

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: «ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ
СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ
НА ПРИКЛАДІ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ»

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Зінченко Ілля Ігорович

Науковий керівник:
Вольський Д.С., доктор філософії "Фізична
культура і спорт", старший викладач

Рецензент:
Дяченко А.Ю., доктор наук з фізичного
виховання і спорту, професор.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол No__ від_____.2024 р.)

В.о. завідувача кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ТА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ	6
1.1. Теоретичний аналіз поняття мотивація у спортивній психології	6
1.2. Особливості мотивації спортсменів із різними спортивними досягненнями	16
1.3. Особливості мотивації до спортивної діяльності у підлітковому віці	24
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ ТА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ СПОРТСМЕНІВ ОДНОБОРЦІВ	31
2.1. Ціль, завдання дослідження	31
2.2. Опис методів дослідження	32
2.3. Методи математичної статистики	34
2.4. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	36
РОЗДІЛ 4 МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ	49
4.1. Педагогічні умови підвищення рівня мотивації спортсменів	49
4.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації спортсменів	57
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Не секрет, що отримати високу результативність у спорті можна за умови чіткого дотримання режиму та активної тренувальної діяльності. До таких злагоджених систематичних та подекуди виснажливих дій будь-якому спортсмену потрібно бути готовим не тільки фізично, а й психологічно і тим більш морально. Таку готовність під час тренувального процесу - необхідно постійно та планомірно формувати та безперервно покращувати і оптимізувати. Світова наукова спільнота єдина у своєму твердженні, що високі досягнення у спортивній діяльності тісно корелюють із мотиваційною сферою людини. Саме мотивація фокусує спортсмена на поставленій меті. У своїх публікаціях Ahmad, M. F., Lamat, S. A., Maimunah, S. S., Rahman, M. W. A., Dahlan, N. D., Tumijan, W., & Mokhtar, U. K. М. акцентують увагу на тому, що в умовах великої конкуренції найкращі результати може показати лише спортсмен, який має сформовану чітко виражену мотивацію.

Натомість, українські спортсмени наразі стикнулися з проблемами психо-емоційного характеру в рамках яких, мотиваційна складова їхнього життя знаходиться під великим впливом негативних факторів, які повністю дестабілізують ментальний стан кожного з них. Вимушена релокація і переїзди, постійний “фоновий” стан фізичної загрози, невизначеності, тумані перспективи, можлива втрата роботи чи фінансової безпеки, мобілізація — усе це стає причиною агресії, розгубленості, апатії та депресивних станів українців загалом, та багатьох спортсменів зокрема.

Цього року в Україні відбувся форум "Ментальне здоров'я чоловіків в Україні: як Лінія психологічної підтримки 2345 реагує на виклики війни". На ньому представники UNFPA (Фонду ООН у галузі народонаселення в Україні) представили широкомасштабне дослідження [75] в якому взяли участь більше 21 тисячі чоловіків з усієї України, що за останній рік звернулися у службу

психологічної підтримки. Головною проблемою ментального здоров'я на сьогодні спеціалісти визначають проблеми емоційного характеру, що пов'язані із бойовими діями у країні. Тривожні розлади, депресивні стани, неконтрольований гнів, розлади настрою фіксують у себе понад 53% респондентів. Крім інших тем, що були висвітлені на цьому форумі спікери обговорили й емоційний та психологічний тиск, з яким стикаються українські чоловіки в професійному спорті на фоні широкомасштабної війни в Україні. Олімпійський чемпіон з греко-римської боротьби Жан Беленюк та чемпіон Європи з дзюдо Богдан Ядов підкреслили важливість психологічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності, через призму мотиваційних процесів та запобігання емоційного вигорання.

Апелюючи багаторічними дослідженнями українських вчених, зокрема спираючись на роботи Хуртенко О. В., Бортун Б. А., Шаболтас А. П., Подшивайлова Ф., Косинського Є. О., є можливість стверджувати, що питання визначення сутності та змісту психологічної готовності спортсменів до тренувального процесу та змагальної діяльності, механізмів виникнення та формування мотиваційної складової розкрито всебічно. Основні теорії формування, що характеризують різні психологічні особливості мотивів до занять спортом досліджені ґрунтовно. Але водночас наразі майже не існує досліджень формування мотиваційної складової у спортсменів, які майже три роки живуть та займаються спортом у країні де йде повномасштабна війна.

Ці обставини забезпечують актуальність звернення до проблеми вивчення співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень і пошуків системи заходів, що сприяла б підвищенню мотивації в сучасних українських реаліях.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науковометодичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

Мета дослідження – визначити особливості співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень у спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку.

Об'єкт дослідження – мотивація та спортивні досягнення.

Предмет дослідження – співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень у спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Провести ґрунтовний літературний пошук. Дослідити мотивацію успіху та уникнення невдач.

2. Провести анкетування. Виявити мотиви заняття спортом спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку.

3. Дослідити результативність респондентів, що взяли участь у опитуванні.

4. За результатами дослідження надати план заходів, впровадження яких сприятиме підвищенню мотивації спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що були отримані нові дані щодо рівня мотивації спортивної діяльності у спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку під час повномасштабної війни в Україні.

Практична значущість дослідження: отримані дані можуть бути використані тренерським штабом, зокрема спортивними психологами та тренерами для оптимізації тренерського процесу зі спортсменами контактних видів єдиноборств підліткового віку, які знаходяться на різних етапах та рівнях оволодіння спортивною діяльністю.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних джерел літератури. Загальна кількість джерел склала 81, з них 59 іноземних. Робота містить 7 таблиць та 7 малюнків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВВІДНОШЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ТА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ

1.1. Теоретичний аналіз поняття мотивація у спортивній психології

Грунтовний аналіз літературних джерел за тематикою дослідження показав, що психологію мотивації - можна вважати однією із наймасштабніших та складних галузей психологічної науки. Фундаментальні, теоретичні та прикладні дослідження психології наповнені величезними масивами розробок практиків та наукових праць теоретиків. Проте, варто також зауважити, що цей масив даних подекуди має відносно хаотичну структуру, недостатню впорядкованість та системність всіх висунутих теорій (яких сьогодні налічується більше п'ятидесяти) та проведених експериментів. Мотивації та мотивам присвячено велику кількість публікацій українських вчених. Серед них роботи Е. Косинського [61], Г. Ложкина [63], Ф. Подшивайлова [67], М. Й. Боришевського [3], А.М. Литвиненко [13], Ю. Александрова [2], Л. Жданюк, С. Лукової [11], та багатьох інших. Серед міжнародної спільноти найбільш значими роботами останнього часу варто відмітити праці Fern, T. P., & Salamuddin, N. [70], Ryan, R. M., & Deci, E. L. [65], Frederick-Recascino C.M., Morris T. [68], Heine, S. J., & Lehman D. R. [59], Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. [77].

