

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **Розвиток мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі  
підготовки до змагань**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Аврамчук І.І

Науковий керівник:

Фольварочний І.В

доцент кафедри психології і

педагогіки, доктор пед. наук

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(пр. №4 від 7 грудня 2021 р.)

В.о. зав. кафедри історії та

теорії олімпійського спорту:

Радченко Л.О., доцент,

канд. наук з фіз. вих. та спорту

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ	
1.1. Історичні передумови розвитку спринтерського бігу.....	6
1.2. Сутність мотивації в легкій атлетиці .....	12
1.3. Роль та особливості тренувального процесу бігунів-спринтерів у процесі підготовки до змагань.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	
2.1. Методи дослідження.....	23
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	
3.1. Психологічний супровід процесу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в ході підготовки до змагань.....	36
3.2. Апробація експериментальної програми розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів.....	47
3.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.....	55
ВИСНОВКИ .....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	59
ДОДАТКИ.....	65

## ВСТУП

### Актуальність.

Ефективність тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності залежить від багатьох чинників, серед яких вагоме значення має не лише досягнення у сфері спорту, а й така його психологічна складова, як мотивація на успішну підготовку до змагань. На сьогоднішній день в психології спорту не застосовується єдиний підхід до вивчення проблеми розвитку мотивації успіху спортсменів. Застосовуються різноманітні тлумачення категорії мотивації та різноманітні концептуальні та методологічні підходи.

Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв: за спрямованістю на процес або результат діяльності виділяють: процесуальні мотиви (інтерес, задоволення тощо); результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні результати, наслідки перемоги тощо) [11]. За ступенем стійкості: 1) ситуативні (короткочасні, що проходять); 2) стійкі (довгочасні, часто багаторічні). За зв'язком із цілями спортивної діяльності: 1) смислоутворюючі (прямо пов'язані з метою); 2) стимули (спонуки до діяльності, наприклад, матеріальні стимули) [13]. За місцем в системі "Інші Я": 1) індивідуальні (мотиви особистого самоствердження); 2) групові (патріотизм усіх рівнів, мотиви чесної змагальної боротьби й інші) [17]. За домінуючою установкою: 1) мотивація досягнення успіху (перевага мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику); 2) мотивація втечі від невдачі [29].

Вагомий внесок у дослідження мотиваційної сфери особистості внесла київська психологічна школа, а саме: Г. Балл, М. Боришевський, С. Занюк та ін. Мотивацію досягнення в спортивній діяльності вивчали: Б. Вайнер, Д. Гоулд, Л. Дмитриєнкова, Б. Кретті, Р. Мартенс та ін. 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.

Актуальність проблеми дослідження, її недостатня теоретична і практична розробленість, наявні суперечності, необхідність і можливість їх подолання зумовили вибір теми магістерського дослідження.

**Об'єкт дослідження** - тренувальний процес бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань.

**Предмет дослідження** – психологічний супровід розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні, що ефективність психологічного супроводу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань залежить від вміння спортсмена ставити віддалені стратегічні цілі та не задовольнятися легко досяжними цілями, віра у власний успіх, яка залежить від успішності в попередніх змаганнях та налаштування на успіх шляхом актуалізації власних спортивних здібностей.

**Мета дослідження** – на основі аналізу особливостей тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності та процесу підготовки їх до змагань охарактеризувати напрями психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху.

Відповідно до мети, визначено такі **завдання** дослідження:

1. Вивчити роль та особливості тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань.
2. Визначити важливі аспекти психологічного супроводу процесу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в ході підготовки до змагань.
3. Апробувати експериментальну програму розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань та визначити її ефективність.

4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.

Для розв'язання визначених завдань використано комплекс **методів** дослідження, який включав: теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної літератури, а також систематизація та узагальнення здобутої інформації; емпіричні методи: спостереження, опитування, психологічне тестування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна.** Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у тому, що було виявлено нові дані, що стосуються психологічного супроводу підготовки бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності та запропоновані практичні рекомендації щодо оптимізації розвитку мотивації досягнення успіху.

**Практичне значення** виявлених у дослідженні результатів сприятиме оптимізації та підвищенню ефективності підготовки бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності до змагань.

**Структура і обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, загальних висновків та списку використаних джерел (75). Загальний обсяг роботи – 69 сторінок друкованого тексту, з яких 58 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ В БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ

### 1.1. Історичні передумови розвитку спринтерського бігу

Історія бігу на короткі дистанції бере початок з олімпійських ігор давнини. Біг на стадій і два стадія був широко поширений у греків. У Стародавній Греції атлети застосовували як високий таки і низький старт і користувалися стартовими упорами у вигляді кам'яних і мармурових плит. Техніка бігу того часу істотно не відрізнялася від сучасної. Деякі її особливості пояснюються, очевидно, тим, що змагання проводилися на доріжці, покритої товстим шаром піску [11, с.109].

Греки прагнули урізноманітнити тренування бігунів. Крім бігу в неї включалися масаж, натирання тіла оливковою олією, застосовувалися спеціальні вправи, такі, як рух рук бігуна, високе піднімання стегон, відкидання гомілки назад і т.і. У збережених рукописах того часу можна знайти відомості про грецьких атлетів, серед яких найбільш видатними були Ехіон, Фанас, АСТИЛЬ і деякі інші.

Біг на короткі дистанції віродився разом з відновленням легкоатлетичного спорту в ХІХ столітті.

Переможець І Олімпійських ігор Томмі Берк пробіг 100 м за все за 12,0. Нині світовий рекорд на цій дистанції дорівнює 9,9. Подібним чином вирости досягнення на 200 і 400 м (19,8 і 43,8) [71].

Зростання досягнень в спринті насамперед визначається вдосконаленням старту і методів підготовки бігуна. У перші роки появи легкої атлетики в Америці, наприклад, застосовувався старт з ходу. Потім набув поширення високий старт. А потім, запропонований в 1887р. американським тренером Мерфі, низький старт, який згодом став важливим етапом у розвитку спринтерського бігу.

Що з'явилося в 30-х рр. XX ст. стартові колодки дозволили удосконалити техніку старту. Довгий час намагалися визначити найкраще положення колодок. До 1950р. поширення отримав старт «кулею», коли колодки ставилися близько один до одного. Але зараз повсюдно прийнятий так званий звичайний старт, де передня колодка ставиться на відстані півтора ступень від лінії старту, а задня - на такій же відстані від передньої [72].

Серед рекордсменів світу в бігу на 200 м зафіксовані імена в основному тих же спринтерів. Найвищий результат на Олімпіаді в Мехіко показав Т. Сміт - 19,8. На сьогоднішній день рекорд становить 19,79, поставлений в 2004 році Шоном Кроуфорд. Жіночий рекорд становить 22,05, встановлений В. Кемпбелл [65, с.12].

Біг є основою легкої атлетики. Він включається в програму всіх відомих нам змагань з легкої атлетики. Крім того, біг є складовою частиною багатьох інших легкоатлетичних вправ, таких, як стрибки в висоту, довжину, з жердиною, метання списа.

Існує кілька видів бігу: біг на короткі дистанції (60, 100, 200, 400 м); на середні дистанції (800, 1000, 1500, 2000 м); на довгі дистанції (3000, 5000, 10 000м); на наддовгі дистанції (часовий біг, 20 000, 25 000 і 30 000м). Також проводяться змагання на шосе, дорозі, між населеними пунктами на дистанції від 15 до 30 км, а також марафонський біг (42 км 195м). Але ми розглянемо лише біг на короткі дистанції [14, с.88].

Відмінною особливістю спринтера полягає в тому, що бігун високо піднімає стегно, жорстко ставить стопу на поверхню і виконує потужний поштовх. Крім того, дихання спринту є анаеробним, тобто безкисневим. Таким чином, цей біг вимагає не малих силових витрат і особливих дихальних навичок, тому вимагає наявності хорошої спортивної форми. Без належної підготовки він ставить під загрозу серцево-судинну систему, м'язовий і зв'язковий апарат.

Характерною особливістю спринту вважається діяльність організму в режимі кислота-фосфатного і анаеробного режимів енергоспоживання. У коротких дистанціях кров просто не встигає зробити оборот кровообігу. Період проходження крові значного кола кровообігу становить 26 секунд. [12, с.89].

Змагання у спринті проводяться на офіційних змаганнях (чемпіонати Світу, Європи, Олімпійські ігри), а також входять в програму легкоатлетичного багатоборства.

В табл.1.1. представлено дистанції у спринтерському бігу.

Таблиця 1.1

Дистанції у спринтерському бігу [34, с.56]

№	Дистанція	Характеристика
1	60 м	Спринтерські забіги на дистанцію у 60 метрів, проводять на прямій ділянці, яка повинна мати не менше 200 метрову доріжку, приміщення у яких проводяться змагання є закритими.
2	100 м	Спринтерській забіг на дистанцію 100 м проводять на відкритих стадіонах, обов'язковою умовою є наявність бігового доріжки довжина якої по прямій має бути 400 метри.
3	200 м	Спринтерській забіг на 200 м проводиться на відкритих стадіонах та в рідких випадках на закритих (зимових). При забігу на 200 м дистанція поділена на сектор кривої, а потім прямої ділянки доріжки. Це є причиною того, що спортсмен повинен мати навички швидкісної витривалості та досконалої техніки проходження поворотів, для того, щоб не втратити на них швидкість.



4	400 м	Спринтерський забіг на 400 м проводять на відкритих – літніх стадіонах та на зимових. Даний вид забігу називають ще «довгий спринт». Для даного забігу спортсмену необхідно мати високу витривалість, швидкість та вміння правильно розподілити свої сили на всю дистанцію забігу.
---	-------	--

### Характерні риси бігу на короткі дистанції

1. Колодки розміщують за трьома показниками: звичайне, зближене, розтягнуте.
2. Важливим є дотримання вимог щодо ширини між колодками, яка повинна складати 18-20 см, нахил передньої колодки 45–60°, задньої 60–80°.
3. На старті, при команді «Увага!» тіло спортсмена не повинно доходити до лінії старту на 15-20 см, таз спортсмена повинен бути вище рівня плечей на 10-20 см, гомілки повинні бути паралельні між собою.
4. При відштовхуванні зі старту кут повинен бути 42–50°, стегно спортсмена махової ноги під кутом 30° наближається до тулуба.
5. Перший крок на старті повинен бути довжиною 100-130 см, на відстані 25-30 м закінчується стартове прискорення.
6. Нахил тулуба спортсмена при спринтерському бігу не перевищує 10–15°.
7. Довжина кроку спортсмена при спринтерському бігу повинна бути 180–260 см.
8. Частота кроків спортсмена при спринтерському бігу складає 4,5–5,5 к./с.

9. У момент вертикалі опорна нога в колінному суглобі спортсмена згинається до  $140\text{--}148^\circ$  і не опускається на п'яту.

10. Фінішування спортсмена при спринтерському бігу може мати декілька варіантів, а саме: кидком грудьми, плечем, пробіганням.

11. Руки рухаються вперед (дещо досередини) – назад (дещо назовні) [12, с.90].

Правильна техніка бігу на короткі дистанції на увазі частий і довгий крок. З кожним поштовхом ноги атлет прагне подолати якомога більшу відстань, при цьому, максимально нарощуючи темп цих поштовхів. Рухатися треба на високій швидкості, що вимагає сильно розвиненого почуття витривалості і координації. Важливо повністю сконцентруватися на задачі, не відволікаючись ні на що навколо. Найменша втрата уваги загрожує зниженням швидкості. За метр до фінішу робиться спеціальний кидок – він допомагає активізувати залишки сил для фінального ривка. Спортсмени повинні вміти з перших же секунд забігу набирати граничну швидкість і не втрачати її протягом всієї дистанції. Середня довжина кроку відмінно підготовленого спринтера становить 200-240 см (+40 см до довжини тіла) [17, с.55].

Старт в спринтерському бігу обирається низький. Саме такий вид старту сприяє розвитку швидкості. Техніка виконання спринтерського бігу потребує розвитку граничної швидкості всього за 3 кроки старту.

Одним з найважчих видів легкоатлетичного спринту є біг на 400м, тому що проходить в умовах значного кисневого голодування. Тут особливо велику роль грає витривалість спринтера.

Основним завданням у підготовці бігуна на 400м є, в першу чергу, вироблення загальної і спеціальної витривалості при підтримці високого рівня швидкості. Одним з головних засобів тренування є повторний біг серіями на відрізках до 600 м.

Відомо, що на I Олімпіаді Берк пробіг 400 м за 54,2. Природно, що з часом результат все більш поліпшувався. Надалі 400 м світові рекордсмени долали: Т. Маккінлі за 45,9, Д. Роден за 45,8, Л. Джонс за 45,2. Світовий рекорд- 43,8 встановив Л. Еванс в Мехіко. До нього наблизився Джеремі Уорінер - 43,93. Серед жінок рекорд встановила С. Річардс - 48,92.

