

Джерзі: Накладом Українського Народного Союзу, 1936. С. 529–748.

2. До всіх! Свобода. – 1920. – Ч. 085. – С. 1.

3. Золота книга Ювілейної кампанії У. Н. Союзу. Свобода. – 1925, - Ч. 262. - С. 3.

4. Лях-Породько Олексій. Як українська діаспора США та Канади збирала кошти на викуп «Українського Городу» (Площі «Сокола-Батька»). Режим доступу: <https://photo-lviv.in.ua/yak-ukrajinska-diaspora-ssha-ta-kanady-zbyrala-koshty-na-vykup-ukrajinsko-horodu-ploschi-sokola-batka/>

5. Падох Ярослав. Американському НТШ – 40 років. Свобода. – 1988. – Ч. 093. – С. 2, 4.

6. Проф. Іван Боберський в Канаді. Свобода. – 1920. – Ч. 157. – С. 2.

7. Сова А. Тимчак Я. Іван Боберський – основоположник української тіловиховної і спортової традиції / Андрій Сова, Ярослав Тимчак; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК ; Априорі, 2017. – 232 с.

**Тетяна Мицкан <http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>**

## **МОТИВАЦІЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ В СПОРТІ**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

**Актуальність.** Дослідження мотивації навчальної діяльності взагалі і у спорті зокрема є одним з найважливіших напрямків фундаментальної психологічної проблеми мотивації діяльності і поведінки людини [1, 9, 10, 15]. Дана проблема є, як відомо, не тільки базисною для психологічної науки, але має і міждисциплінарний характер, так як вона досліджується в різних сферах і напрямках суспільної діяльності, в тому числі в спорті, а її предмет – мотивація пронизує всі сторони і аспекти поведінки і діяльності, має вирішальне значення в їх

організації [5, 8,]. В найбільш загальному плані її фундаментальний характер обумовлений тим, що вона є проблемою детермінації діяльності і поведінки і, як результат, конкретизацією на психологічному рівні головного питання про детерміністське, тобто наукове пояснення. Саме мотивація, як стверджують дослідники [11, 15], це і є через психіку реалізована детермінація, а специфіка власне психологічного дослідження діяльності пов'язана, перш за все, з вивченням її мотиваційних аспектів [2, 13]. Тому, знаходячись в основі психологічного знання і будучи органічно інкорпорована в його фундаментальну проблематику, ця проблема набуває ще більшого значення в залежності від того психологічного та соціального контексту, в якому вона досліджується.

В особливій мірі значимість даної проблеми проявляється при її дослідженні в контексті одного з розповсюджених на планеті видів діяльності – спортивної, до того ж, в умовах інтенсивної трансформації сучасних суспільних реалій і тих нових вимог, які ставляться до формування і становлення особистості. Тому в даний час проблема мотивації особистості до спортивної діяльності набуває статусу однієї з основних фундаментальних проблем психології спорту.

**Мета** - сформувані цілісне уявлення про мотивацію особистості до спортивної діяльності. (дослідити мотиваційну сферу особистості до спортивної діяльності у вихідному гносеологічному плані - онтологічному на основі реалізації принципу метасистемного аналізу).

**Методи.** Методами дослідження обрано: вимоги діалектичної логіки (для комплексного аналізу мотивації особистості до спортивної діяльності); метод феноменологічної редукції (розкрити сутність основного об'єкта дослідження – мотивації до занять спортом в сучасному суспільстві); герменевтичний метод (для створення цілісного уявлення про мотиваційну сферу спортсмена шляхом використання та інтерпретації даних різних наук – психології, етології, соціології, тощо).