Узагальнюючі твердження наведені у наукових напрацюваннях вчених з України та всього світу можна зробити висновок, що саме поняття «мотивація» тлумачиться в психологічній науці, як узагальнююче позначення поєднання складних процесів та явищ, сутність яких фактично зводиться до того, що будь-яка жива істота і людина зокрема - вибирає патерни своєї поведінки, апелюючи очікуваними наслідками своїх дій.

Г. Ложкина [63] та А.М. Литвиненко [13] зауважують у своїх роботах, що спостережувана цілеспрямованість поведінки, початок і завершення більших

фрагментів поведінки, її відновлення після переривання, перехід до якогось нового фрагмента поведінки, конфлікт між різними цілями та її вирішення — все це стосується проблемної галузі, яка називається «мотивація».

Ознайомившись за час написання роботи із різними теоріями мотивації, гіпотезами та практичними порадами вчених-дослідників стає зрозуміло, що і сьогодні питання самої природи феномену мотивації залишається відкритим, суперечливим, дискусійним і потребує глибокого багатовекторного теоретико-методологічного опрацювання і вивчення. Крім того, наразі остаточно не виявлено чинники, умови та засоби, що суттєво впливають на формування мотиваційної сфери особистості [55].

А вплив зниження мотивації, порушень ментального здоров'я та загального психологічного стану спортсменів підлітків під час повномасштабної війни в Україні взагалі ще не знайшло відображення у науковій літературі через специфічність самої тематики, відсутність необхідних масивів даних та обсягів досліджень у цій темі. Проте, питання ментального здоров'я загалом та мотивації спортсменів підлітків зокрема вкрай важливо у тих умовах в яких доводиться тренуватися та досягати бажаних результатів спортсменам в сучасній Україні.

І якщо взяти за базис той факт, що сотні наукових публікацій, що присвячені дослідженню проблем мотивації та мотивів пов'язана з практичною їх нерозв'язністю, обумовлена різноманітністю думок та точок зору на ці явища, то переносячи різнобічні погляди у площину стресових умов життя в Україні - досягти єдиної думки щодо дослідження стану питання - стає майже неможливо. Наразі, рисою, що об'єднує всі можливі мотиваційні теорії, які було висунуто по всьому світу - виступає тотальна відсутність структурованого системного підходу до розгляду процесу мотивації, як такого. На думку деяких авторів [22, 34], це призводить до того, що без перебільшення будь-який чинник, що прямо чи опосередковано впливає на ухвалення рішення -

фіксується мотивом. Переважна більшість дослідників класифікують теорії мотивації на:

- біологічні, вроджені (генетичні) [21, 28, 44, 13],
- набуті (навчання), соціологічні, несвідомі та свідомі (когнітивні) [32, 18, 19, 25].

Проте, найчастіше можна спостерігати ситуацію, в рамках якої під час глибинного аналізу теоретичних основ мотивації описуються погляди різних авторів проблему, як таку чи висувається конструктивна критика та заперечення, щодо поглядів наукових опонентів. На жаль, небагатьом психологам вдалося з різних гіпотез побудувати цілісну концепцію мотивації та мотиву, хоча варто зазначити, що такі напрацювання всеж є. Зокрема, цікавою є думка думка Г. Ложкіна [42] про те, що мотивація спортивних досягнень тісно пов'язана зі спортивною обдарованістю, психологічними особливостями тренерської роботи, здоров'ям і якістю життя.

С. Семенович та І. Давидюк у статті “Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту” [72] вказують на те, що саме спорт створює унікальні можливості для вираження індивідуальності та розвитку внутрішньої мотивації в кожного спортсмена. На їхню думку сучасний спорт активно інтегрує технології й інновації для покращення тренувального процесу, аналізу гри та вдосконалення результатів змагальної діяльності. Розуміння та використання цих засобів може стати ключем до успіху у спортивному середовищі. Теоретико-методичні напрацювання підкреслюють, що мотивована поведінка спортсмена виступає результатом комплексної взаємодії двох важливих складових: особистісного та ситуаційного факторів. До першого - належать мотиваційні диспозиції особистості (потреби, мотиви, установки, цінності), а до другого, відповідно — зовнішні умови, що оточують людину (відносини, оцінки, поведінку та реакції оточуючих, фізичні умови тощо). Тут доцільним буде усвідомити, що аналізуються не об'єктивні критерії зовнішнього середовища, а індивідуальні інтерпретації та оцінки своєї

поведінки, суб'єктивне відображення об'єктивних умов і особистісне значення [33].

Враховуючи ці аспекти, тренери та спортсмени мають всі інструменти для того, щоб створити сприятливі та комфортні умови для розвитку внутрішньої мотивації, що сприяє стабільності та високим досягненням у спорті спортсменами підлітками.

Велика кількість досліджень за обраною тематикою наочно показує, що наразі дуже складно уточнити глибинний та максимально розкритий зміст, що надається різними джерелами, дослідниками, компетентними авторами і співвіднести між собою поняття «мотив», «мотивація», «мета», «мотиваційна сфера», «соціальна потреба», тощо. Наприклад, Пруднікова М. С. [65] зауважує, що термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому сенсі: воно визначає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

І це лише одне із існуючих у науковій спільноті тверджень. Наразі, визначень терміна «мотивація» безліч, але загалом, у психології саме поняття мотивації вживається та трактується у двох сенсах:

1. мотивація — система чинників, які спонукають активність організму якогось дії, визначальних спрямованість і пояснюють поведінка людини [11, 58, 25].

2. мотивація — як процес, що забезпечує поведінкову активність на певному рівні, мотивування [2, 19, 25].

Базові складові мотиваційної сфери людини можна звзвити до трьох головних складових - це мотиви, цілі та потреби.