До 1917 р. в Росії були тільки окремі талановиті бігуни на короткі дистанції, і перш за все В. Архипов, який встановив рекорд на 100м - 10,8. У рік Всесоюзної спартакиади 1928р. в країні було вже кілька спринтерів, регулярно бігали 100м швидше 11,0 - Т. Корнієнко, Г. Меєрович, А. Потанін, М. Підгаєцький, І. Козлов. Надалі в передвоєнні роки на спринтерських дистанціях успішно виступали П. Головкін (100м - 10,6), М. Варламов (200м - 21,8) і Р. Люлько, рекорди якого в бігу на 200 і 400 м (21,6 і 48,6) були покращені через багато років [28, с.44].

У 1968 р. на зміну спринтерам старшого покоління прийшли нові молоді бігуни на короткі дистанції. Одному з них, В. Сапее, вдалося встановити всесоюзний рекорд на 100м (10,0) і здобути ряд переконливих перемог на міжнародних змаганнях.

Українська збірна на командному чемпіонаті Європи в Чебоксарах (Росія) 2015 року в естафеті 4x100 м (у складі Н. Строгової, Н. Погребняк, В. Кашеєвої, Х. Стуй) виборола золоту нагороду. В естафеті 4x400 м (у складі В. Ткачук, А. Логвиненко, О. Бібік, О. Земляк) завоювали бронзу. С. Смелик виборов золото у бігу на 200 м.

На Олімпійських іграх 2016 року в Бразилії у бігу на 400 м українська спортсменка О. Земляк здобула 7 місце з результатом 51,24 с. Чоловіча збірна виступала у складі С. Смелик (200 м – 20,66 с), І. Бодров (200 м – 20,86 с), В. Бутрим (400 м – 45,92 с).

Серед найбільш титулованих спринтерів у світі на сьогодні є: У. Болт, А. Пауел, Д. Гатлін, Т. Гай, К. Клемент, В. Нікерк, Ш. Фрейзер-Прайс, Т. Бові, Д. Шиперс [31].

Основний внесок в світову історію спринтерського бігу залишається поки за бігунами і бігунками з США та Ямайки.

Таким чином, спринт, що прийшов до нас із давнини, не втратив свою силу, він продовжує існувати і розвиватися, набуваючи все більшої популярності. Спортсмени розвиваються, встановлюючи нові світові рекорди. В основному це закордонні спринтери, але судячи з результатів, можливо в майбутньому і українські спортсмени досягнуть таких же висот, і навіть перевершать їх.

## **1.2.Сутність мотивації в легкій атлетиці.**

Проблема мотивації вивчається вже понад століття. Вперше слово «мотивація» вжив А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900-1910). Потім цей термін міцно увійшов в психологічний ужиток для пояснення причин поведінки людини і тварин. Мотивація людини включає всі види спонукань: мотиви, потреби, мети, інтереси, прагнення, потяги тощо. У широкому сенсі мотивації іноді визначається як детермінація поведінки людини взагалі [5, с.77].

Якщо переводити загально психологічне поняття мотивації на психологію спорту, то проблема мотивації розглядається як проблема детермінації поведінки, спілкування, діяльності спортсмена або групи спортсменів. Мотивація – це особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх потреб і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату. істотним в розумінні феномена мотивації є те, що

мотиви, якщо і не усвідомлюються людиною, тим не менш, глибоко їм переживаються [8, с.55].

Мотивація споріднена поняттю «ставлення», яке також активізує і направляє поведінку людини. Мотивація складається з двох частин діяльності та спрямованості. Різниця між мотивацією і ставленням полягає в тому, що мотивація пов'язана з певною ситуацією, а відношення має більш стійкий характер і надає тривалий вплив. [13, с.90]

Загальна напрямок процесів мотивації може мати різну націленість – досягти або виключити встановлені цілі, реалізувати діяльність або відмовитися від неї, що супроводжує переживаннями, позитивними або негативними почуттями (задоволення, насолоду, спрощення, боязнь, мука). Мотивації супроводжує конкретний психофізичний зусилля, тощо. Накопичення збудженості, надходження або пригнічення сил.

Формування мотивів, їх актуалізація в умовах конкретних змагань або конкретного спортивного поєдинку, цілеспрямоване підвищення або зниження мотивації тренером в умовах значних змагань розглядається як частина роботи тренера для розтину додаткових, часто прихованих резервів суб'єкта спортивної діяльності. Рівень розвитку мотивів, їх повнота, стійкість або мінливість, інтенсивність, напруженість слід розглядати як фактор надійності (власне резервний фактор), що забезпечує спортсмену демонстрацію своїх зрослих можливостей в різних умовах спортивної діяльності.

Мотивація заняття спортом є однією з тем, які цікавлять дослідників у галузі психології спорту. Проведено дослідження причин, чому люди займаються певною сферою спорту або причин не продовження діяльності, а також ступеня мінливості мотиваційних пріоритетів щодо змінних індивідуальних особливостей, таких як вік, стать, стаж. та інші (Джонс, Маккей і Пітерс, 2006). Важливим при оцінці мотивації до занять спортом є розуміння

пріоритетів і процесів мотивації участі для того, щоб продовжувати і підтримувати фізичну активність (Вейс, Петлічков, 1989).

Люди мотивуються займатися спортом через внутрішні фактори (наприклад, задоволення або розвиток навичок і майстерність) і зовнішні фактори (наприклад, винагороди, покращення здоров'я, гарний вигляд).

Спортивні психологи зацікавлені в розумінні початкових причин, чому люди займаються спортом, і їхньої прихильності до участі. Дослідження з цього приводу показало, що мотивація учасників спортивних змагань відрізняється від мотивації учасників рутинних спортивно-оздоровчих заходів. мотивація насолоди є позитивним і важливим прогностичним фактором для безперервності участі, на що наголошують тренери та учасники.

Структурним елементом системи формування мотивації на успішну діяльність спринтерів групи вищої спортивної майстерності є малі цикли, до яких належить психологічна підготовка та психологічний супровід спортсмена до тих чи інших змагань.

Високі показники у спорті безпосередньо залежать від мотиваційної сфери спортсмена (В.І. Воронова, 2013, Г.В. Коробейнікова, 2018).

Психологічна підготовка та психологічний супровід базується на відповідному рівні розвитку мотивації досягнення успіху; позитивному уявленні про образ Я; когнітивній позиції щодо успіху або неуспіху, що забезпечує збереження контролю за процесом підготовки до змагань.

При цьому важливою психологічною детермінантою, яка визначатиме успішність розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань, буде потреба в самоактуалізації, що визначає рівень особистісної зрілості спортсмена. На основі узагальнення наукових досліджень систематизовано різноманітні підходи щодо ролі особистісних і ситуаційних

факторів у формуванні мотивації до спортивної діяльності (Д. Гоулд, 2001 та інші).

Розрізняють два види мотивації: внутрішню і зовнішню. Більше детально розглянуто на рис.1.1.

Для стійкої мотивації велике значення має поєднання різних видів винагороди людей за позитивні результати або процеси їх діяльності.

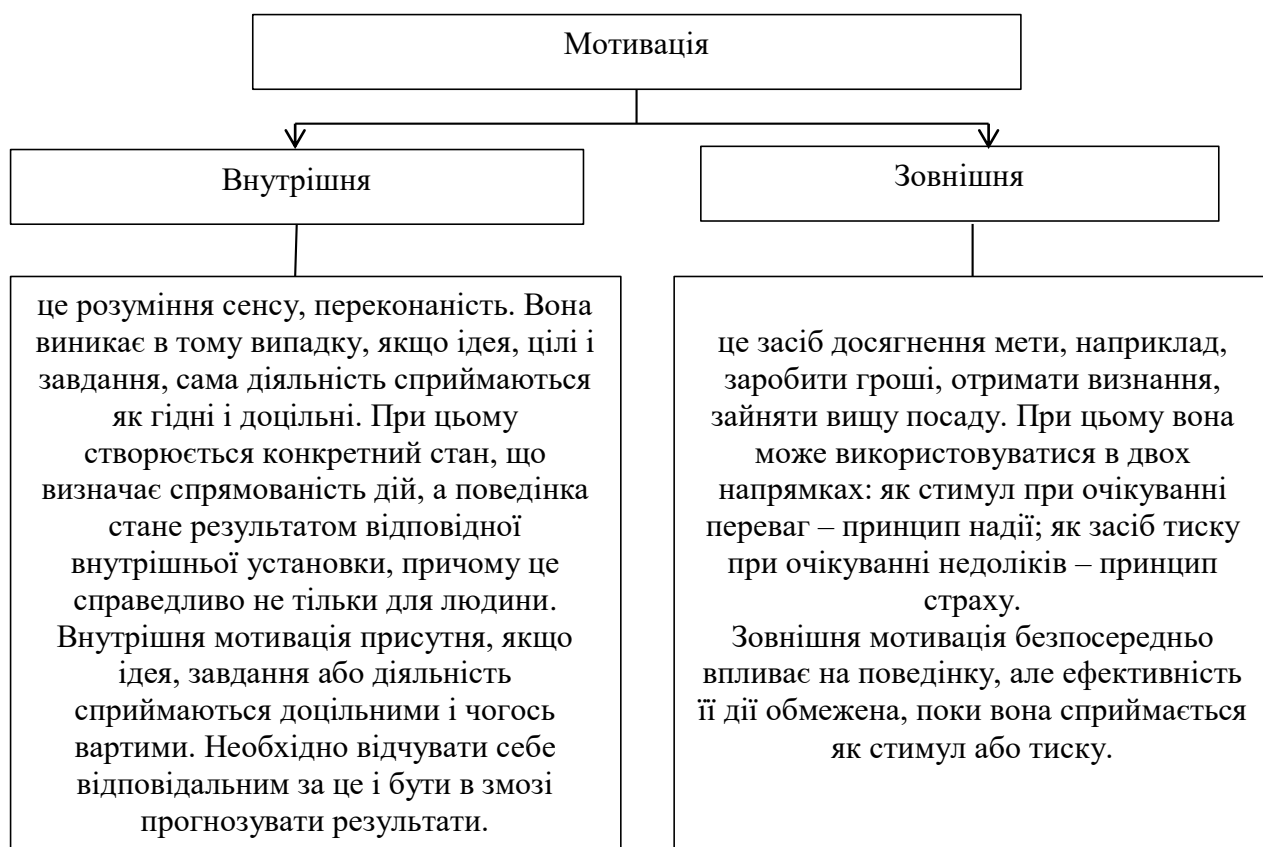


Рис.1.1. Види мотивації [52, с.109]

Відзначається, що при досягненні спортсменом стадії спортивної майстерності саме мотив досягнення успіху стає домінуючим в поведінці атлета. В даний період спортсмен відчуває потребу у вчиненні граничних фізичних зусиль, потреба добиватися високих спортивних результатів. Потрібно відзначити, що висока психологічна напруга у спортсменів на стадії вищої

спортивної майстерності може сприяти формування і мотивів уникнення невдачі, оскільки ситуація, актуалізує у спортсмена мотив досягнення успіху, одночасно викликає і страх невдачі [23, с.90].

Для спортсменів з домінуванням мотиву досягнення успіху характерна наполегливість в досягненні поставлених цілей, низька тривожність, прагнення до суперництва, постановка перед собою досяжних за ступенем складності задач і вміння докладати систематичні зусилля.

У спортсменів з переважанням мотиву уникнення невдач виражена тривожність, схильність стримувати свою активність у досягненні мети. У разі, якщо видом діяльності такого спортсмена є яка-небудь різновид спортивної боротьби, то можна спостерігати, що такі спортсмени в основному захищаються і діють на контратаках. Чим більше успішно вирішуються спортсменом завдань в його спортивній діяльності, тим яскравіше і стійкіше у нього мотивація досягнення. Психологічно-грамотно вибудовані навчально-тренувальний і змагальний процес, спирається на облік психофізіологічні особливості спортсмена – запорука формування мотивації досягнення успіху.

У психологічній літературі описана типологія спортсменів в залежності від домінуючих у них мотивів: громадських мотивів (пов'язаних з усвідомленням суспільної важливості спортивної діяльності) або мотивів самоствердження (Пов'язаних з орієнтацією спортсменів на власні індивідуальні спортивні досягнення) [13, с. 38].

Для тренера, психолога, наставника важливо враховувати ці мотиви в ході тренувальної та змагальної роботи. Правильне співвідношенні громадського та індивідуального мотивів дає позитивні успіхи у вихованні спортсмена і досягнення нею високих спортивних результатів.

Задля досягнення високих спортивних результатів сприятливими є високо виражена внутрішня мотивація і здатність до саморегуляції діяльності.



В результаті проведеного дослідження психофізіологічних і психологічних особливостей волейболісток-юніорів високої кваліфікації було встановлено, що спортсменки з більш вираженою внутрішньою мотивацією проявляють велику активність в ситуації суперництва і демонструють велику результативність на змаганнях [50, с.22]

Досліджуючи питання мотивів занять спортом, можна побачити, що різні автори подають різноманітні мотиви у своєму впорядкуванні, класифікувавши їх на основі різних критеріїв. В табл.1.2. представлено основні з цих класифікацій.