**Результати.** Зміни, що відбуваються у сучасному спорті (рання спеціалізація, інтенсивне зростання обсягу тренувальних навантажень, збільшення кількості змагань протягом року, негативні психоемоційні стани, обумовлені перманентним епідеміологічним процесом та війною зумовлюють нові вимоги до організації і якості тренувального процесу. Тренування, як специфічний вид навчальної діяльності повинно забезпечити набуття спортсменом необхідних спеціальних знань про техніку спортивних рухів, засоби і методи тренування, специфіку харчування, відновлення організму після фізичних навантажень, методів самоконтролю за реакцією організму на тренувальні навантаження тощо), формування відповідних рухових навиків, розвиток необхідних фізичних здібностей, а також засвоїти важливі суспільні норми, цінності спорту, соціалізуватися як громадянин.

Різноманітні програми, технології та методи тренування, як правило спрямовані на техніко-тактичну і спеціальну фізичну підготовку. Водночас, недостатня поки що, увага приділяється вивченню емоційних, мотиваційних станів під час тренувального процесу. Проблема формування мотивації до спортивної діяльності, що є базовим складником подальшого професійного становлення спортсмена, актуалізується в сучасних умовах поглиблення суспільної кризи обумовленої війною, одним із чинників якої є втрата спортсменами стимулів до тренування, особливо на етапі спеціалізації.

Специфікою спортивної діяльності є те, що її метою і результатом є не перетворення предмета діяльності, а зміна самого себе як суб'єкта спорту. Отож, спортивна діяльність є «діяльністю із самозмінення суб'єкта» та підкреслює суб'єкт-суб'єктний її характер, оскільки не тренер вчить спортсмена (об'єктний вектор діяльності), а спортсмен вчить сам себе (суб'єктний вектор діяльності). У цьому сенсі метою спортивної діяльності виступає внутрішній суб'єктивний результат, який проявляється у засвоєнні принципів побудови рухових дій та

трансформації, інтеріоризації, тобто оволодінні спортивними здібностями [11].

На думку О. Грецького [2,], спортивна діяльність повинна бути зумовлена адекватними мотивами, оскільки вона є, здебільшого, діяльністю по фізичному самоудосконаленню і має забезпечуватися адекватними мотивами, до таких автором віднесено мотиви удосконалення головних фізичних здібностей, особистісного техніко-тактичного зростання, оволодіння методами регулювання психоемоційного стану та самоконтролю реакцій організму на фізичне навантаження.

Класифікацію мотивів спортивної діяльності доцільно проводити на основі таких критеріїв: характер участі, міра усвідомленості та дієвості суб'єкта тренувального процесу; тривалість залучення у спортивну діяльність (коротка чи далека, віддалена мотивація); особистісна і соціальна значущість спортивної діяльності; міра залучення в тренувальний процес; ставлення до тренування.

Традиційно у дослідженнях з вікової та педагогічної психології [6, 12] мотиви навчальної діяльності поділяють на дві групи: пізнавальні (у спорті це пізнання своїх генетично детермінованих задатків щодо можливостей удосконалення моторики) і соціальні (які пов'язані з міжособистісними стосунками і спілкуванням). Звідси, під мотивацією до спортивної діяльності є уся сукупність «процесів, методів, засобів спонукання до продуктивної тренувальної діяльності, активного освоєння техніко-тактичних критеріїв відповідного виду спорту й удосконалення фізичних здібностей. Класифікуючи пізнавальні мотиви у спортсменів необхідно виділити такі: 1) широкі пізнавальні, тобто пов'язані з засвоєнням спеціальних знань щодо конкретного виду спорту; 2) тренувально-пізнавальні мотиви, які забезпечують засвоєння засобів і методів тренування; 3) мотиви самоудосконалення, які проявляються у спрямованості спортсменів до самостійного вдосконалення способів оволодіння технікою спортивних вправ і розвитком

фізичних здібностей. Причому саме група пізнавальних мотивів обумовлює активізацію тренувальної активності та ініціативи.