Класифікацій потреб створено досить багато. Найпопулярнішою і в той же час такою, що найбільше піддаються критиці наукової спільноти є піраміда потреб А. Маслоу [42]. Автор теорії стверджував, що людина мотивована на

пошук особистих цілей, що робить її життя значним і осмисленим. Відповідно до теорії А. Маслоу, мотивація людини організована послідовно розташованою природною ієрархією основних потреб. Передбачається, що чим вище людина може піднятися в цій ієрархії, тим більшу «індивідуальність, людські якості та психічне здоров'я він продемонструє» [42]. Загалом, що нижча розташована потреба в ієрархії, то вона сильніша і пріоритетніша. Коли одна потреба задоволена, інша актуалізується та привертає увагу та зусилля людини. У реальному житті людина рідко сягає стану повного задоволення. Тому люди майже завжди чогось бажають. А. Маслоу визнавав, що деякі творчі люди можуть розвивати та виражати свій таланти, незважаючи на значні труднощі та соціальні проблеми. З іншого боку, існують особистості, здатні завдяки особливостям індивідуальної біографії створювати власну ієрархію потреб [42]. В той же час, наприклад О. М. Леонт'єв критикує цю систему побудови ієрархії і вважає її абсолютно невдалою та такою, що не віддзеркалює запит сучасного суспільства. На його думку, ієрархічні відносини між мотивами відносні і визначаються наявними зв'язками діяльності. Автор переконаний, що верхівку ієрархії займають виключно змістоутворюючі мотиви [34].

За відсутності в оточенні необхідного для актуальної потреби предмета формується специфічний стан мотиваційної установки у вигляді потенційної готовності до активної емоційної реакції або у вигляді пошукової активності [11].

Переживання потреби - це дискомфорт, страждання, тому виникає бажання позбутися потреби, поліпшити своє самопочуття. У цьому сенсі потреба виконує мотиваційну функцію і стає мотивом певної поведінки. Коли з'являється предмет задоволення потреби, до нього формується емоційне відношення, що відображає значимість предмета для людини в даний момент (позитивна або негативна оцінка) і змушує направити на нього активність (у вигляді бажання, потягу тощо) [8].

Апелюючи даними опрацьованих літературних джерел зауважимо, що серед науковців наразі також немає консенсусу, щодо сутності поняття «мотив». Сьогодні його можна охарактеризувати, як достатньо багатозначне поняття.

Перш за все треба розуміти, що трактуючи поняття “мотив” деякі автори [45, 61, 70] розмежовують психічну діяльність людини та її наочну дійсність. У тій прощині де вони освітлюють психічне ставлення індивіда до навколишніх предметів і явищ, вони абсолютно та беззаперечно ігнорують той факт, що саме це ставлення напряду залежать від цих же предметів і явищ та визначаються насамперед ними, оскільки «наочна спрямованість всього змісту нашої свідомості є ... наслідком того, що свідомість є формою віддзеркалення об'єктивної дійсності, що існує незалежно від свідомості» [39].

Також, під час моніторингу літературних даних було помічено, що у трактуваннях різних авторів поняття “мотив” ґрунтується на різних наочних співвідношеннях. Наведемо приклади в рамках яких наочно проілюструємо, що цей термін у різних авторів співвідноситься із різними об'єктами.

Частина науковців наразі, закладає в основу трактування терміну «мотив» - усвідомлену потребу. Проте сама сутність і значення терміну «усвідомлена» не завжди чітко визначається. У переважній більшості прикладів акцентується увага на тому, що це актуалізована потреба, відображена у другій сигнальній системі. Наприклад, В. І. Ковальов вважає, що «потреба у праці в умовах соціалізму виникає внаслідок усвідомлення суспільної необхідності, важливості праці кожної людини... З потреби суспільного розвитку вона стає особистою потребою. Це «привласнення» відбувається в процесі усвідомлення потреби» [44].

Спираючись на твердження наведені у науковій літературі [22, 34, 45] виявляється, що людині просто необхідно «усвідомити» свою потребу і саме тоді вона перейде у лощину особистої потреби. Але, варто розуміти, що звичайне самостійне усвідомлення суспільної потреби абсолютно не забезпечує

її «привласнення» особистістю. Для будь якої людини є можливість достатньо чітко розуміти потребу трудитися для загального блага та прогресу суспільства в рамках якого вона існує, проте не мати жодних ресурсів у площині сили волі, звички до праці, бажання реалізовувати поставлені цілі. Із наведеної аргументації очевидно, що суспільна потреба не трансформується в особистісну потребу. Тому, стає зрозуміло, що у термін «усвідомлення» В. І. Ковальов вкладає значно більше.

Отже, можна стверджувати, що як таких, безпредметних потреб не існує, потреба – це перш за все, завжди потреба в чомусь конкретному та окресленому. Таким чином усвідомлена людиною потреба – це, знання чогось, що може її задовольнити, тобто глибинне розуміння та виявлення самого “предмета” потреби (як матеріального, так і ідеального).

Аналізуючи роботи провідних науковців, що займалися глибинним вивченням цього питання складається враження, що визначення самого мотиву деяких авторів лякає саме слово “предмет” потреби, як щось застигле, незмінне. Саме цим, пояснюється той факт, що у своїх трактуваннях вони намагаються його уникати. Проте, є автори, які всеж виокремлюють та наводять тлумачення предмета у своїх роботах. Так, А. Н. Леонтьєв наголошує на тому, що предмет розуміється ним як щось, що знаходиться зовні людини і в чому у неї є потреба. Він може бути матеріальний або ідеальний, чуттєво сприйманий або лише уявний [51].

Мотивування, як процес на відміну мотиву має у своїй основі свідоме та логічне пояснення людьми поведінки. Існує багато думок, що мотивування із великою долею ймовірності може співпадати із істинними мотивами поведінки людини (через їх нерозуміння чи приховування істинних мотивів) [44].

Ціль, що ставлять на меті у процесі досягнення мети - це суб'єктивно сформований образ кінцевого результату будь-якої дії, що є складовою частиною діяльності, спрямованої на задоволення потреби, що врегульовує правильний алгоритм діяльності [44]. За визначеннями науковців - вся

діяльність починається з визначення мотиву, а закінчується ця дія досягненням певної поставленої мети.

Мета виступає основним фокусом уваги. Саме вона заповнює собою певний обсяг короткочасної та оперативної пам'яті; саме із нею пов'язані розумовий процес і більшість різноманітних емоційних переживань на даний момент часу [43]. Мотивація (не мотив) використовується для пояснення послідовності поведінкових актів, спрямованих на певну мету, яка, залежно від обставин, може досягатися різними шляхами.

Цілеспрямованість поведінки яскраво прослідковується та візуалізується у той період часу, коли один і той самий індивід прагне досягти своєї мети різними способами. У ситуації коли розроблений алгоритм досягнення мети немає успіху, обирається інший, іноді обхідний шлях. Таким чином, різновекторні варіації дії можуть наочно окреслити ту саму цілеспрямованість (мотивацію) [70].