Таблиця 1.2

Класифікація мотивів спортивної діяльності [22, с.107]

За напрямком	Види
За спрямованість на процес або на результат діяльності	Поділяються на: процесуальні, які включають в себе інтерес та задоволення;  Результативні, які характеризуються бажанням отримати нагороди, досягти перемоги та мати позитивні наслідки її.
За ступенем стійкості	Поділяються на ситуативні та стійкі.
За зв'язками з цілями спортивної діяльності	Поділяються на: смислоутворюючі (вони тісно пов'язані саме з метою спортсмена) та на стимули, які включають в себе матеріальні заохочення, моральні та інші.
За місцем в системі «Інші-Я»	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження).  Групові (патріотизм різного рівня).

За домінуючою установкою	Мотивація досягнення успіху.  Мотивація уникнення невдач.
--------------------------------	---

Як вище зазначалось, що із різним етапом спортивної кар'єри спортсмена, змінюються і його мотиви у стимулюванні своєї активності. На рис.1.2. представлено домінуючі мотиви спортсменів на двох етапах спортивної кар'єри.

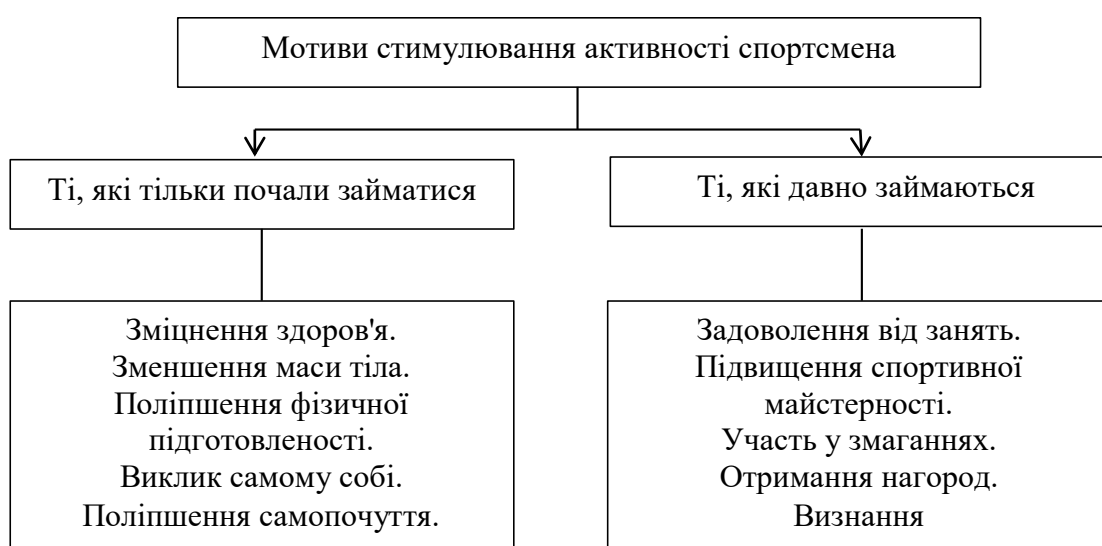


Рис.1.2. Мотиви стимулювання активності спортсмена [44, с.91]

Вплив на продуктивність може бути прямим і точковим: по регуляції активації, уваги і тривоги. Мотивація виступає в основному як безперервний процес, побічно бере участь у виконанні діяльності. Це вплив проявляється в актуалізації цілей, обраних спортсменом, інтенсивності його зусиль і наполегливості в тренуваннях, а також в прихильності способу життя, сумісного з вимогами високої конкуренції (сімейним і професійним самопожертвою тощо.)

Таким чином, ці змінні, залежні від мотивації досягнення, відповідають за якість фізичної, розумової, технічної і тактичної підготовки спортсмена, яке в

свою чергу визначає рівень майстерності, придбаного в кожному з аспектів мотивації досягнення.

### **1.3. Роль та особливості тренувального процесу бігунів-спринтерів у процесі підготовки до змагань**

Процес розвитку мотивації спортсменів складний та потребує певних видів спонукання до систематичних занять спортом. Виділяють декілька видів спортивного спонукання. Перший вид спонукання до спортивної діяльності полягає у потребі людини рухатись, а саме використовувати різні рухи, які пов'язані з фізичними вправами, при правильному їх виконанні, досягненні досконалості, людина отримує певне задоволення від власних досягнень, що призводить до емоційної задоволеності. Саме досягнення досконалості у виконанні фізичних вправ є початковим етапом розвитку мотивації людини до заняття спортом [30, с. 102].

Другим видом спонукання до спортивної діяльності є усвідомлення потреб до заняття спортом, який має систематичний характер.

Зазначені два види спонукання до спортивної діяльності мають дифузний характер інтересів, оскільки на початковому етапі при прийнятті рішення людиною займатися спортом, не має до кінця чіткого уявлення про те яким саме спортом, особа хоче займатись професійно, тому частіше всього особа захоплюються не одним, а кількома видами спорту. В практиці бувають такі випадки, коли спортсмен досягає високих результатів в тому виді спорту, який на початковому етапі не розглядав для себе як основний.

Визначившись із напрямком спортивної діяльності, виникає третій вид спонукання, який пов'язаний з життєвою потребою в обраному виді спорту. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойми, вже з дитинства навчається плавати, добивається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживає в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння

на лижах і т.і. Тут на перший план виступає проблема в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Розвиток мотивів спортивної діяльності в цьому разі визначається природними умовами життя [55, с.72].

Цілі, на відміну від мотивів, які визначають вибір шляху та напрямку руху людини, визначають наміри спортсмена дійти цей обраний шлях до кінця. Мета є образом результату, який можна передбачити протягом всього етапу досягнення кінцевого результату спортивної діяльності. Саме тому, можна сказати, що цілі – це своєрідні віхи, які спортсмен формує на шляху своєї спортивно кар'єри. Труднощі цих цілей тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю взагалі вибирати легкі або важкі цілі [17, с.68].

Такі науковці спортивної мотивації, як: А. Пілоян, Б. Д. Кретті, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуні та ін., у своїх дослідженнях відмічають, що існує різна ступінь усвідомленості трьох її складових, а саме: потреби і мотиви можуть бути неусвідомленими, напівусвідомленими або усвідомленими. Що стосується цілей, то вони завжди є усвідомленими людиною, та являються в свою чергу підсумком роботи, в процесі якої людина намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здібностями адаптуватися до цих умов і вимог, з іншого [26, с.33].

Блок мотивації виконує в структурі спортивної діяльності наступні функції (рис.1.3.).

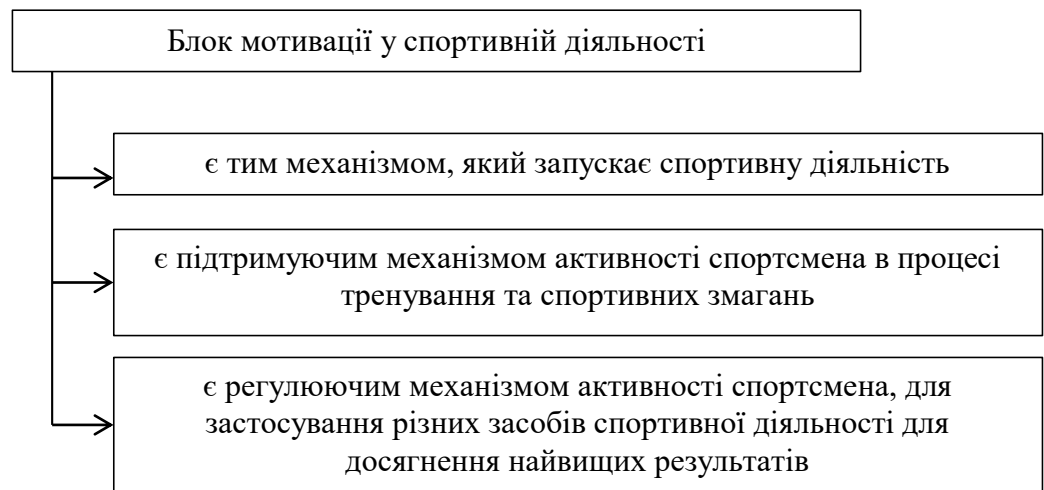


Рис.1.3. Функції блоку мотивації в структурі спортивної діяльності [20, с.144]

Розглянувши блок мотивації, можна зробити наступне узагальнення: в спортивній діяльності блок мотивації, саме блок мотивації утворює потреби спортсмена, його мотиви та досягнення цілей у спортивній діяльності. Мотиви у спорті являються потужним механізмом, який дає змогу регулювати психологічні фактори до заняття спортом. Сила мотивів у спортивній діяльності проявляється в тому, що стимулює та регулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля спортсмена, які пов'язані з досягненням мети.

В основі всіх факторів, які безпосередньо беруть участь в спортивних досягненнях, лежить мотивація досягнення, тому вона є ключовим елементом психічної підготовки спортсмена. Створення та підтримка найбільш адаптивного мотиваційного відношення до продуктивності є одним з об'єктів розумової підготовки. В силу сталості дії таких установок даний вид підготовки слід розуміти як реальний освітньої процес [16, с.77].

Вплив на продуктивність може бути прямим і точковим: по регуляції активації, уваги і тривоги. Мотивація виступає в основному як безперервний процес, побічно бере участь у виконанні діяльності. Це вплив проявляється в актуалізації цілей, обраних спортсменом, інтенсивності його зусиль і

наполегливості в тренуваннях, а також в прихильності способу життя, сумісного з вимогами високої конкуренції (сімейним і професійним самопожертвою тощо.)

Створення та підтримка найбільш адаптивного мотиваційного відношення до продуктивності є одним з об'єктів розумової підготовки. В силу сталості дії таких установок даний вид підготовки слід розуміти як реальний освітньої процес [27, с.109].

Наведемо мотиви заняття спортом, які пропонує американський психолог Б. Дж. Кретті: прагнення до стресу і його подолання; він зазначає, що боротися, щоб подолати перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і досягати 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 [70].

Таким чином, ці змінні, залежні від мотивації досягнення, відповідають за якість фізичної, розумової, технічної і тактичної підготовки спортсмена, яке в свою чергу визначає рівень майстерності, придбаного в кожному з аспектів мотивації досягнення. В основі всіх факторів, які безпосередньо беруть участь в спортивних досягненнях, лежить мотивація досягнення, тому вона є ключовим елементом психічної підготовки спортсмена.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 2.1. Методи дослідження

Для перевірки гіпотези нашого дослідження ми використали наступні методи:

**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 та особливості тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань, 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 й особливості тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань. 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.

#### 2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз літературних джерел проводився з метою пошуку та виявлення методичних основ для постановки проблеми, формування мети та завдань дослідження, узагальнення та систематизації даних по проблемі дослідження.

## 2.1.2. Методи психологічної діагностики

*Мотиви спортивної діяльності (МСД. Е.А. Калінін).*

### 1. Сфера застосування методики.

Методика застосовується при проведенні поглибленого психологічного обстеження спортсменів з метою відбору в команди і для прийняття рішень при плануванні психологічної підготовки, що вимагає знання рівня, структури та ієрархії мотивів спортивної діяльності.

### 2. Необхідний матеріал.

Опитувальник методики МСД, що включає перелік з 50 пунктів для опису словесних моделей емоцій і почуттів супроводжуючих спортивну діяльність і реєстраційний бланк для відповідей.

### 3. Хід роботи.

Спортсмен відповідає на 50 запитань (індивідуально або в групі), оцінюючи кожен відповідь (ставить хрестик) по одному з чотирьох варіантів і заносить їх в реєстраційний бланк (табл.2.1). а- дуже часто; б-часто; в- іноді; г- дуже рідко.

Таблиця 2.1

Реєстраційний бланк

а	б	в	г		а	б	в	г		а
				21					31	
				22					32	
				23					33	



				24					34		
				25					35		
				26					36		
				27					37		
				28					38		
				29					39		
				30					40		

Д \_\_\_\_\_ О \_\_\_\_\_ Мо= (Д+Б+С+О+П) \_\_\_\_\_

Б \_\_\_\_\_ П \_\_\_\_\_ 5

С \_\_\_\_\_

Перелік для опису словесних моделей емоцій і почуттів, супроводжується спортивними діяльністю

Номери відповідей входять в окремі мотиви:

Потреба в Досягненні: 1,2,11,12,21,22,31,32,41,42.

Потреба в Боротьбі: 3,4,13,14,23,24,33,34,43,44.

Потреба в самовдосконаленні: 5,6,15,16,25,26,35,36,45,46.

Потреба в Спілкуванні: 7,8,17,18,27,28,37,38,47,48,

Потреба в заохоченні: 9,10,19,20,29,30,39,40,49,50.

Далі будується профіль мотивів спортивної діяльності, що дозволяє провести порівняльний аналіз вираженості окремих мотивів і структури мотивації, рівня мотивації в цілому, з ієрархією цінностей, яка вимірюється першою методикою.