В числі широких соціальних мотивів участі особистості в тренувальному процесі необхідно виділити наступні: 1) мотив отримання позитивної оцінки, похвали чи винагороди від значущих дорослих – батьків, тренерів, друзів; 2) мотив отримання певного статусу в системі суспільно-спортивних відносин – мати високий соціальний статус в середовищі спортсменів; 3) мотив, пов'язаний з потребою спілкування з іншими спортсменами – мотивація афіліації спортсменів, а також уточнимо, що широкі соціальні мотиви є прагненням досягнути спортивного успіху задля того, щоб принести користь суспільству (своїми спортивними здобутками змінювати світ на краще, бути корисним своїй родині, спортивному клубу, країні і цивілізації), а вузькі соціальні мотиви пов'язані з потребою зайняти певне місце під час змагань, отримати похвалу, визнання у спілкуванні (досягти переваги над іншими; мотиви соціального співробітництва є прагненням до покращення моделей співробітництва і взаємовідносин з іншими учасниками спорту – тренерами, партнерами по команді, медичним персоналом, суддями тощо.

Щодо функції мотивів спортивної діяльності особистості спортсмена, то вони є такими: спонукальні, спрямовуючі і змістоутворюючі.

Різновидами мотивації до занять спортом відповідно до теорії самодетермінації є внутрішня (інтринсивна), зовнішня (екстринсивна) мотивація і амотивація як ухилення від діяльності [7, 13]. Принципова сутність розуміння мотивації до спортивної діяльності в контексті теорії самодетермінації полягає в тому, що так званий, мотиваційний континуум, не відбувається протиставлення зовнішньої і внутрішньої мотивації. Очевидно, що мотиваційний континуум поширюється від амотивації до зовнішньої мотивації і її різних форм до внутрішньої мотивації. Інтроектовану (внутрішню) мотивацію необхідно розуміти як прагнення до задоволень і приємних емоцій, включаючи пізнавальну мотивацію, мотивацію до

спортивних досягнень і самоудосконалення моторики, а зовнішня мотивація описує ситуації, коли поведінка спортсмена відбувається заради того, щоб досягти перемоги й отримати винагороду, включаючи мотивацію, засновану на почутті відповідальності і на підвищенні власної самооцінки, а також мотивацію, що базується на вимогах тренера і спортивних утворень (клуб, федерація, НОК, державні органи управління спортом) і суспільства. Амотивація характеризує загальне уникнення цілеспрямованої спортивної діяльності і не поділяється на більш дрібні фактори.

Розглянемо особливості внутрішньої і зовнішньої мотивації до спортивної діяльності в контексті теорії самодетермінації і з'ясуємо роль зовнішніх та внутрішніх мотивів в успішності тренувальної діяльності в контексті «темної тріади» (нарцисизм, макіавеллізм, психопатія). Як відомо, нарцисизм є предиктором характеристик внутрішньої мотивації, і не пов'язаний з характеристиками зовнішньої мотивації; психопатію можна розглядати як предиктор внутрішньої і зовнішньої мотивації; макіавеллізм же не є предиктором характеристик навчальної мотивації [4]. Досліджуючи взаємозв'язки мотивації тренувальної діяльності і спортивних досягнень [3, 13] з'ясували, що внутрішні мотиви (мотиви пізнання, досягнення й саморозвитку) пов'язані зазвичай зі спортивними досягненнями. Зовнішні особистісні мотиви (мотив самоповаги і інтроєктована регуляція) є відносно продуктивними формами зовнішніх мотивів по відношенню до результатів спортивної діяльності, вони позитивно пов'язані з результатами змагальної діяльності як особливим типом спортивних досягнень, що відображає кумулятивний результат тренувань спортсмена. Зовнішні особистісні мотиви є значущими предикторами продуктивних стратегій спортивної діяльності, зокрема, мотив самоповаги є значущим предиктором наполегливості у виконанні тренувальних завдань, тоді як інтроєктована регуляція сприяє зниженню частоти звернення до навчально-тренувального обману як псевдо адаптивної стратегії тренувальної поведінки, спрямованої