У випадку, коли мета не досягається, а поставлені цілі залишаються не виконаними - потреба залишається незадоволеною. У такому разі прийнято вважати, що мотив або «загасає» природним шляхом (феномен забування намірів по З. Фрейду), або формується сильніша потреба, що у свою чергу пригнічує та нівелює попередню. Або, також може проявитися варіант розвитку подій в рамках яких потреба все ж залишається і потребує беззаперечного задоволення [23]. Проте, як би там не було у зв'язку з незадоволенням потреби виникає напруга, що у свою чергу сприяє закріпленню у пам'яті людини чіткого сформованого наміру необхідності задоволення потреби, досягнення мети.

При цьому, як зауважують науковці [5, 12, 18] мотив трансформується на мотиваційну установку. Чим довше вона не реалізується, тим більше знижується гострота переживання психологічної потреби та знижується спонукальна напруга. Мотиваційна установка є потенційним мотивом, що сформувався, але не виявляється на даний момент.

Світова наукова спільнота, наразі єдина у своєму переконанні, що будь-яка діяльність людини є полімотивованою [8, 23, 29, 33]. Актуалізація більшої кількості потреб (мотиваторів) спонукає та підвищує активність діяльності [42]. В той же час, діяльність спонукається мотивами, що можна умовно поділити на чотири групи:

1. Задоволення від самого процесу діяльності;
2. Прямий результат діяльності;
3. Винагорода за діяльність;
4. Уникнення санкції, що загрожує у разі ухилення від діяльності або недобросовісного її виконання (депривація страху покарання) [22].

Варто зауважити, що кожен із зазначених вище мотивів може, крім іншого, мати негативну спрямованість. Він може не спонукати людину до активної діяльності, а навпаки - відштовхуючи від неї.

Наведені твердження дають можливість підкреслити, що розуміючи справжні мотиви конкретної діяльності, є можливість цілеспрямовано формувати поведінку, актуалізуючі та підсвічуючі певні мотиви, змінюючи їх ієрархію та, за необхідності, залучаючи додаткові мотиви [22].

Вплив будь якого мотиву, на досягнення мети можна окреслити як мотивування. Іншими словами, в основі процесу мотивації лежить необхідність сформувати певний потяг чи потребу, що спонукають людину діяти з певною метою. Таким чином, потреба постає як внутрішній, а ціль — як зовнішній аспект мотивації [32].

Підсумовуючи наведені дані, мотивувати будь яку людину загалом та спортсменів контактних видів єдиноборств підліткового віку, зокрема — означає торкатися важливих для них інтересів, створювати для них умови реалізації себе у процесі життєдіяльності [65].

Під час побудови тренувального процесу та на період змагальної діяльності, орієнтуючись у психології мотивації, можна навчитися: ставити цілі

та досягати їх; розвивати інтерес до діяльності (процесу); використовувати колектив для спонукання до діяльності окремої людини [18].

Процес підготовки будь-якого спортсмена має комплексну структуру та включає тактичну, технічну, психологічну та фізичну складову. Психологічна складова виступає одним із найважливіших елементів цієї структури. Саме вона допомагає отримати уявлення про спортсмена, як про сформовану особистість із своєю унікальністю та індивідуальністю. Саме через призму своєї індивідуальності та унікальності людина вирішує прийти у спорт, у площині психологічної складової вона комунікує із своїм тренером спонукаючи та мотивуючи себе на досягнення поставленої мети.

Якщо провести ретроспективний аналіз дослідження питання мотивації у спорті - стає очевидним, що проблема підвищення рівня мотивації стояла перед науковою спільною завжди. в усі часи стояла проблема підвищення спортивної мотивації [66].

Так, приміром книзі «Історія спортивної психології», що була опублікована під авторством Родіонова В.А. було наведено історичні дані, про те, що ще 1891 року німецький лікар Г. Г. Кольб, провів дослідження під час гонок веслярів на 2000 метрів і з'ясувавши особливості подолання так званої «мертвої точки». Він зауважив, що: «Наприкінці другої хвилини настає момент, коли людина у звичайному житті при максимальній нарузі перестає діяти... а у спортивній, змагальній ситуації долає цей поріг» [45]. Це було одним із перших досліджень у рамках якого фокус уваги був спрямований на особливості мотивації у спорті.

Трохи згодом, у 1897 році у США лікар Н. Тріплет провів інший експеримент, який досягнув, як галузь соціальної так і спортивної психології. В рамках його експерименту, стало відомо, що в парних або групових змаганнях велогонщики показують значно вищий результат [52].

У наукових роботах багатьох українських та зарубіжних вчених висвітлено питання мотивації у спорті. Серед них зокрема, В. Асєєв, О. Бандурка, В. Вімонас, Ж. Годфрус, Л. Добровольська, І. Джадар'ян, В. Друзь, О. Леонтьєв,

М.М. Магомед-Емінов, К. Мадсен, А. Маслоу, Г. Немов, В. Симонов, Х. Хекхаузен та ін. Але, варто зауважити, що наведені ними тези у своїй переважній більшості зачіпають питання матеріальних потреб у загальній структурі спортивної мотивації. Також вони окреслюють комплексний вплив соціально-побутових потреб на спортивну діяльність в цілому. Цікавими є також комплекс досліджень, що спрямовані на особливості мотивації спортсменів з різною спрямованістю особистості. Вчені фіксують той факт, що залежно від персональних мотивів спортсмена однаковий по факту план тренувань може дати діаметрально різні результати. Особисті стимули, як і мотиви спортсменів підлітків для повсякденних тренувань чи для участі у змаганнях - принципово різні.

Як і у формуванні будь-якого іншого вектору наукових досліджень обмежена кількість інформації щодо питання мотивації у галузі психології спорту - спонукало наукову спільноту до активного пошуку та формування методики дослідження. Так, зокрема за твердженнями Ільїна А. А. [22], що присвятив багато наукових праць дослідженню спортивної психології, кожен спортсмен-початківець виокремлює для себе першочергово самоствердження, бажання самовдосконалюватись та отримання задоволення від спортивного процесу та інші аспекти матеріального і духовного плану.

Інший відомий дослідник галузі спортивної психології Пунін А. Ц. наводив твердження, що впродовж усієї спортивної діяльності для кожного окремого спортсмена роль та вплив того чи іншого стимулятора носять індивідуальний характер та можуть притерпати змін. У своїх дослідженнях ним була висунута теорія, що ці стимулятори трансформуються на різних часових етапах становлення та розвитку їхньої спортивної діяльності. За його переконанням, на кожному відрізку кар'єри спортсмена переважають свої головні мотиви [51].