Оціночна шкала виразності окремих мотивів спортивної діяльності складається з 4-х рівнів:

Завищена мотивація - 30 - 40 балів.

Оптимальна мотивація - 28 -33 бали.

Знижена мотивація - 19 - 27 балів.

Низька мотивація - 10 - 18 балів.

#### 5. Інтерпретація результатів експерименту.

Інтерпретація вираженості окремих мотивів і середньої арифметичної загального рівня мотивації в цілому ведеться в рамках закону Йеркса-Додсон для мотивації, який говорить: «Для досягнення максимального результату необхідний оптимальний рівень мотивації».

*«Рівень суб'єктивного контролю» (УСК), модифікований варіант опитувальника Дж. Роттера* (використані 4 шкали: загальна інтернальність, інтернальність в галузі досягнень, інтернальність в області невдач, інтернальність в області здоров'я).

Дана методика походить від підходу американського психолога Дж. Роттера, але у модифікованому варіанті. Дана методика дає змогу визначити рівень контролю особи, який є суб'єктивним, над різними ситуаціями, які відбуваються в її в житті, і оцінити відповідність усвідомлення людини над своїми вчинками і відповідальність за своєї життя. Люди поділяються на різні типи, за тим, як вони відносяться і пояснюють причини подій, які відбуваються в їх житті і яким чином локалізують контрольна над ними. Існують такі типи локалізації: екстернальний (зовнішній локус) і інтернальний (внутрішній локус).

Ознакою екстернального типу локалізації (зовнішній локус) є те, що причинною всього, що відбувається в житті людини, вплив на його життя,

залежить від зовнішніх факторів, а не від нього самого, іншими словами, все що відбувається в його житті є випадковістю або втручанням (впливом) інших людей. За другим типом, а саме інтернальним (внутрішній локус) – людина сприймає події в своєму житті, як результат власних зусиль, а не впливу зовнішніх факторів.

До зазначених двох полярних типів локалізації, слід додати важливий фактор того, що для кожної особи характерний свій рівень суб'єктивного контролю. Що стосується локуса контролю, то він -менш універсальний по відношенню до різних типів подій.

В цілому людям з екстернальним локусом контролю більшою мірою притаманне конформне і поступливий поведінка, вони вважають за краще працювати в групі, частіше пасивні, залежні, тривожні і невпевнені в собі. Люди з інтернальністю локусом активніші, незалежні, самостійні в роботі, вони частіше мають позитивну самооцінку, що пов'язано з вираженою упевненістю в собі і терпимістю до інших людей. Таким чином, ступінь інтернальності кожної людини пов'язана з його ставленням до свого розвитку і особистісного зростання.

Опитувальник УСК складається з 44 пропозицій-тверджень, що стосуються екстернальністю-інтернальності в міжособистісних (виробничих і сімейних) стосунках, а також по відношенню до власного здоров'я (Додаток Б)

Інструкція: слід прочитати кожне із запропонованих тверджень та відмітити чи згодні Ви з ним, чи ні. При згоді потрібно поставити «+», при незгоді «-». Відповідаючи на питання будьте максимально чесні та довго не розмірковуюйте над окремими затвердженнями для себе. В табл.2.2. представлено ключі для обробки результатів опитування.

Таблиця 2.2

## Ключі для обробки результатів опитування

Із	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ід	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ін	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Іс	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ів	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30
Ім	«+»	4, 27
	«-»	6, 38
З	«+»	13,34
	«-»	3,23

## Шкала загальної інтернальності (Із).

За даною шкалою, чим вище показник отриманий при обробці результатів, тим він більше говорить про високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями в житті людини. Люди такого типу цілком і повністю несуть відповідальність за своє життя, свої дії, і за всі ситуації, які відбуваються в їх житті, оскільки вважають, що всі події в їх житті відбуваються за їх власний дії. Якщо результати за даною шкалою Із є низькими, то це говорить про те, що люди не пов'язує значущі події у своєму житті із власними діями, а

вважають, що це випадковість, або вплив інших людей. Слід відмітити, що УСК за даною шкалою (Із) коливається від 44 (що, є максимальним значення), до 0, що відповідно є мінімальним значенням.

#### Шкала інтернальності в області досягнень (Ід).

За даною шкалою, якщо в результатах вийшов високий показник, то він говорить, про те, що людина має високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями. Такий тип людей, вважає, що всі позитивні події, які відбуваються в їх житті, це їх власні досягнення, тому оптимістично налаштовані на досягнення поставлених цілей у майбутньому.

Низький показник за даною шкалою, навпаки, говорить про те, що всі успіхи людини в її житті залежать від обставин, впливу інших людей, співпадінням життєвих ситуацій. Слід відмітити, що УСК за даною шкалою (Ід) коливається від 12 (що, є максимальним значення), до 0, що відповідно є мінімальним значенням.

#### Шкала інтернальності в області невдач (Ін).

Якщо по даній шкалі отримано високий результат, то це говорить про розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, тобто всі події негативного характеру відбуваються в житті людини лише по її вині.

Якщо показник по даній шкалі є низьким, то це говорить про те, що особа порипує свої невдахи, до зовнішніх обставин, які не залежать від неї. Значення за даною шкалою максимальним є 12, а мінімальним 0.

#### Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс).

Якщо даний показник є високим (максимальне його значення складає 12), то це говорить про те, що людина несе відповідальність за те, що відбувається в

його сімейному житті, не перекладаючи всі проблеми на свого партнера, родичів. Низьке значення цього показника (Ic), яке є мінімальним у даній шкалі на рівні 0, говорить про те, що всі невдачі у сімейному житті, людина перекладає на свого партнера, вважаючи, що причина лише в ньому.

#### Шкала інтернальності в області виробничих відносин (Iv).

Даний показник по шкалі має максимальне значення 8, якщо при обробці результатів Iv виходить високим, то це свідчить про те, що людина вважає себе, свої дії важливим фактором організації власної виробничої діяльності. Вона розуміє що її продуктивність та успіх досягнень у виробничій (спортивній) діяльності залежить виключно від неї. Якщо даний показник є низьким, то це свідчить про те, що людина пов'язує свої невдачі в організації своєї ефективної виробничої діяльності із зовнішніми факторами: керівництву, колегам по роботі, везінню – невдачі. Мінімальне значення даного показника рівне 0.

#### Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Im).

Даний показник має максимальне значення 4, а мінімальне рівне нулю. Якщо при обробці результатів, людина набрала високий бал, це свідчить про те, що вона має схильність викликати повагу і симпатію інших людей. Низький бал за даним показником, говорить про те, що особа не схильна брати на себе відповідальність за свої відносини з оточуючими

#### Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби (З).

Даний показник інтерпретується наступним чином: якщо бали отримані за показником З є високими (максимальну кількість балів можна набрати – 4 бали, то це говорить про те, що людина вважає себе відповідальною за своє здоров'я, тобто для того, щоб буди здоровим потрібно докладати власних зусиль. Якщо даний показник є низьким (мінімальний бал за З складає 0 балів), то це свідчить про те, що людина вважає, що її здоров'я залежать виключно від дії інших людей (лікарів), обставин в яких вона знаходиться, місця тощо.

### 2.1.3. Методи математичної статистики

Обробка та аналіз первинних даних проводились з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel. Для визначення зв'язку між спортивною мотивацією бігунів-спринтерів та їх результатами визначались по формулі 2.1. рангового коефіцієнта кореляції Спірмена .

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена – непараметрична міра статистичної залежності між двома змінними; названий на честь Чарльза Спірмена. Якщо немає повторних значень даних, то коефіцієнт Спірмена дорівнює 1 або  $-1$ , це відбувається коли кожна змінна є монотонною функцією від іншої змінної.

$$r = \frac{\sum(d_x \times d_y)}{\sqrt{\sum d_x^2 \times d_y^2}} \quad (2.1.)$$

де  $r$  – коефіцієнт кореляції;

$\sum$  - знак суми;

$d_x$  – відхилення від середньої арифметичної першої ознаки;

$d_y$  - відхилення від середньої арифметичної другої ознаки;

Коефіцієнт кореляції Спірмена має такі властивості:

1. Коефіцієнт кореляції може приймати значення від мінус одиниці до одиниці, причому при  $r_s = 1$  має місце строго прямий зв'язок, а при  $r_s = -1$  - строго зворотний зв'язок.

2. Якщо коефіцієнт кореляції негативний, то має місце зворотний зв'язок, якщо позитивний, то - прямий зв'язок.

3. Якщо коефіцієнт кореляції дорівнює нулю, то зв'язок між величинами практично відсутня.

4. Чим ближче модуль коефіцієнта кореляції до одиниці, тим сильнішою є зв'язок між вимірюваними величинами.

Розрахунок коефіцієнта рангової кореляції Спірмена включає наступні етапи:

Зіставити кожному з ознак їх порядковий номер (ранг) за зростанням або спаданням.

Визначити різниці рангів кожної пари зіставляються значень (d).

Піднести до квадрата кожен різницю і підсумувати отримані результати.

Оцінка коефіцієнта кореляції проводилась за таблицею 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка коефіцієнту кореляції

Сила зв'язку	Величина коефіцієнта кореляції	
	Прямий зв'язок (+)	Обернений зв'язок (-)
Зв'язок слабкий	0 – 0,29	0 – (-0,29)
Зв'язок середній	0,3 – 0,69	(-0,3) – (-0,69)
Зв'язок сильний	0,7 -0,99	(-0,7) – (-0,99)

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена відноситься до показників оцінки тісноти зв'язку (залежність варіації результативної ознаки від варіації ознаки-фактора). Якісну характеристику тісноти зв'язку коефіцієнта рангової кореляції, як і інших коефіцієнтів кореляції, можна оцінити за шкалою Чеддока.

(Тест / Опитувальник Т Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху)

Опис до тесту Елерса (методики успіху): При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху Елерс виходив з положення: Особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає за краще середній або низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху, однак такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть до успіху.



Дослідження мотивації досягнення були розпочаті в середині ХХ століття Д. С. Мак-Клелланда, який за допомогою загальновідомого тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) зміг зафіксувати якісні індивідуальні відмінності прояву мотивації досягнення.

Основні алгоритми поведінкового рішення задач по досягненню успіху і уникнення невдачі формуються у віці від трьох до тринадцяти років.

*Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. (Опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху):*

Роботи Дж. Аткинсона, Х. Хекхаузена та ін. Продемонстрували, що існує, як мінімум, три принципових мотиваційних вектора, які у вирішальній мірі визначають характер взаємозалежності діяльній активності і мотивації досягнення: індивідуальні суб'єктивні уявлення про ймовірність особистісного успіху і складності, що стоїть перед індивідом завдання; ступінь значущості для суб'єкта цього завдання і, в зв'язку з цим, сила прагнення підтримати і підвищити самооцінку; схильність даної конкретної особистості до адекватного приписування собі самій, іншим людям і обставинам відповідальності за успіх і невдачу.

З точки зору Д. Мак-Клелланда, мотивація досягнення може розвиватися і в зрілому віці в першу чергу, за рахунок навчання. Як підкреслює Л. Джуелл "крім того, вона може розвиватися в контексті трудової діяльності, коли люди безпосередньо відчувають всі переваги, пов'язані з досягненнями".

Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватися лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжнього співробітництва і, перш за все, гармонійного поєднання особистісно не руйнувати тиску: позитивного санкціонування за успіхи та підтримки в разі невдачі.

## 2.2. Організація дослідження

Для експериментального блоку досліджень була розроблена програма для розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань. Навчально-тренувальний процес проходив з метрологічними вимірюваннями на кожному етапі. Контролю підлягли 2 дослідницькі групи, що склалися із 20 спортсменів віком 18-28 років в кожній: експериментальна і контрольна.

Протягом всього періоду дослідження експериментальна група займалась згідно розробленої програми для розвитку мотивації досягнення успіху, а учасники контрольної групи займались розвитком спеціальної психологічної підготовки за специфікою традиційної навчально-тренувальною програмою. Для оцінки рівня загальної психологічної підготовки були організовані тестування рівня розвитку мотивації досягнення успіху.

Експериментальною базою дослідження стала вибірка спортсменів-Легкоатлетичного манежу КГШВСМ місто Києва. Загальна кількість досліджуваних становила 20 респондентів. З них 7 кандидатів у майстри спорту, 6 майстрів спорту України, 4 майстрів спорту України міжнародного класу та 1 Заслужений майстер спорту України.

Окрім того, у дослідженні взяли участь 5 тренерів, що мали стаж роботи у середньому 9 років, віком від 27 до 53 років.

Були проаналізовані: 6 анкет спортсменів, 5 анкет тренерів.

Процес спостереження проходив м. Київ на тренуваннях, а також під час змагань. Спостереження проводилось для оцінки та контролю психоемоційних станів спортсменів, тренерів, оцінювалась психологічна атмосфера змагальної діяльності тощо.

Магістерське дослідження проведено трьома етапами.

На першому етапі дослідження (листопад 2020 р. – березень 2021 р.) вивчено й теоретично проаналізовано досліджувану проблему, здійснено аналіз наукової і методичної літератури, визначено об'єкт, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження.