на досягнення зовнішніх, нерелевантних спортивній діяльності цілей найбільш легким способом. Внутрішні мотиви тренувальної діяльності впливають на спортивні досягнення за допомогою продуктивних стратегій тренувальної поведінки – тренувальної наполегливості і часу, що виділяється на виконання поставлених завдань. Вплив зовнішньої мотивації, зокрема, інтроєктованої регуляції і екстернальної регуляції, на спортивні досягнення опосередковано звернені до стратегії навчально-тренувального обману. Доведено, що при вираженому прагненні тренуватися заради отримання зовнішніх нагород (екстернальна регуляція) і при низькому вираженні інтроєктивованої регуляції частіше вдаються до навчально-тренувального обману і нижчими є спортивні досягнення.

Вважають [13, 14, 16], що внутрішнє ставлення до тренувального процесу містить два компоненти і виражаються в усвідомленні: 1) об'єктивної значущості тренування (обумовлено певною системою цінностей та ідеалів, що є суспільно та соціально прийнятними в оточенні спортсмена); 2) значущості для самого спортсмена спортивної діяльності, що тісно пов'язане з рівнем його домагань, його самооцінкою, самоконтролем й можливостями моторики. Важливим також є необхідність розуміння спортсменом своєї діяльності в контексті особистісного життя як в теперішньому часі, так і в майбутньому житті.

До негативної мотивації (амотивації) спортивної діяльності необхідно віднести «мотивацію уникнення», «мотивацію вимушеності»; усвідомлення спортсменом можливих покарань з боку значущих дорослих (тренерів, батьків), що зумовлюються низьким рівнем спортивних досягнень.

**Висновок.** Отже, ми дослідили мотиваційну сферу особистості до спортивної діяльності у вихідному гносеологічному плані - онтологічному на основі реалізації принципу метасистемного аналізу. Спортивна діяльність регулюється низкою мотивів, провідними з яких виступають професійні, пізнавальні та широкі соціальні

мотиви, структура та динаміка яких залежить від умов та тривалості тренувального процесу.

### **Список літератури.**

1. Безверхня Г. В. Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.

2. Грецький О. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 17. С. 126-135.

3. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/Фізична культура і спорт»: зб. наукових праць/За ред.. О.В. Тимошенко.- К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016, Випуск 8 (78 К). С.24-29.

4. Девіде, О.Л. Вплив гетерогенних мотиваційних факторів на мислення учнів початкових класів (I-III класи): автореф. дис. канд. психол. наук. Ін-т психології АН Грузинської РСР. Тбілісі, 1983. 25 с.

5. Дейнеко А. Х., Насонкіна Е. Ю. Особливості формування процесу мотивації як значимої частини психологічної підготовки в спорті. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. Випуск 4 (112). С. 26-30.

6. Занюк С. С. Психологія мотивації: навчальний посібник. К.: Либідь, 2001. 304 с.

7. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка. 2017. № 18. С. 86-90.

doi:<http://dx.doi.org/10.7905/nvmdpu.v0i18.1894>

8. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистост. К.: Радянська школа, 1989. 608 с.

9. Кочарян О. С. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін.-т», 2011.40 с.



10. Кузнецов М.А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44. Ч.1. С.116-137.
11. Леонтьєв Д.А. Загальне уявлення про мотивацію людини. Психологія у вузі. 2004. № 1. С. 51-65.
12. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2011. 469 с.
13. Черепехіна О. А. Спроби наблизитися до розуміння психологічної сутності мотивації занять спортом. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. Київ–Запоріжжя, 2002. Вип. 26. С. 421–425.
14. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. 189 с.
15. Voronova V, Spesyvylyh O. Features of the need-motivational sphere of sports-dancers. *Teoriia i metodyka fizykhovannia i sportu*. 2013. N 3. pp. 87-90. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2013.3.87-90>
16. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.. 352 p.
17. Zimmerman B. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 25. P. 82-91.