А. Ц. Пунін запропонував наступний перелік зміни мотивів людини [49].

1. Мотиви початкової стадії є інстинктивними і такими, що базуються на основі емоцій. Такі мотиви в багатьох випадках є короткостроковими та нестійкими та обумовлені природною людською потребою займатися фізичною активністю.

2. Мотиви, пов'язані із стійкістю занять обраним видом спорту, досягненням успіхів у спорті, набуттям спеціальних навичок; мотиви, пов'язані з мораллю, з самоствердженням, з азартом, з бажанням самовдосконалюватися, з бажанням досягти певних матеріальних благ у ході спортивної діяльності.

3. Мотиви стадії вищої спортивної майстерності: у цьому пункті основним і визначальним мотивом стає мотив досягнення успіху у спорті.

У своїй монографії Г. В. Коробейніков зауважує, що високі показники у спорті безпосередньо залежать від мотиваційної сфери спортсмена [33]. У той же час, Ю.Ю. Палайма розділив спортсменів на дві категорії в залежності від мотивів, що їх рухають вперед. Першу категорію спортсменів вчений назвав колективістами. Вони демонструють найкращу роботу в команді. Цією групою управляють колективні та моральні стимули. Друга група – індивідуалісти. Ними рухає до успіху бажання інтенсивного саморозвитку, самоствердження та самовираження. Ця категорія спортсменів досягає високих результатів при одиночній грі [48].

Основною рушійною силою для ефективного підкорення будь-яких спортивних висот – виступають мотиви. Виокремлюючи поняття успіху у спортивній змагальній діяльності можемо побачити досягнення значущі особисто для певного індивідуального спортсмена. До цих досягнень можна віднести:

- набуття бажаних необхідних для розвитку у спорті навичок,
- формування естетики та розвиток фізичних параметрів власного тіла,
- профілактику фізичного та ментального здоров'я,
- звичайне отримання задоволення від процесу занять спортом.

1.2. Особливості мотивації спортсменів із різними спортивними досягненнями

Бельгійський психолог Жозеф Нюттен наводячи результати своїх досліджень, вказує на тісний взаємозв'язок потреби у досягненні успіху з базовою потребою у саморозвитку, що дає початок приватним формам внутрішньо мотивованої поведінки [45]. Автор, акцентує увагу на тому, що у обставинах, коли суб'єкт діяльності стурбований рівнем досконалості або успіху, якщо він говорить про змагання або досягнення згідно з деякою умовною нормою досконалості, то можна говорити про існування мотивації досягнення, яка за своєю природою передбачає високий рівень очікувань, прагнення успіху, а також дух змагання [45].

Базова необхідність у досягненні високих показників у спортивній діяльності актуалізує відповідний мотив для кожного спортсмена. Цей мотив впливає на визначення цільової спрямованості особистості з метою досягнення нею успіху. Наразі, вчені [34, 39, 41, 59] виокремлюють три різновиди такого роду спрямованості

- моральна (успіх пов'язується з суспільною цінністю людини),
- громадська (успіх пов'язаний з потребами та інтересами суспільства),
- ділова (мотиви породжуються діяльністю творчості, пізнання та праці).

У попередніх твердженнях було зафіксовано, що науковці поділяють всі мотиваційні процеси в галузі психології на позитивні та негативні. Щодо, мотивації спортивної діяльності, то можна зробити висновок, що вона належить до позитивної мотивації людини. Під прямим впливом такого роду мотивації спортсмен, розпочинаючи свою спортивну діяльність в результаті передбачає отримання чогось позитивного та конструктивного.

Лопатин А. Р. провівши багаторічні дослідження питання мотивації, фокусує свою увагу на мотиві досягнення успіху та мотиві уникнення невдач, та виокремлює їх серед всіх інших мотивів, як такі, що визначають результативність та цілеспрямованість активності людини [38].

Натомість, інші автори, вчені та дослідники у наукових працях [35, 44, 53] розглядають мотивацію досягнення успіху в спортивній діяльності, як цілеспрямоване намагання спортсмена докладати максимальних зусиль та отримувати найвищі результати в напрямку, який вони вважають найбільш значущим для себе. Для отримання цього результату вони сфокусовані та сконцентровані на виконанні будь-якого виду діяльності за найкращими параметрами. Вчені зауважують, що такий вектор дій орієнтований на досягнення певного результату, до якого може бути застосований критерій «успішність». Відповідно до їхніх тверджень та наукових напрацювань - сучасне суспільство побудоване на ключових цінностях якими виступають цінності професійного успіху і реалізації себе як людини.

Ще одним цікавим питанням для ґрунтового дослідження є феномен існування мотивації уникнення невдач. Цій темі присвячені роботи багатьох психологів. Вони стверджують, що в основі мотивації уникнення невдачі розташована персональна диспозиція особистості, яка спонукає спортсмена діяти таким чином, щоб унеможливити невдачі у будь-якій ситуації, де подібне із високою вірогідністю може трактуватися як найвигідніший алгоритм поведінки [17].

Литвинова Г. В. висуває гіпотезу, що спортсмени, для яких характерний високий рівень мотивації досягнення по суті своїй більш прагматичні та реалістичні в адекватній оцінці персональних можливостей під час постановки індивідуальних цілей. Вони сконцентровані на подоланні різного роду труднощів у рамках своєї професійної спортивної діяльності. Вчений розглядає два діаметрально різні вектори мотивації та зауважує, що мотивація успіху виступає позитивною мотивацією, керуючись якою людина, розпочинаючи

обраний вид діяльності, обов'язково прагне завершення останньої у позитивному ключі. В основі активності позитивно вмотивованої людини покладене сподівання на успіх і чітко відслідковується потреба в досягненні цього успіху. Натомість, мотивація невдачі ототожнюється із негативною мотивацією. За таких умов будь-яка активність людини тісно переплетена із персональними негативними очікуваннями, потребою уникнення невдачі будь-якою ціною [36].

Мотивація, не є сталою характеристикою і змінюється у своїй суті, значення та глибині протягом всієї спортивної кар'єри. Вона формується під впливом як зовнішніх так і персональних внутрішніх чинників спортсмена Ільїн Є.П. [23], зауважує, що сам глибинний зміст мотивів спортивної діяльності відрізняється якісною індивідуальністю на різних етапах її інтеграції:

- початковий етап,
- етап спеціалізації,
- етап спортивної майстерності,
- етап фіналізації активної участі у змагальній діяльності.