Другий етап (квітень 2021 р. – серпень 2021 р.) полягав у проведенні констатувального експерименту, який передбачав анкетування спортсменів, їх батьків та тренерів, виявлення домінування категорії мотивів у спортивній діяльності бігунів-спринтерів, визначення категорій мотивів, які негативно впливають на мотивацію.

Проаналізовано показники самооцінювання особистих якостей спортсменів та оцінювання особистих якостей і мотиваційні типи підопічних, які визначили тренери.

На третьому етапі дослідження (вересень 2021 р. – листопад 2021 р.) було сформовано експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено і впроваджено експериментальну методика формування мотивації бігунів-спринтерів.

## **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **3.1. Психологічний супровід процесу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в ході підготовки до змагань**

Спортивні психологи різних країн приходять до висновку, що успіх психологічного супроводу підготовки спортсменів-легкоатлетів до змагань визначається довготривалістю співпраці психолога зі спортсменами та тренерами, планомірністю проведення роботи.

В якості психологічних бар'єрів, дію яких необхідно подолати розглядають низьку мотивацію, невміння концентрувати увагу в напружених умовах, розумову та фізичну втому, необхідність справлятися з травмами. Об'єктом особливої уваги психологів є виключення не виправданих завданнями виступу психічних навантажень, джерелом яких часто стають особливості спілкування з іншими спортсменами та з їх представниками, з керівництвом власної команди, з товаришами по команді та їх тренерами, з представниками засобів масової інформації, з родичами та друзями .

В результаті проведених інтерв'ю встановлено, що на різних етапах спортивної діяльності (міжзмагальний, за 3-5 днів до змагань, змагальний та післязмагальний) особисті якості та стани спортсменів-легкоатлетів як компоненти психологічного здоров'я безперервно змінювали ступінь своєї виразності. Починаючи з передзмагального періоду, підвищувався рівень вираженості негативних якостей особистості, досягаючи максимуму в періоди змагань.

Досягнення високих результатів виступу спортсмена багато в чому залежить від виробленої ним здібності у стресогенних ситуаціях змагань мінімально реагувати на свої емоційні прояви.

Результати досліджень показали позитивний вплив високого рівня психологічної підготовленості на характер передстартового стану та результативність змагальної діяльності, і високу значущість у цьому ряду психологічних якостей спортсменів-бігунів.

Мотивація досягнення – прагнення досягти успіху у визначеному виді діяльності, це не тільки мотиви досягнення (стійкі атрибути особистості), але і ситуативні фактори (цінність, імовірність досягнення успіху, складність завдання тощо).

До основних показників сформованості мотивації досягнення належать: формування мотивації – це перехід цілісності (мотивації) від нижчих рівнів до вищих; поняття «рівень» дійсно відображає характер процесу розвитку мотивації, що дозволяє зрозуміти предмет в усій різноманітності його властивостей, зв'язків та відношень; визначення рівнів мотивації неможливе поза діяльністю, суб'єктами, предметами діяльності та її результатами; мотивація досягнення на кожному конкретному рівні розвитку посідає певне місце в структурі мотивації і спрямована на засвоєння навичок досягнення в певному обсязі; перехід мотивації на вищий рівень відображає не зниження інтегративних якостей попереднього рівня, а перетворення їх на більш досконалі.

Результати бесіди із бігунами-спринтерами показали, що більшість із опитаних не уявляють своє життя без спорту, однак лише третина респондентів впевнена в реалізації свого спортивного потенціалу на найвищому рівні. При цьому вбачає свою самоактуалізацію в спортивній галузі.

На сьогоднішній день у спортивній діяльності все більше приділяється уваги саме проблема вивчення психіки спортсменів, пошуку шляхів управління нею, приділяється значна увага в організації психологічної підготовки спортсменів, весь цей процес є досить ємним та складним, оскільки містить у собі технічну, тактичну, фізичну та теоретичну підготовку.

Якщо ще порівняно недавно зміст психологічної підготовки обмежувалося регулюванням передстартових станів спортсмена, налаштуванням його перед спортивним виступом, створенням психологічної підготовленості, то на сьогоднішній день, психологічна підготовка містить у собі більші завдання та цілі, які пов'язані з розвитком і формуванням особистості спортсмена, вихованням специфічних якостей, розвитком здатності до самоконтролю і саморегуляції, створенням сприятливого психологічного клімату в команді, сприятливих взаємин між тренером і спортсменами тощо.

З усього різноманіття згаданих питань в практиці легкоатлетів високого класу в кожному виді необхідно виділити найбільш суттєві, значимі для успішного виступу і досягнення рекордних результатів. Ці завдання можуть бути з успіхом вирішені лише комплексно, в системі заходів, які отримали назву психологічного забезпечення підготовки спортсменів [45, с.66].

Управління психологічним розділом підготовки проводиться відповідно до загальної концепції організації управління підготовкою спортсменів і складається з побудови модельних психологічних характеристик найсильніших атлетів, розробки системи психологічного контролю і програми психологічної підготовки, внесення корекцій в програму в залежності від одержуваної інформації.

Розробка модельних психологічних характеристик найсильніших спортсменів передбачає, по-перше, знаходження взаємозв'язків між різними психологічними показниками, важливими для успішного виступу в відповідальних змаганнях, і, по-друге, виявлення тих психологічних показників, які можуть компенсувати недостатній розвиток якостей, необхідних для успішного виступу. Наприклад, недостатньо високий рівень розвитку ритмо-темпової чутливості у стрибуну може бути компенсований високим рівнем рухової пам'яті і окоміру, а недостатньо швидка реакція у спринтера - здатністю до мобілізації вольових зусиль і уваги [19, с.76].

При розробці модельних психологічних характеристик слід мати на увазі, що вся діяльність спортсмена високого класу складається з трьох розділів - змагальної, тренувальної та позатренувальних («базальної») діяльності. Відповідно до цього можуть бути створені три типи модельних психологічних характеристик.

Передбачається, що у атлета високого класу вже є комплекс ряду загальних психічних якостей, що сприяють раціональній організації спортивного режиму, програмуванню підготовки, процесу відновлення, створення «ділової» психологічної атмосфери в команді та ін. Поєднання деяких з цих базальних якостей є загальні здібності спортсмена, які по-різному проявляються в руховій діяльності.

В умовах тренування дані якості реалізуються більш спеціалізованому вигляді. Деякі з них можуть служити психологічними критеріями тренуваності спортсмена, а деякі - показниками його поточного психологічного стану. В умовах змагальної діяльності ці якості проявляються ще більш цілеспрямовано - безпосередньо в процесі виступу.

Для побудови схеми не слухних психологічних характеристик все «робочі» психічні якості спортсмена (т. Е. Якості, що сприяють досягненню високого результату) доцільно розподілити на три групи:

- а) мотиваційно-вольові якості;
- б) психічні функції, які беруть участь в регуляції рухових дій і операцій,
- в) здатність до регуляції психічних станів [25, с.82].

Принципова схема модельної психологічної характеристики найсильнішого спортсмена-легкоатлета, яка в даний час продовжує розроблятися, обумовлює і зміст використовуваних засобів і методів психолого-педагогічного впливу на спортсменів, а також психологічного контролю полягає

в систематичному проведенні психологічних обстежень, зіставленні одержуваних даних з наявними критеріями і нормативними показниками підготовленості. На жаль, в даний час не існує єдиних підходів до психологічного обстеження легкоатлетів, і психологи, що працюють в різних видах легкої атлетики, застосовують різні методики психодіагностики.

Немає і стандартизованих апаратурних методик для визначення психофізіологічних показників. Однак, виходячи із загальної схеми модельних психологічних характеристик найсильніших спортсменів, можна вже тепер виділити конкретні якості і властивості, які слід оцінювати за допомогою комплексу методів психодіагностики, причому частина з них доцільно уніфікувати для всіх видів легкої атлетики [18, с.33].

Психофізична готовність бігуна-спринтера до виконання змагального вправи забезпечується його вмінням ефективно використовувати психолого-педагогічні засоби, спрямовані на корекцію психічного стану, мобілізацію рухового потенціалу на основі вирішення наступних завдань: формування реальної самооцінки психофізичної готовності; формування реальної психологічної установки до реалізації стартових дій.

В підготовчому періоді спортивної діяльності доцільно діагностувати психологічні особливості спортсмена, а саме загальні, не специфічні психологічні показники спортсмена, що характеризують його психофізіологічні можливості, визначати його психофункціональний резерв та на початковому етапі доцільно визначати профіль особистості спортсмена.

На початковому етапі спеціальної підготовки до великих змагань слід визначати психологічні особливості спортсменів, які дають змогу виявити рівень його психологічної підготовленості та психологічної тренуваності до змагань [19, с.33].

На рівні підготовчої діяльності виявляються такі якості спортсмена:



1. Якості, що характеризують загальну мотиваційно-вольову спрямованість спортсмена.

а) ідейно-моральна спрямованість особистості спортсмена, що визначається за допомогою спостережень і методів оцінки тренера і психолога, оцінки спортсменів і самооцінки;

б) показники взаємовідносин і взаємодії спортсмена в групі, що визначаються за допомогою соціометрії і взаємне оцінювання;

в) рівень мотивації досягнення і рівень захопленості спортивною діяльністю, які оцінюються за допомогою спостережень, експертних оцінок за спеціальною схемою;

г) загальні вольові прояви характеру (цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, стійкість і т. д.), що визначаються за допомогою спостережень, методу узагальнення незалежних характеристик тощо [10, с.91].

2. Загальні вищі психічні функції і психомоторні якості (увага, оперативне мислення і пам'ять, загальна швидкість простий реакції, загальна рухова активність), діагностуються за допомогою поширених неспецифічних тестів (наприклад, модифікованих таблиць Шульте, тесту В. Пушкіна, реакціометрії, теппінг-тесту ).

3. Загальна здатність до самоконтролю та саморегуляції поведінки і емоційних станів у специфічних умовах спортивного режиму. У першому випадку визначається здатність правильної самооцінки показників рухових дій і працездатності шляхом порівняння об'єктивних і суб'єктивних показників діяльності, здатність до корекції рухової діяльності за допомогою експертних оцінок. У другому - здатність до самооцінки емоційного стану за допомогою порівняння суб'єктивних оцінок і об'єктивних даних (пульсу, електрошкірного опору), здатність до довільного управління емоційним станом [16, с.201].

В результаті аналізу даних психологічного контролю можуть бути дані характеристики загальнолюдських якостей спортсмена, що мають значення як для успіху змагальної і тренувальної діяльності, так і для створення і підтримки сприятливого психологічної атмосфери, необхідної для підготовки, і запропоновані рекомендації щодо вдосконалення цих якостей.

В процесі тренувальної діяльності на початку періоду підготовки до змагань виявляються такі якості:

1. Якості, що характеризують предзмагальну мотиваційно-вольову спрямованість легкоатлета - конкретні мотиваційні установки (їх сила і стабільність), прояви спортивного характеру (здатність самостійно виконувати намічений план в умовах перешкод, рішучість, ініціативність), здатність до максимальної мобілізації, стійкість, стійкість до фізичного дискомфорту і несприятливих умов, ставлення до значущих чинників тренувальної діяльності. Ці показники визначаються за допомогою експериментальних оцінок і методики виявлення значущих чинників діяльності (В. Дьомін) [4, с.102].

2. Для будь-якого виду легкої атлетики важливі такі якості, якості психічні функції та психомоторні якості, які полягають у почутті часу, здатності до концентрації уваги, ритмо-темпової чутливості тощо. Вміння правильно управляти ними, показує рівень пристосованості нервово-психічних механізмів спортсмена до тренувальних навантажень. В цей період підготовки спортсмена потрібно зібрати та проаналізувати всю отриману інформацію про здатність спортсмена до самоконтролю і самооцінці рухових дій [22, с.80].

В період тренувальної діяльності, при підготовці спортсмена до змагань, визначається динаміка різних показників психічних станів спортсмена (в бігових видах такими показниками можуть служити дані ритмо-темпової чутливості – комплексні показники ритмо-силової чутливості, точності сприйняття простору і відчуття часу). Однак для характеристики поточного психічного стану спортсменів недостатньо знання комплексу зазначених показників, вони повинні

бути доповнені деякими загальними показниками, що характеризують рівень активності спортсмена, і даними його самооцінки.

Отже, для того, щоб провести загальну оцінку психічного стану спортсмена, потрібно: по-перше, зазначені методики визначення функціональної активності; по-друге, методики визначення найбільш чутливих із значущих показників, що не віднімають багато часу на обстеження (1 - 2 хвилини), і, по-третє, методи самооцінки психічного стану (методика «САН», «градусник», запропонований Ю. Кисельовим, анкета самооцінки В. Писаренко і т. д.), що дозволяють оцінити деякі параметри психічного стану в кількісних показниках.

За допомогою цих же методик визначається і здатність спортсмена до самооцінки і саморегуляції емоційного стану під впливом різних стресових впливів на передзмагальному етапі підготовки [32, с.17].

