осика К. С. Психологічні особливості мотивації досягнення у спортсменів-каратистів *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. Т. 8. С. 192–197.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.