Для початкового етапу, найбільш актуальними мотивами спортивної діяльності можна виокремити: прагнення спортсмена до самовдосконалення; розкриття потенціалу для особистого вираження та самоствердження; соціокультурні загальноприйняті настанови.

Так, неможливо не погодитись, що зазначені причини занять спортом мають різний рівень значущості для кожного окремого спортсмена, проте вчені-дослідники у своїх працях [45, 56, 67] зауважують, що деякі з них є провідними для переважної більшості спортсменів-початківців:

- звичайне задоволення, яке спортсмен отримує від занять спортом,
- прагнення людини до зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку,
- можливість закрити потребу у спілкуванні та комунікації із оточуючими,

- самоактуалізація, розвиток вольових якостей, самоконтролю та дисципліни.

На початковому етапі занять спортом, І. Р. Келішев висуває на перше місце мотив внутрішньогрупової симпатії. На його думку, саме він найчастіше є тригером початку спортивної діяльності підлітків, бо дає їм можливість постійно знаходитись у колі своїх однолітків та вести активну комунікацію один з одним [29].

Коли спортсмен переходить із початкового етапу на етап спеціалізації на думку Ільїна Є.П., у нього формується стійка зацікавленість обраним видом спортивної діяльності. Ця зацікавленість вибудовується за рахунок комплексного поєднання формування навичок та вмінь, відповідного фізичного розвитку та чіткому розумінню, що вид спорту яким займається спортсмен розкриває його нахили. На етапі спеціалізації метою до занять спортом стає не лише комунікація та задоволення від самого процесу, а й отримання високих результатів як наслідок важкої та копіткої праці [38]. В цей період у спортсмена прослідковується пізнавальний інтерес до обраного виду спорту, до всіх його особливостей, ретроспективи існування, світових досягнень, технічних та тактичних складових, що використовуються у процесі підготовки та змагальній діяльності, тощо.

Наступний етап спортивної майстерності характеризується тим, що особиста мотивація спортсмена знаходиться тут у площині досягнення найвищих спортивних успіхів. Фактично вона і виступає домінантною мотивацією цього етапу. Коли спортсмен переходить на цей етап свого професійного розвитку, він має за плечима багаторічні тренування, великий досвід змагальної діяльності, отримує великі фізичні та психоемоційні навантаження. Саме в цей період він має потребу у визнанні, статусі, нагородах, гострому суперництві не лише із супротивниками та, врешті решт також із собою.

Спорт має багатовікову історію і не дивно що із плином часу у різних його видах сформувались об'єктивні критерії оцінки навичок, вмінь та досягнень спортсменів. Основними інструментами для цього стали титули, рекорди, рейтинги, винагороди, звання тощо. Спорт високих досягнень ніколи не зникає із шпальт передових світових ЗМІ. Він популярний у всьому світі і тією чи іншою мірою торкається кожного із нас. Прихильниками чи противниками того чи іншого виду спорту є мільйони людей.

Саме тому, для кожного професійного спортсмена мотивація до найвищих досягнень у своїй спортивній діяльності набуває яскраво вираженого соціального забарвлення. Гарна результативність у деяких найбільш популярних видах спорту заохочується великими фінансовими чи іншими матеріальними благами. Цей аспект сильно загострює спортивне суперництво і інтенсивно регулює індивідуальні мотиви спортсмена. Найбільш яскраво він проявляється етапі вищої спортивної майстерності, але, як би там не було є актуальним на кожному із визначених етапів.

Для етапу фіналізації активної участі у змагальній діяльності, в який врешті решт переходить кожен із спортсменів характерна накопичена фізична та психоемоційна втома, зниження навантаження, погіршення особистих показників та результатів, пересичення спортивною діяльністю, а інколи і вигорання. Як логічний наслідок всіх цих процесів фіксується загальне зниження рівня мотивації [27].

Fern, T. P., & Salamuddin, N. у 2021 році в рамках свого наукового дослідження [71], наочно проілюстрували процес розвитку мотивації успіху в рамках спортивної діяльності та змагального процесу на різних етапах. Вони зауважили, що спорті високих досягнень фундаментальною складовою мотивації професійного спортсмена становить бажання нівелювати різницю між базовими стандартами діяльності та його індивідуальною підготовленістю (фізичною та психоемоційною).

Професійна спортивна діяльність це довгий процес, що може тривати десятиріччями. Звичайно, стає зрозуміло що під впливом такого великого масиву часу, професійного та особистого розвитку спортсмена трансформується та видозмінюється не лише про вид спорту, який він для себе вибрав, а й про його особисте місце у ньому. Такі метаморфози знаходить своє відображення у структурі та загальному сприйнятті портрету «Я-професіонала».

У своїй гуманістичній парадигмі психологічних досліджень А. Маслоу [58] зауважував, що «...людина неспроможна зробити хороший життєвий вибір, доки вона почне прислухатися до себе, до свого Я, у кожен момент життя». Апелюючи його твердженням, ми в свою чергу можемо самоактуалізацію конкретного спортсмена як один із найбільш впливових чинників індивідуальної мотивації досягнення великого успіху .

Необхідно акцентувати увагу, що низкою американських дослідників, таких як Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. та інші [77], була досліджена та розкрита теорія професійного розвитку. с Автори наголошують, що досліджуючи проблему формування високого рівня мотивації досягнення успіху, найбільшу зацікавленість викликає феномен самоефективності як складовий елемент загальної ефективності спортивної діяльності.

Відповідно до базових тез концепції самоефективності, ті, індивіди, які відносять себе до компетентних та високо результативних людей, у підсумку генерують низку великих досягнень у житті.

Саме стан розвитку особистої самоефективності корелює із рівнем розвитку професійних досягнення в межах обраного виду діяльності. Вчені єдині у твердженні, що самоефективність є ключем до пізнання людиною можливостей та шляхів активації своєї мотивації, когнітивних ресурсів, стабілізації психоемоційного стану, які необхідні в рамках всебічного контролю над ситуацією з метою досягнення поставленої мети.

Отже, підсумовуючи матеріал цього розділу, можна зафіксувати, що на сьогодні у галузі психологічних досліджень мотивації досягнення успіху у

спортивній діяльності акумульовано величезну кількість теоретичних та емпіричних досліджень, що розкривають все нові і нові вектори для наукового пошуку. Це свідчить про те, що у науковій спільноті все ще існує ряд суперечливих питань, які потребують уточнення, систематизації, підтвердження чи апробації результатів досліджень.