На підставі отриманих даних можна судити про динаміку психічного стану спортсмена в процесі безпосередньої підготовки до змагання, його емоційної стійкості, психічної переносимості навантажень, здатності до психічної саморегуляції в напружених умовах підготовки [11, с.78].

На рівні змагальної діяльності можуть бути використані візуальні і експертні оцінки різних проявів психічної діяльності і стану спортсменів, коли вони не можуть бути піддані будь-яким об'єктивним обстеженням. На жаль, цей важливий розділ психологічного контролю поки тільки у процесі розробки [10, с.36].

Для прикладу можна виділити кілька видів рекомендацій, що розробляються спортивними психологами:

1. Рекомендації по корекції і формування особливостей особистості і міжособистісних відносин, що стосуються можливостей використання різних методів морального впливу, виховання морально виправданих мотивів тренування і виступи в змаганнях, підвищення інтелектуального рівня

спортсмена тощо; рекомендації щодо створення в ході підготовки різних труднощів і вибору стимулів для розвитку вольових якостей, з навчання способам самовиховання волі; рекомендації щодо формування міжособистісних відносин і психологічної атмосфери.

2. Рекомендації щодо вдосконалення різних психічних функцій і психомоторних якостей, спрямовані на вдосконалення самоконтролю за різними параметрами рухів в процесі тренування і змагання.

3. Рекомендації щодо використання даних психодіагностики для оптимізації процесу тренування (дозування і розподіл навантажень і оптимальне їх чергування з різними видами відпочинку з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей атлетів).

4. Рекомендації з регулювання психічного стану, що стосуються застосування прийомів свідомої оцінки власного стану атлета, організації раціональної системи відпочинку та розваги, способів мобілізації і розслаблення безпосередньо перед виступом і під час його. В окремих випадках психорегулятивного впливу повинні брати участь спеціально підготовлені лікарі [44, с.89].

Для атлетів зі спортивно-діловий мотивацією характерна спрямованість на досягнення високої перспективної мети - виконання нормативу майстра спорту, отримання права зайняти місце в збірній команді країни. Ці атлети ясно бачать етапи, які підводять до мети. Їм властиві вміння активно долати труднощі, творча ініціатива, наполегливість, самокритична ставлення до успіхів і невдач. Такі спортсмени досить точно оцінюють свою підготовленість до участі в змаганні, ставлять високі, але здійсненні мети, зберігають упевненість в їх досягненні, відрізняються емоційною стійкістю. Ці позитивні особистісні особливості проявляються в ретельній підготовці до старту, в загальному підйомі сил, в максимальній реалізації своїх можливостей в змаганнях.

Спринтери з особисто-престижної мотивацією діяльності можуть бути поділені на дві підгрупи: а) із заниженою самооцінкою і б) із завищеною самооцінкою. Спільною особливістю таких спортсменів є емоційна нестійкість в екстремальних ситуаціях змагальної боротьби і знижена результативність, незважаючи на сприятливі фізичні дані і хорошу підготовленість [54, с.71].

Представникам першої групи властива підвищена чутливість до негативних оцінок результатів їх діяльності, підвищена тривожність, невпевненість в собі в складних змагальних ситуаціях. Їх поведінка характеризується недостатньою ініціативністю і наполегливістю в досягненні мети. При безпосередній підготовці до старту вони виявляють неорганізованість, пізно починають розминку, намагаються проводити її самотньо. Їх змагальний біг зазвичай характеризується зайвою напруженістю, скутістю рухів. Такі спортсмени несамокритичність. Невдалі виступи надають на них демобілізується вплив.

Для представників другої підгрупи характерна орієнтація на отримання тільки позитивних оцінок своїх дій. Вони відрізняються самовпевненістю, нерідко переоцінюють свої природні дані і свій успіх, не виявляють цілеспрямованості та наполегливості в тренувальній роботі. При безпосередній підготовці до змагання вони недостатньо організовані, часто порушують узгоджений з тренером порядок розминки, на змаганнях часто допускають фальстарту. При високому напруженні спортивної боротьби нерідко не витримують суперництва, допускають збій, знижують швидкість бігу. При невдалому виступі несамокритичність, програш пов'язують з незалежними від них обставинами, неправильним суддівством, поганим самопочуттям тощо [30, с.89].

Таким чином, психічна змагальна готовність найбільш чітко проявляється і легше формується у спринтерів зі спортивно-діловий мотивацією. Однак, як показують наші спостереження, у більшості юних спринтерів (70-75%) рівень

спортивно-діловий мотивації недостатньо високий. І перед тренером стоїть складне педагогічне завдання по її формуванню і закріпленню [22, с.57].

При виборі засобів формування і закріплення спортивно-діловий мотивації потрібно виходити з того, що виховання правильного ставлення до моральних норм і суспільних цінностей нашого суспільства спонукають юного спринтера займати активну позицію в тренувальній роботі, долаючи фізичні та психічні навантаження, домагатися високих результатів. Власні досягнення в цьому випадку розуміються атлетом як необхідна умова для затвердження успіху спортивного колективу, особисто-престижні спонукання відходять у нього на другий план [9, с.55].

Дуже важливим засобом формування мотивації юного спринтера є його участь в суспільно корисної діяльності у себе в колективі і в загальноосвітній школі (допомога тренеру в суддівстві змагань, в тренувальній роботі з хлопцями молодшого віку, в організації показових виступів тощо). Велике місце у виховній роботі повинні зайняти кошти формування спортивного ідеалу - збірною образу видатного спортсмена. Ефективними засобами виховання такого ідеалу служать спортивна література, зустрічі з майстрами спорту, диспути по прочитаних книг, обговорення спортивних кінофільмів, передачі по радіо і телебаченню [11, с.49].

Для більш точної постановки мети, формування оптимальної впевненості і правильної самооцінки як найважливіших факторів змагальної готовності можна рекомендувати наступні психолого-педагогічні засоби: постановку перспективних цілей на певний період (місяць, тиждень); активну участь спортсмена в складанні тренувальної програми і аналізі застосовуваних засобів; формування установки на досягнення важкою спортивною завдання (для чого спортсмени інформуються про змагальних і тренувальних результатах, можливих умовах змагань і суперників, забезпечується посилена підготовка спортсменів із заниженою самооцінкою, робиться акцент на об'єктивні труднощі для спортсменів із завищеною самооцінкою); формування правильної

самооцінки в тренувальній роботі; складання письмових самозвітів про минулі змагання (з фіксацією ступеня хвилювання при підготовці до старту, ефективності проведення розминки, змагального бігу, що виникають труднощів і успішності боротьби з ними, з оцінкою свого виступу, визначенням характеру необхідної в подальшому тренувальній роботі), аналітичні бесіди після змагань; оволодіння специфічними засобами саморегуляції передстартових станів.

### **3.2. Апробація експериментальної програму розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.**

В процесі апробації експериментальної програму розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань застосовано методику «Діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса.

Отримані результати за методикою діагностики особистості мотивації до успіху Т. Елерса показали такий результат. Для визначення домінування мотиву досягнення було застосовано методику «Діагностики особистості на мотивацію до успіху» Т. Елерса. Методика містить 41 обставину, на кожному з яких можна давати відповідь «так» або «ні». За результатами підрахунку балів отримуємо такі рівні мотивації досягнення: – від 1 до 10 балів – низький рівень мотивації до успіху; – від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху; – від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху; – понад 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху. Серед досліджуваних помітне домінування дуже високого та високого рівня мотивації успіху у майстрів спорту міжнародного класу. Середній показник рівня мотивації досягнень у експериментальній групі – 17,7 кандидатів у майстри спорту, що відповідає помірно високому рівню мотивації до успіху.

За результатами діагностики як на початку дослідження проблеми, так і на її завершенні встановлено 4 групи респондентів, яким властиві такі рівні виразу мотивації до успіху: низький, середній, помірно високий та занадто високий:

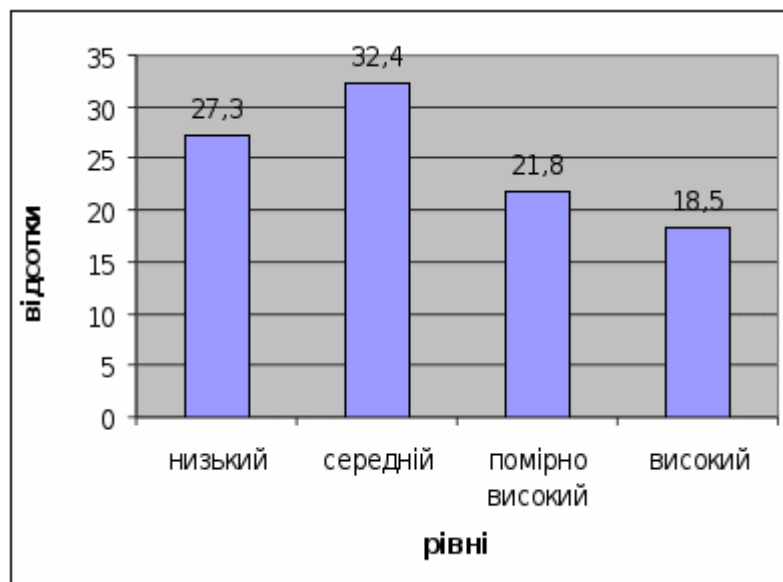


Рис.3.1. Рівні виразу мотивації до успіху у легкоатлетів-спринтерів за результатами діагностики

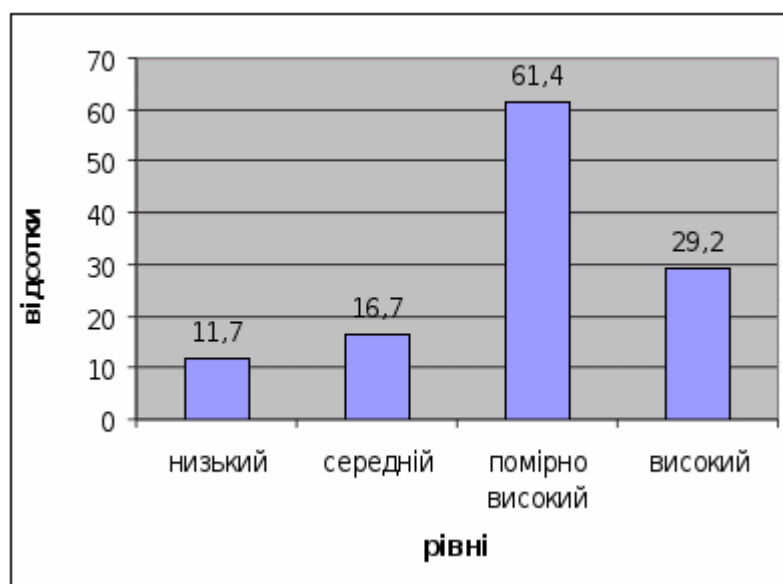
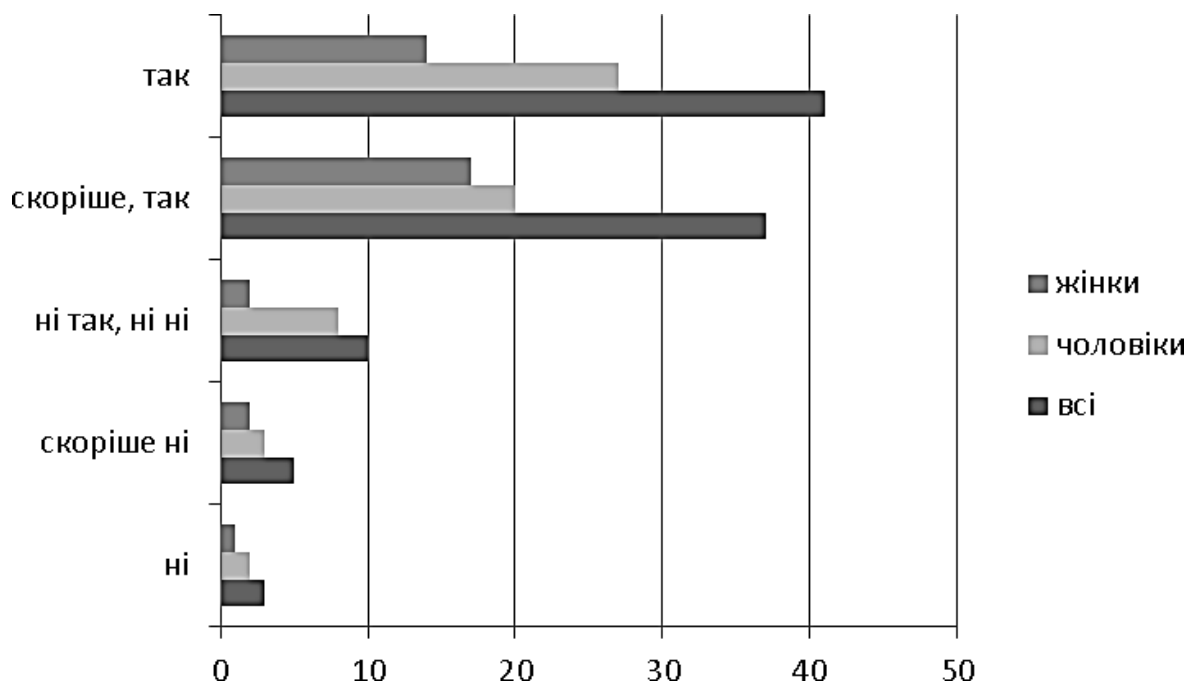


Рис. 3.2. Рівні виразу мотивації до успіху у легкоатлетів-спринтерів.

