

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Якимчук І. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. У статті розглянута причини втрати мотивації до занять фізичною культурою. Мета роботи – спроба розглянути і вивчити мотивацію спортивної діяльності.

Ключові слова: мотивація, мотив, спортивна діяльність, потреба, спортивна майстерність, фізичне виховання.

З аналізу літературних джерел, присвячених даній проблемі, випливає, що особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом [1].

Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності. Потреба, або відчуття людиною потреби в чому-небудь, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. Психологічно це завжди пов'язано з виникненням внутрішньої напруги, більш-менш вираженого дискомфорту, від якого можна позбутися лише задовольнивши відповідну потребу. Саме тому будь-яка потреба пробуджує так звану пошукову активність, спрямовану на пошук способу її задоволення. Як показують дослідження вчених, будь-яка потреба може бути задоволена різними способами. Людина може вибрати будь-який спосіб з тих, які він знає, але реально сфера його вибору лімітована конкретними умовами життя. Іноді самі життєві обставини підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається як би сам собою, без чіткого усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення спочатку, може бути, тільки однієї, а потім - цілого комплексу потреб [2].

Г. Д. Горбунов включає в цей комплекс такі потреби: потреба у діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів цілі і свободи, потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях і ін .

Слід зазначити, що незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності і чіткості у визначенні істоти цього явища наклали відбиток і на методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв .

Як показує аналіз літературних джерел, протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється, і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви .

Так Є. П. Ільїн відзначає, що на початковому етапі причинами приходу в спорт (незалежно від виду діяльності, тобто спорту) можуть бути:

- Прагнення до самовдосконалення;
- Прагнення до самовираження і самоствердження;
- Задоволення духовних і матеріальних потреб.

Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями [4].

І. Г. Келішев виділяє мотив внутрішньогрупової симпатії як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної кар'єри цей мотив займав у них важливе місце. Сутність його виражається в бажанні дітей і підлітків займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків. Їх утримує в спортивній секції не стільки прагнення до високих результатів і навіть не інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії один до одного і спільна для них потребу в спілкуванні .

Американський психолог Б. Дж. Кретті серед мотивів, що спонукають займатися спортом, виділяє:

- Прагнення до стресу і його подолання; він відзначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху - це один з найсильніших мотивів спортивної діяльності;
- Прагнення до досконалості;
- Підвищення соціального статусу;
- Потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
- Отримання матеріальних заохочень.

Ю. Ю. Палайма виділив дві групи спортсменів, що розрізняються по домінуючому мотиву. У першій групі, умовно названої "колективістами", домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі - "індивідуалістів" - провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командах, а другі, навпаки, - в особистих змаганнях.

Громадський мотив характеризується усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів [5].

Слід зазначити, що при психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той і інший мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів можливе тільки при правильному співвідношенні суспільного і індивідуального мотивів. Аналіз практики показує, що нехтування одним з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Домінування мотивів підтверджують дані досліджень, отримані Є. Г. Знам'янської: спортсмени зі спортивно-діловий мотивацією проявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінує особистісно-престижна мотивація, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, виявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

Багато авторів пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення. Наприклад, Л. П. Дмитрієнкова у своїх дослідженнях показала, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Спортивні психологи виділяють також більш конкретні варіанти мотивації, пов'язаної із заняттями різними видами спорту: забезпечення циклічності, управління рухом, ситуативне протиборство.

Забезпечення циклічності спортивних рухів в ходьбі, бігу, плаванні, веслуванні, велоспорті, а також у змагальних вправах інших видів, що включають локомоторним акти (стрибки - в легкій атлетиці, опорні стрибки - в гімнастиці, розбіг - в акробатиці і т.п.), передбачає чотири основні групи мотивів: реалізація природної координації рухів, спринтерській-стаєрський вибір, оптимізація енерговитрат, синергізм. Кожна з цих чотирьох груп мотивів, як вказують дослідники, формується в ході тренувань і змагань, досягаючи в міру вдосконалення спортивної майстерності високого розвитку.

Управління рухом передбачає інші акценти мотивації: забезпечення найвищої складності координації, оптимізацію руху за такими параметрами, як швидкість, сила, точність, реалізацію наданої спроби і многоборних якостей. Аналіз літературних даних показує, що до цієї групи відноситься більшість технічних видів змагань, в яких спортсмени разом з екіпажами виступають як рульові (пілоти, шкіпери), а також види, пов'язані з точністю керування зброєю, парашутом.