1.3. Особливості мотивації до спортивної діяльності у підлітковому віці

Особливості мотивації до спортивної діяльності у підлітковому віці мають ряд відмінностей, залежно від етапу спортивної діяльності. У своєму дослідженні І. Р. Келішев наголошує на важливості внутрішньогрупової симпатії як основного мотиву на початковому етапі спортивної діяльності. На думку науковця, внутрішньогрупова симпатія є тригером, що спонукає підлітків до початку спортивної діяльності, позаяк підліток отримує можливість перманентно перебувати у колі однолітків та однодумців, активно взаємодіяти та комунікувати з ними [29]. Автор ґрунтується на результати анкетування, яке передбачало опитування більш ніж тисячі спортсменів, що досягли високого рівня успішності у професійному спорті, зокрема мають позитивні результати змагань та високі показники майстерності. Після аналізу зібраної інформації дослідник виявив, що на початку спортивної кар'єри найбільше значення мали мотиви соціалізації та внутрішньогрупової симпатії для більшості опитаних.

У підлітковому віці, коли амбіції та матеріальні аспекти ще не домінують як мотиватори до занять спортом, бажання займатися спортом зумовлюється потребою в соціалізації та розширенні комунікацій. Бажання бути частиною певної соціальної групи стає рушійним для прийняття рішення почати відвідувати спортивну секцію. На ранніх етапах підлітки залишаються в спорті не стільки через інтерес до певного виду спорту чи амбіції досягати високих результатів, а більше через потребу в спілкуванні [11].

Розвиток, формування та зміна мотивів безпосередньо пов'язані з віковими етапами особистості спортсмена, а також його моральним і розумовим зростанням. Крім того, слід звертати увагу на важливість вдосконалення спортивної майстерності та накопичення досвіду — від перших мотивів, які спонукали юнаків прийти до секції, до тих, що мають значення для майстрів спорту міжнародного класу.

Науковці поділяють думку, що підлітковий етап є самостійним періодом становлення людини як особистості. [2]. Підліток починає орієнтуватись на власні бажання, формувати особисту ідентичність, самовизначатись, будувати плани на майбутнє та встановлювати життєві орієнтири.

У своїх дослідженнях І.С. Кона [31] зазначає, що пошук та становлення власного "Я" — одне з головних досягнень у підлітковому віці. У цьому контексті внутрішнє «Я» відповідає зовнішній поведінці, а це, своєю чергою, порушує проблему самоконтролю.

В цей період спостерігається підвищення самоповаги у підлітків, стабілізація самооцінки та формування збалансованого образу «Я». Молодь починає активно фокусуватися на власному сприйнятті, що супроводжується постійними роздумами про те, як їх оцінюють інші.

Л.С. Виготський [10] виділяє самосвідомість як головний складник у юнацькому віці, адже цей період супроводжується регуляцією поведінки самооцінкою [14]. Його думку також поділяє Р. Бернс [7], який у своїх роботах акцентує, що «Я-концепція» в цей період формування особистості набуває показників стабільності, а також формується співвідношення ідеального та реального «Я».

Світова наукова спільнота одностайна в думці, що основними потребами в юнацькому віці є самореалізація, самоствердження та самовиховання.

Дослідники стверджують, що розвиток мотивації тісно пов'язаний з етапами спортивної підготовки. На початковому етапі мотивація виявляється через звичайний інтерес до спорту як форми діяльності [12]. Ранні мотиви

інтеграції в спортивну сферу характеризуються розпорошеністю інтересів до фізичних вправ та їх безпосереднім впливом. Надалі простежується залежність між показниками досягнення перших успіхів і пробудженням інтересу.

Мотиви в процесі спортивної діяльності та інтеграції у спорт поступово трансформуються в результати. Водночас у спортсменів починає проявлятися інтерес до обраного виду спорту, фізичні вправи та емоції під час змагань стають необхідністю. На етапі спортивної майстерності основним мотивом стає бажання розвивати та підтримувати високий рівень своїх здібностей. Наступний етап — завершення активної кар'єри, в цей час спортсмен прагне зберегти свій рівень підготовленості та авторитет у спорті, що формує новий мотив — передати свої знання та досвід молодому поколінню. Чим вищий рівень кваліфікації спортсмена, тим більш адаптивною стає його мотивація досягнень в умовах діяльності[54].

Проаналізувавши ряд досліджень, присвячених вивченню рівня та особливостей мотивації до активної спортивної діяльності, можна стверджувати, що спортивна мотивація висококваліфікованих спортсменів є менш різноманітною у порівнянні з мотивацією спортсменів-початківців та тих, хто має нижчу кваліфікацію. Існує певна закономірність у мотивації професійних спортсменів, вона передбачає посилення мотивів, пов'язаних із досягненнями у спорті, в той час, як процесуальні мотиви стають менш значущими. О.М. Андрєєва виділяє [2] емоційність спорту, соціальний успіх та продуктивність як основні мотиви, що спонукають підлітків займатися спортом.

У дослідженні А.В. Шаболтаса, присвяченому вивченню мотивів занять спортом спортсменів віком від 13 до 17 років, [69] було визначено, що переважаючим мотивом є мотив досягнення успіху; також місце мають мотиви соціально-емоційні, соціально-моральні та емоційні. Автор також стверджує, що найменший вплив мають спортивно-пізнавальні та цивільно-патріотичні мотиви, а також мотиви соціального самоствердження. Раціонально-вольові

мотиви та мотиви фізичного розвитку є останніми у цьому дослідженні. Важливість соціально-морального мотиву вказує на підвищення значення механізму повинності в мотиваційній сфері.

Результати дослідження свідчать, що з підвищенням стажу занять спортом спортсмен проходить етапи від захоплення руховою активністю та емоційних переживань до прояву повинності, необхідності здобуття особливих знань та усвідомленого формулювання особистих цілей. Це є наслідком соціального впливу та орієнтації на досягнення віддалених цілей.

Зростання соціально-моральних, спортивно-пізнавальних та соціально-емоційних мотивів свідчить про те, що особистість формує свою мотиваційну структуру, ґрунтовану на внутрішніх причинах і усвідомленні значущості занять спортом. На думку Р.А. Пілояна, [49], спортсмени підліткового віку мають потребу у формуванні умінь та навичок, що може бути охарактеризоване як активне формування діяльності. Велике значення відіграє потреба спортсмена у задоволенні духовних потреб. В цьому контексті пріоритетним для підлітків-спортсменів можуть бути присутність на змаганнях близьких людей або особливі умови вступу до ВНЗ. При цьому, матеріальний мотив у спортсменів до 18 років відіграє помітно меншу значимість, практично неважливий.