Порівняльний аналіз даних показав, що до запровадження на етапі підготовки до відповідальних змагань «Методики досягнення успіху» високий рівень виразу мотивації становив легкоатлетів-спринтерів кандидатів у майстри спорту складав лише 16,7%, наразі він виявляється в 29,2% респондентів. У той же час на етапі завершення експерименту на 11,7% зменшився рівень виразу низького рівня мотивації, вдвічі – середнього та водночас на 35,6% зріс помірно високий.



Потрібно зазначити, що для бігунів-спринтерів кандидатів у майстри спорту психологічна підготовка для успішної участі у змаганнях є обов'язковою. При цьому ефективність психологічної підготовки, безумовно, залежить від того, чи мають бігуни-спринтери ще якусь мотивацію (крім перемоги у змаганнях). Частотний розподіл відповідей на запитання «Якби змагання не були обов'язковими, Ви б займалися спринтерським бігом?» представлено на рис. 1.



**Рис. 3.3.** Частотний розподіл відповідей на запитання: «Якби змагання не були обов'язковими, Ви б займалися спринтерським бігом?»

За результатами дослідження, серед мотивів явно виражені: мотив досягнення успіху у спорті, який є основним для більшості легкоатлетів (52,32%); соціальний мотив – на другому місці (41,09%), мотив соціального самоствердження (СС) – на третьому місці в 37,93% опитуваних, які займаються спортом.

Що стосується інших мотивів-категорій, то розподіл такий: мотив підготовки до професійної діяльності – на четвертому місці (18,97%); мотив фізичного самоствердження – на п'ятому (17,24%); мотив емоційного задоволення та соціально-емоційний мотив (СЕ) – на шостому та сьомому місцях (13,79%), спортивно-пізнавальний мотив (СП) – на останньому місці у 6,9% студентів серед мотивів, які спонукають до участі у змаганнях (рис. 2). Якісна інтерпретація результатів дослідження свідчить про те, що найбільш вираженими мотивами досягнення успіху на змаганнях у бігунів-спринтерів є три: мотив досягнення успіху в спорті – 52,72%; соціальний мотив (СМ) – 41,09% та мотив соціального самоствердження (СС) – 37,93%.

Загалом, сумарна частота ствердних відповідей («так», «скоріше, так») на вказане запитання свідчить про усвідомлення групою опитаних спортсменів важливості змагальної активності.

Проведене дослідження свідчить про те, що в існуючих психолого-педагогічних підходах недостатньо представлено специфіку розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.

У зв'язку з цим виникають питання щодо моделювання та планування процесу розвитку мотивації бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності (виявлення та встановлення ієрархії актуальних потреб; аналіз взаємозв'язку між потребами і стимулами; планування стратегії й цілей мотивації досягнення успіху; вибір конкретного способу мотивації); здійснення та психологічний супровід мотивації (створення умов, які б відповідали потребам; забезпечення винагороди за результати, яких вимагають); управління мотиваційними процесами (контроль мотивації; корекція мотиваційних стимулів; психологічний супровід, що дозволяє вирішити проблему подальшого розвитку мотивації серед бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності. Зазначені питання вплинули на вибір теми дослідження (Див.Рис.3.4).

Значні відмінності були виявлені у мотивації досягнення успіху між чоловіками і жінками бігунами-спринтерами за шкалами самооцінка «технічна підготовленість» і «психологічна підготовленість», де чоловіки з техніки оцінюють себе вище, ніж жінки ( $p \leq 0,01$ ), а з психологічної підготовки - нижче ( $p \leq 0,01$ ). Чоловіки - спортсмени ставлять самооцінку за шкалами технічної підготовленості вище, ніж жінки, але самооцінка по психологічній підготовленості в контексті ситуації, незважаючи на високий запит прагнень, виявляється нижче, ніж у жінок.

Важливе значення у розвитку мотивації досягнення успіху та її підтриманні відіграють відношення спортсмена з тренером. Одним з ведучих мотивів для спортсменів є відповідальність перед тренером. Підвищення внутрішньої мотивації тренером важливе як фактор закріплення її у свідомості спортсменів здобутого успіху, що підвищує відчуття власної компетентності.

Порівнюючи отримані результати, можна говорити про те, що мотиви бігунів-спринтерів кандидатів у майстри спорту відрізняються від мотивів майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу. Це засвідчує, на нашу думку, що майстри спорту міжнародного класу більш усвідомлено ставляться до обраної професії і на основі накопичення знань теоретичного характеру та досвіду тренувально-спортивних занять та змагань знають, чого можуть досягнути у своїй професійній діяльності та на що вони претендують.

Також важливим є те, який рівень мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у спортивній діяльності характерний кожному зокрема майбутньому фахівцю. Це тому, що дані характеристики є важливими ланками у становленні їх як професіоналів. І як свідчать результати опитування, кандидати в майстри спорту визнають, що їм потрібно ще багато працювати над собою, щоб формувати особистісні риси характеру, які дозволили б адаптуватися до складних умов змагальної діяльності на вищому спортивному професійному рівні.

Отже, мотивація одна зі складових тренувального процесу. Важливо не тільки говорити атлетам про можливі перспективи в результаті перемоги або поразки, але і ставити їх в складні умови, наприклад, при тестуванні. Особливо важливо уникати можливості страху у спортсменів через острах програти. Взагалі найкращий спосіб це розвивати позитивний образ мислення, щоб спортсмени чітко знали свої можливості і способи реалізації свого потенціалу.

В цілому успіх психологічного забезпечення підготовки спортсменів залежить від цілеспрямованості і координації зусиль тренерів, психологів, науковців, лікарів, масажистів – словом, всіх, хто бере участь в управлінні процесом тренування, а також від їх професійної підготовленості в галузі спортивної психології.

Основу роботи щодо психологічного забезпечення підготовки складає розробка і впровадження в практику рекомендацій по використанню даних психодіагностики для оптимізації тренувального процесу і психологічної підготовки спортсменів.

Під психологічною підготовкою прийнято розуміти систему психолого-педагогічних впливів на спортсмена, що сприяють підвищенню рівня його психічної надійності та готовності на змаганнях. Умовно її поділяють на цілорічну і предзмагальну.

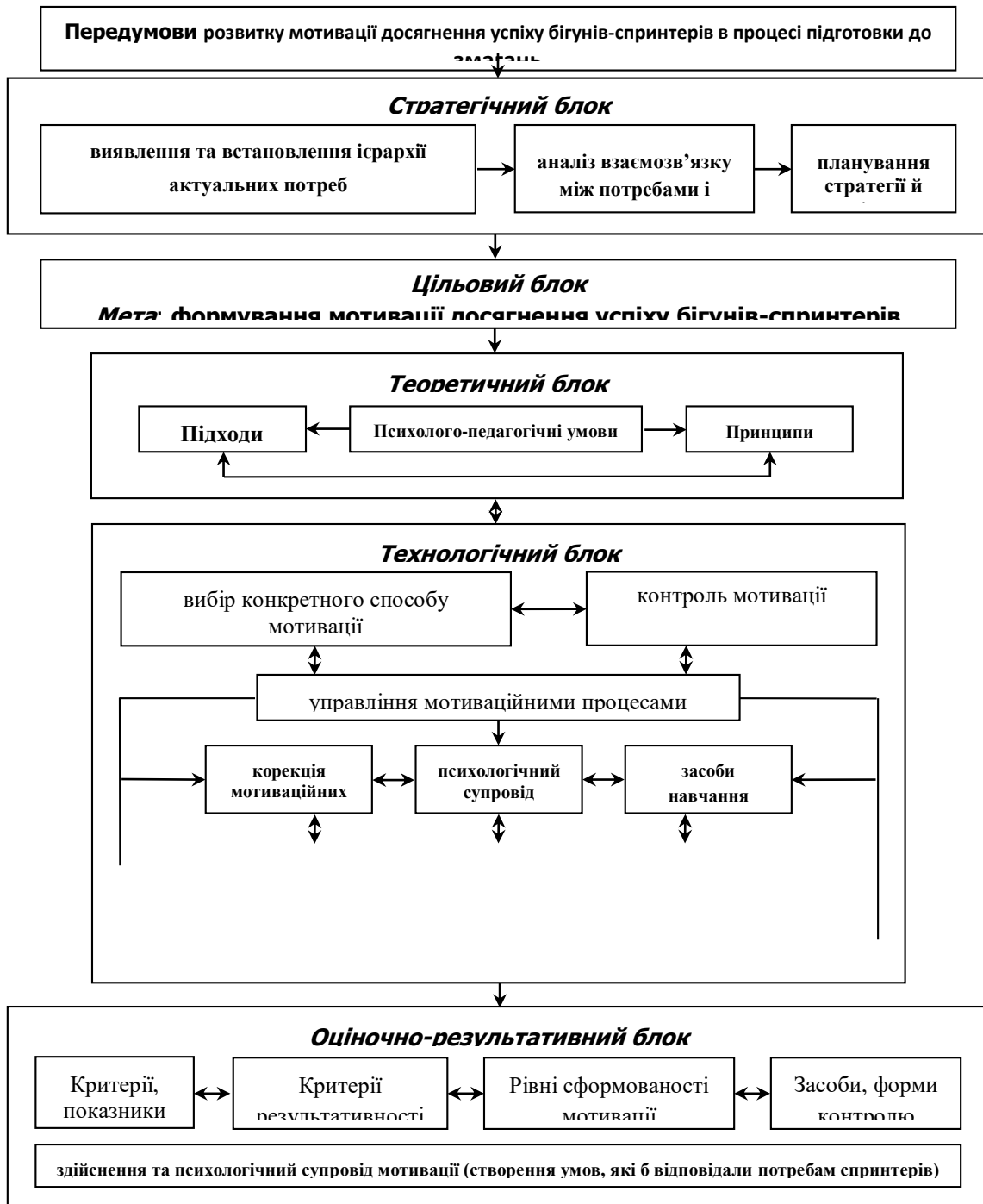
Основними проблемами цілорічної підготовки є: формування певних властивостей особистості спортсмена, що сприяють успішному і стабільному виступу в відповідальних змаганнях; вдосконалення психічних процесів і якостей, які допомагають оволодінню високим рівнем технічної та тактичної майстерності або компенсуючих окремі недоліки фізичної підготовленості; створення позитивних стійких емоційних станів і вироблення вміння регулювати їх в екстремальних умовах; сприяння відновленню психічної працездатності після високих навантажень.

Залежно від того, на які психічні якості і функції (неспецифічні або специфічні для даної діяльності) здійснюється психолого-педагогічний вплив, цілорічну психологічну підготовку ділять на загальну і спеціальну, причому їх співвідношення і зміст змінюються в різні періоди тренування.

В заключний період підготовки переважають засоби впливу на неспецифічні прояви психічних якостей, в підготовчий період співвідношення впливів на загальні та специфічні психічні якості вирівнюється, а в змагальний – переважає спеціальна психологічна підготовка.

Найважливішим завданням психологічної підготовки до конкретного змагання є досягнення і збереження психічної готовності в умовах щоденних виступів. При цьому психологічна підготовка ділиться на ранню предзмагальну і безпосередню в ході змагань (перед кожним виступом, в ході одного виступу, після його закінчення і в перервах між виступами). На кожному з цих етапів застосовуються в різному співвідношенні загальні і спеціальні методи психологічного впливу на спортсмена.

Весь розглянутий розділ роботи практично виконується тренером за участю психолога, який повідомляє тренеру результати психодіагностичних обстежень і спільно з ним розробляє рекомендації для впливу на спортсмена. У деяких випадках психолог (або лікар) може безпосередньо впливати на спортсмена.



**Рис.3.4.** Моделювання та планування процесу розвитку мотивації бігунів-спринтерів

### **3.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.**

Аналіз спеціальної літератури та підведення підсумків психолого-педагогічного експерименту дали можливість запропонувати до практичного застосування ряд рекомендацій з метою удосконалення розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань.

1. Найбільш ефективним методом організації і планування процесу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань є концентрація на окремих етапах психологічної підготовки. Для підвищення рівня тренувальних дій та фізичних навантажень потрібно використовувати поточний контроль за психологічним станом та функціональними можливостями організму.