Ситуативна протиборство як прояв специфіки мотивів більш за все пов'язане з використанням арсеналу прийомів і контрприймів, забезпеченням змінної інтенсивності, освоєнням стратегії і тактики, а також з прогнозуванням,

в якому провідне місце належить миттєвої оцінки ймовірності наступної дії суперника і партнерів по команді. З проведеного літературного аналізу випливає, що дана група мотивів найбільше характерна для єдиноборств та ігрових видів спорту [6].

Результати практичних досліджень, проведених спортивними психологами показують, що контакт з супротивниками або партнерами також є важливою особливістю мотиваційної обраного виду спорту. Розрізняють три основні різновиди контактів: безпосередні (у боротьбі, боксі, регбі та ін), опосередковані (волейбол, футбол, шахи теніс та ін) і умовні (плавання, спортивна гімнастика та ін) .

У психології мета визначається як образ передбачуваного результату діяльності, того, до чого людина хоче прийти до кінця діяльності або конкретного її етапи. Тому цілі - це своєрідні віхи, які людина подумки вибудовує на своєму шляху, протягом спортивної кар'єри. Труднощі цих цілей тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю взагалі вибирати легкі чи важкі мети.

Отже, блок мотивації виконує в структурі спортивної діяльності наступні функції:

- Є пусковим механізмом діяльності;
- Підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності;
- Регулює вміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

Якщо говорити про заходи щодо підвищення мотивації спортивної діяльності то перш за все є створення в освітніх установах умов, які сприяють збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я. І вдосконалення лікарсько-педагогічного контролю за організацією фізичного виховання.

Однією з основних завдань держави у сфері освіти, стала всебічна турбота про здоров'я, фізичному вихованні та розвитку учнів.

Розроблено проект державного стандарту з фізичної культури, на основі якого створюються зразкові програми з фізичної культури для всіх ступенів загальної освіти, розраховані на тригодинні заняття на тиждень. Навчальний процес з фізичного виховання доповнюється заняттями у спортивних клубах та секціях, в яких займаються понад 5 мільйонів дітей. З ними працюють 56 тисяч тренерів-викладачів і педагогів додаткової освіти. 80% з них мають вищу освіту, 72% - кваліфікаційні категорії.

Діяльність щодо вдосконалення фізичного виховання дітей не обмежується тільки навчальним процесом. Для кардинальної зміни ситуації в дитячому спорті потрібно створювати центри здорового, спортивного способу

життя. Інакше кажучи, розвивати систему додаткової освіти. В даний час у країні діє понад 4 тисяч спортивних шкіл різного типу, в яких займаються понад 2,5 мільйона хлопців. За місцем проживання створюються спортивні клуби для дітей і підлітків. У них сьогодні займаються більше 750 тисяч дітей та підлітків.

У системі додаткової освіти працюють 50 центрів на базі шкіл та закладів початкової професійної освіти. У них реалізуються програми: «Школа безпеки», «Формула незалежності», «Техніка проти наркотиків», «Спорт проти наркотиків». Активно використовуються ресурси 19 психолого-педагогічних і медико-соціальних центрів, які надають кваліфіковану реабілітаційну та профілактичну допомогу дітям і батькам. Створені кабінети з профілактики наркозалежності серед дітей і підлітків. Профілактичні заняття відвідали більше 20000 чоловік. Створено 12 молодіжних консультацій, в яких проводиться робота з морально-статевого виховання, профілактики наркоманії та небажаної вагітності.

Проводиться і систематична спортивно-масова робота. Щомісячно проходять спортивні змагання на першість Комітету з освіти з 36 видів спорту, в яких бере участь понад 100000 хлопців. Спільно з Союзом педіатрів розроблена і реалізується програма, яка передбачає проведення в освітніх установах тематичних зустрічей з дітьми та батьками з проблем: «Основи гігієни тіла», «Основи раціонального харчування». Проведено конкурси плакатів і малюнків «Бережи здоров'я змолоду», «Ми вибираємо здоровий спосіб життя». Регулярно проводяться семінари, конференції для педагогів і медичних працівників з питань охорони здоров'я школярів, видається газета «Домашній доктор». Школярі та курсанти військових училищ відвідують музей гігієни, де розгорнуто нові експозиції з профілактики шкідливих звичок, формування здоров'язберігаючих установок.

Література:

1. Артем'єва Т. І. Методологічний аспект проблеми здібностей. М.: Наука, 1977. 183 с.
2. Бурлачук Л., Морозов С. Словник-довідник з психодіагностики. СПб.: Пітер, 2003. 528 с.
3. Гогун О. М., Мартьянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. - М.: Академія, 2000. 288 с.
4. Гудвін Дж. Дослідження в психології: методи і планування. СПб.: Пітер, 2004. 558 с.
6. Ільїн Е. П. Мотиви людини (теорія і методи вивчення). К.: Вища школа, 1998. 420 с.