2. Створення психологічних передумов для успішного виступу спортсменів-легкоатлетів на змаганнях полягає у виявленні: змісту передзмагальної мисленнєвої діяльності спортсмена; актуальних потреб молодих спортсменів; домінуючих та актуальних передстартових станів спортсменів; результативності змагальної діяльності; сформованості навичок психічної саморегуляції; змагальної мотивації. Завдання формуючої частини: - формування психологічної структури змагальної діяльності; задоволення актуальних потреб молодих спортсменів; навчання спортсменів навичкам психорегуляції; формування у спортсменів когнітивного ресурсу для успішного виступу на змаганнях та формування позитивної спрямованості передзмагальної мисленнєвої діяльності спортсменів.

Завдання діагностуючої частини передбачали виявлення: передзмагальної психологічної підготовленості спортсмена; спрямованості передзмагальної мисленнєвої діяльності спортсмена; переносимості спортсменом психічного навантаження; емоційного вигорання.

Завдання формуючої частини експерименту: корекція передзмагальної психологічної підготовленості спортсмена; забезпечення відновлення спортсменів після тренувань та змагань; вдосконалення індивідуального стилю змагальної діяльності; збереження мотивації результативності змагальної діяльності; підвищення рівня переносимості спортсменом психічних навантажень; формування емоційного інтелекту; формування позитивного мислення у спортсмена.

## **ВИСНОВКИ**

1. Вивчення ролі та особливостей тренувального процесу бігунів-спринтерів групи вищої спортивної майстерності в процесі підготовки до змагань засвідчує, що проблема оптимізації психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань має певні особливості: провідними мотивами є підвищення престижу в спорті; бажання слави та мотив соціального самоствердження. Водночас спортсмени усвідомлюють себе як особистість, як учасника змагань, які представляють на міжнародній арені свою країну.
2. В процесі дослідження визначені важливі аспекти психологічного супроводу процесу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в ході підготовки до змагань. Доведено, що основну роль у досягненні успіху спортсмена відіграє тренер. Головна функція тренера — розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань. Саме тому спортсмен повинен регулярно брати участь в обговоренні питань щодо стратегічних цілей та тренувань, відпочинку. Разом із тренером необхідно ставити найближчі і перспективні цілі.
3. В результаті проведеного дослідження було апробовано експериментальну програму розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань та визначено її ефективність. Емпіричним



шляхом було з'ясовано, що ефективність формування мотивації досягнення успіху у бігунів-спринтерів залежить від таких чинників:

- сформованих домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент);
- формування вміння ставити мету (цільовий компонент);
- рівня розвитку вміння планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів (продуктивний компонент);
- розвитку вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема, й негативні;
- керувати своїми емоціями перед відповідальними змаганнями (емоційний компонент).

4. В результаті проведеного дослідження були розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу розвитку мотивації досягнення успіху бігунів-спринтерів в процесі підготовки до змагань. Визначено, що мотивація спортивних досягнень легкоатлетів безпосередньо пов'язана зі психологічними особливостями тренерської роботи. Вона обумовлена як зовнішніми, соціальними і матеріальними, так і внутрішніми умовами розвитку особистості студента-спортсмена. Варто зазначити, що в досягненні високих спортивних результатів легкоатлетів значну роль відіграє мотивація досягнення успіху. Мотивація досягнення успіху легкоатлетів (бігунів-спринтерів) – структурне утворення, елементами якого є досягнення успіху й уникнення невдач. Мотивація досягнення успіху має місце там, де діяльність спрямована на виконання поставленої мети.

5. Визначено, що розвиток мотивації досягнення успіху у бігунів-спринтерів у дитячо-юнацьких спортивних школах набуде ефективності, якщо в процесі їхньої психологічної підготовки будуть реалізовані такі педагогічні умови: формування мотивації досягнення успіху як у спорті,

так і у спортивно-педагогічній діяльності; оволодіння методами, принципами і засобами організації тренувальних занять; впровадження професійно-психологічного тренінгу та комплексу інтерактивних методів задля формування мотивації досягнення успіху у бігунів-спринтерів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акопов Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. 272 с.
2. Александров Ю. И. Психофизиология : учебн. для вузов СПб : Питер, 2003. 496 с.
3. Артюшенко О. Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури Ч.: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.
4. Ахметов Р. Ф., Максименко Г.М. Легка атлетика: Підручник Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
5. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации. Омск: СибГАФК, 2000. 179 с
6. Белінська Е. П. Соціальна психологія особистості М : Аспект Пресс, 2016. 301 с.
7. Бобровский А В., Бобровский В. А., Гераськин А. А. Мотивация спортивной деятельности. Спортивный психолог. Москва, 2004. № 3. С. 18-21.
8. Вейнберг Роберт. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 320 с.
9. Вовканич Л. Функціональний стан центральної нервової системи кваліфікованих легкоатлетів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 22-25.
10. Воронін Д.М. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.
11. Гагуа Е. Д. Треніровка спринтера М. : Терра-Спорт, 2018. 72 с.
12. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. Х.: ОВС, 2017. 112 с.

13. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
14. Гуменюк М.П. Олімпійський характер: Про психологію в спорті. К.: Молодь, 1978. 167 с.
15. Дмитриенкова Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта. Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск, 2012. 231 с.
16. Дух Т.І. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>
17. Жилкин А. И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.С. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений М: Академия, 2008. 464 с.
18. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. К.: Здоров'я, 1994. 179 с.
19. Еникеева М. И. Психологическая диагностика. М.: Приор, 2003. С. 124–129.
20. Єфременко А. М. Додаткові засоби відновлення працездатності в підготовці бігунів на короткі дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107, Т. 2. С. 197-200.
21. Єфременко А. М., Шестерова Л.Є. Зміни психологічного стану кваліфікованих спринтерів під впливом методики відновлення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 129, Т. 1. С. 83-85.
22. Єфременко А. М. Працездатність та відновлення в спринті: методичні рекомендації Харків : ХДАФК, 2016. 126 с.
23. Зубовский Д. К., Улащик В.С. Физические средства в подготовке спортсменов: практ. пособие Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2012. 72 с.
24. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека СПб : Питер, 2005. 416 с.
25. Ильин Е. П. Психология спорта СПб. : Питер, 2008. 352 с.

26. Исаев А. П., Личагина С.А., Гаттаров С.А. Адаптация человека к спортивной деятельности Ростов-на-Дону: Изд.-во РГПУ, 2004. 236 с.
27. Історія розвитку бігу на короткі дистанції URL: <https://cafepulsar.ru/uk/istoriya-razvitiya-bega-na-korotkie-distancii-smotret-cto-takoe-beg-v/>
28. Калинин Е. А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов. Теория и практика физической культуры. 1974. №5. С. 13-15.
29. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посібник для вузів К.: МАУП, 2007. 427 с.
30. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте К., Олимпийская литература, 2007. 246 с.
31. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
32. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб К.: Олімп. лра, 2012. 108 с.
33. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
34. Комісарик М.І., Леко Б.А. Основи психології спорту: Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
35. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
36. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика физического воспитания: учеб. для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2-х т. К.: Олимп. лит., 2003. Т. 1. 814 с
37. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів метод. посіб. Л., 2011. 106 с.
38. Малихіна Т.П., Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2015. 250 с.

39. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте М.: Просвещение, 1990. 226 с.
40. Назаренко Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М.: Теория и практика физической культуры, 2015. 80 с.
41. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва: Фис, 1985. 546 с.
42. Озолин, Э. С. Спринтерский бег М. : Человек, 2014. 176 с.
43. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
44. Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) URL: <http://personal.in.ua/article.php?id=186>
45. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности М : ФиС, 1984. 104 с.
46. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.
47. Попов А.Л. Спортивная психология М.: Московский психолого-социальный институт Флинта, 2018. 236 с.
48. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник. Москва : Академпроект, 2004. 576 с.
49. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с.
50. Симушкин С.В. Многомерный статистический анализ. Казань.: Издательство КГУ, 2006. 98 с.
51. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту Харків: «ОВС», 2008. 256 с.
52. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум: метод. рек. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.

53. Сергеев О. В. Формирование стрессоустойчивости у легкоатлетов-спринтеров на этапе углубленной специализации. Теория и практика физической культуры. № 8. 2012. С. 34.
54. Сидоренко В. І., Яковлів В. Л., Євсєєв Л. Г. Легка атлетика. Тестовий контроль знань правил змагань з легкої атлетики: навчальний посібник 2015. 160 с.
55. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. Омск : СибГУФК, 2003.
56. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Москва : Академ. проект. 2005. 433 с.
57. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры СПб. : Центр карьеры, 2009. 368 с.
58. Степанский В. И. Исследование соотношения мотива достижения и избегания неудачи. Вопросы психологии. Москва, 2013. № 2. С. 25–32.
59. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Издание 3-е, переработанное и дополненное. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2015. 672 с.
60. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: Терра–Спорт, 2019. 128 с.
61. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры . Киев : Олимпийская литература, 2001 . 335 с.
62. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: практ. пособие / пер. с нем. 5-е изд., стер. Москва : Генезис, 2004. 256 с.
63. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие для студ. физкультурных вузов 2-е изд. М. : Советский спорт, 2003. 64 с.
64. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. Київ: Олімпійська література, 2004. 189 с.

65. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту»: навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.
66. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения М. : ФиС, 1988. 206 с.
67. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. М.: Советский спорт, 2006. 163 с.
68. Яковлів В.Л., Яколів Є.В. Спортивна орієнтація і відбір у сучасному спорті // Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред.. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С.358-396.
69. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юнх легкоатлетів на етапі початкової підготовки: монографія / В.Л. Яковлів. Вінниця: «Планер», 2006. 148 с.
70. Якобсон П. М. Психологические проблемы мотивации поведения человека М.: Просвещение, 1969. 317 с.
71. Як Усейн Болт став легендою, або 9,58 причин успіху URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/sport-40866381>
72. Яшинський О.А. Розвиток спринтерського бігу URL: <https://publish.com.ua/sport/tekhnika-i-fazi-sprinterskogo-bigu.html>
73. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles : LosAngeles Ins.,1981. 256 p.
74. Pilicz S. Skale punktowe do oceny sprawnosci fizycznej polskej mlodziezy / S. Pilicz, R. Przeweda, R. Trzesniowski. Warszawa, 2014. 64 s
75. Nazarenko, L. The leading role of the educational aspect in improving the system of sports training. Proceedings of the IX International Academic Congress "Contemporary Science and Education in Americas, Africa and Eurasia" (Brazil, Rio de Janeiro, 18-20 August 2015). Volume III. "UFRJ Press", 2015. 476- 484 p.



## МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ НА МОТИВАЦІЮ ДО УСПІХУ Т. ЕЛЕРСА

*Тест Елерса.*

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

*Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса*

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливий за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребуую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.

16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.

17. На моєму честолюбстві легко зіграти.

18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.

19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті небагато речей важливіше грошей.

23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.

29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.

33. Протидіяти волі керівника безглуздо.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.

36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Чи не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю ??людям, які не завантаженим роботою.

40. Чи не заздрю ??тим, хто прагне до влади і положенню.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

*Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.*

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "немає" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

*Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):*

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху.

«Ключ»

Ви отримуєте по 1 балу за відповіді «ТАК» па питання 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Ви також отримуєте по 1 балу за відповіді «НІ» па питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді па питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Порахуйте суму набраних балів.

Інтерпретація результатів:

Від 1 до 10 балів - низький рівень мотивації до успіху.

Від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації до успіху.

Від 17 до 20 балів - помірно високий рівень мотивації до успіху.

Понад 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показали, що люди з помірно високою орієнтацією на успіх надають переваги середньому рівню ризику. Ті ж, хто побоюються невдач, надають переваги малому чи, навпаки, надто завеликому рівню ризику.

Чим вища мотивація людини до успіху - досягнення мети, тим нижчий показник готовності до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на сподівання на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більш, ніж при слабкій. До того ж людям, мотивованим на успіх і тим, що мають великі надії на нього, притаманно уникати великого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляють в незручні ситуації, ніж ті люди, що мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач (захист). І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (захист), це є перешкодою мотиву до успіху - досягнення мети.

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ МАНЕЖ КГШВСМ МІСТО КИЇВ****(спортсмени, які приймали участь в дослідженні)**

- 1.Скрипак Н Кандидат в майстри спорту України
- 2.Степаненко В Майстер спорту України
- 3.Мельник Т Майстер спорту України міжнародного класу
- 4.Качур Я Заслужений майстер спорту України
5. Даниленко Д Заслужений майстер спорту України
- 6.Чубковцова Г Майстер спорту України
- 7.Макух В Кандидат в майстри спорту України
- 8.Чорномаз Б Майстер спорту України
- 9.Пироженко К Майстер спорту України
- 10.Мороз Ю Майстер спорту України
- 11.Будзинський І Кандидат в майстри спорту України
- 12.Приходько К Майстер спорту України міжнародного класу
- 13.Мокрова М Кандидат в майстри спорту України
- 14.Голенева Н Майстер спорту України міжнародного класу
- 15.Солянов В Майстер спорту України
- 16.Федчик В Кандидат в майстри спорту України
- 17.Бібік О Майстер спорту України міжнародного класу
- 18.Бойко С Кандидат в майстри спорту України
- 19.Слобода Д Кандидат в майстри спорту України