У своїх дослідженнях А.П. Шумілін [63] зазначає, що гравці-початківці контактних видів єдиноборств віком від 10 до 15 років мають сильний мотив до самоствердження. Зі збільшенням віку, у 16-17 років цей мотив втрачає актуальність, а його місце займають потреба покращення своїх умінь. Для гравців віком 18-19 років характерний мотив покращення кар'єри, однак у віці 21-29 років на зміну йому приходить потреба та бажання продемонструвати максимально високий результат у конкретному виді спорту. Також простежується певна закономірність між початківцями та гравцями високої кваліфікації, зокрема емоційні мотиви знижуються у міру набуття нових навичок, а на зміну їм приходить вольовий та інтелектуальний компонент.

Сьогодні існують особливості мотиваційної сфери гравців з високою кваліфікацією, що полягають у соціальній спрямованості. На думку Р.А. Пилюяна [55], духовні сили та матеріальні потреби спортсменів мають прямий вплив на результат. У професійних боксерів з високою кваліфікацією спостерігаються значні показники мотивації. Це включає задоволення як матеріальних, так і духовних потреб, прагнення до здобуття нових знань, орієнтацію на успіх та низький рівень відчуття болю.

Дослідники, які аналізують мотиви спортивної діяльності, вивчають їх зв'язок із зовнішніми та внутрішніми соціальними факторами, що впливають на їх виникнення та розвиток. Серед зовнішніх факторів важливу роль відіграє соціальне оточення: батьки, тренери, викладачі фізичного виховання та старші товариші в спортивній групі. Ці люди формують бажання та захоплення молодих спортсменів, що, своєю чергою, визначає їх цілі – «чого я прагну досягти».

В цьому контексті важливим є питання «для чого це я роблю», адже рівень успішності та продуктивності початківця у спорті буде напряму залежати від внутрішньої мети та того, як тренер бачить цю мету.

Низькі результати спортивної діяльності юних спортсменів часто призводять до зниження їх мотивації до змагань [53]. Чим більше вони незадоволені своїми результатами чи самим спортом, тим більшу роль відіграє соціальне самоствердження. Цей аспект важливо враховувати під час планування роботи тренера та психолога з «неуспішними» спортсменами. Зворотний зв'язок, який надає тренер, також відіграє ключову роль у розвитку мотивації [34]. Зі зростанням майстерності у спорті змінюється і соціальне становище гравця, що вносить зміни у мотиваційну сферу. Висока самооцінка свідчить про впевненість у своїх силах, але може також призвести до надмірної самовпевненості та зоряної хвороби. Тому важливо, щоб самооцінка та мотиваційна сфера спортсмена знаходилися під постійним контролем тренера. [53].

Як вже було сказано раніше, підлітковий вік характеризується формуванням самосвідомості, що тягне прагнення до самовизначення, реалізації себе.

Розвиток мотивів до спорту за віком та етапом спортивної підготовки має такі тенденції:

- стабілізування мотиваційної структури;
- зміст мотиваційної структури диференціюється;
- посилення взаємозв'язку між тренувальною та змагальною мотивацією;
- посилення значення результативної мотивації через поступовий перехід від потреби в самоствердженні до прагнення підвищити свої можливості;
- спеціалізація, зменшення індивідуальної своєрідності мотиваційної структури;
- зміна мотиву досягнення висот у спорті на покращення власного ставлення до спорту та самооцінки;
- підвищення адекватності мотивації досягнення успіху в умовах діяльності;
- зростання значущості мотивів соціального спрямування.

Початкові етапи інтеграції у спорт характеризуються емоційними мотивами, що передбачають задоволення від процесу заняття спортом, комунікацію з однолітками, а також опосередкованими мотивами, що передбачають потребу у гарному вигляді, високі показники працездатності та впевненості у собі. Серед юнаків ключовим є мотив досягнення успіху, в той час, як значно менший вплив мають повинності, соціальне самоствердження та емоційне задоволення.

Розвиток мотивації в спортивній діяльності зумовлений взаємодією зовнішніх і внутрішніх чинників, значення яких змінюється протягом спортивного шляху. Серед внутрішніх чинників можна виділити вік, руховий потенціал і схильність до певних видів діяльності. Зовнішніми факторами є

соціальне оточення, яке відображає як традиційні моральні та соціальні норми суспільства, так і ставлення до особистості спортсмена.

Взаємодія зовнішніх і внутрішніх факторів відбувається в процесі спортивної діяльності, що сприяє їхньому розвитку. Завдяки цьому формуються цілі та завдання занять спортом, які відповідають значущим потребам особистості, а також можливостям і специфіці виконуваної діяльності.

Розвиток зовнішніх факторів здебільшого виявляється через покращення та удосконалення навчально-тренувального процесу та змагальної активності.

Розвиток мотивації може мати пряму залежність від досягнених результатів, відповідно до мети та завдань, інформацію про які швидко передають між тренерами та спортсменами.

Задоволеність спортсменів своїми досягненнями в спортивній діяльності має значний вплив на розвиток мотивації, особливо в ситуаціях, коли результати відповідають поставленим цілям і завданням. Інформація про прогрес спортсмена швидко надходить від тренера завдяки зворотному зв'язку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Ціль , завдання дослідження

Для дослідження співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці нами було сплановано та здійснено емпіричне дослідження. Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні особливостей співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці.

Емпіричне дослідження будується за принципами констатуючого та передбачає вирішення наступних завдань:

1. Відбір та обґрунтування психодіагностичних засобів дослідження.
2. Формування групи дослідження.
3. Здійснення процедури психодіагностичного дослідження рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці.
4. Аналіз результатів емпіричного дослідження та формулювання висновків.

Враховуючи ту обставину, що дослідження є констатуючим, нами було виконано процедуру діагностики актуального рівня мотивації та спортивних досягнень у спортсменів підліткового віку, які займаються контактними видами одноборств. За характером дослідження є кореляційним, що виявляє взаємозв'язки рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці.

Здійснимо опис вибірки дослідження. У дослідженні взяло участь 38 підлітків віком від 12 до 17 років (середній вік – 15 років), чоловічої та жіночої статі, які відвідують секцію борців вільного стилю. Вибірку дослідження склали 9 підлітків жіночої статі та 29 – чоловічої статі.

2.2. Опис методів дослідження

Як основний метод дослідження виступає констатуючий експеримент, що виявляється у констатації рівня спортивної мотивації та рівня спортивних досягнень.

Звернемося до опису методів дослідження співвідношення рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці. Для дослідження рівня мотивації нами використані такі психодіагностичні засоби:

1. Методика "Мотиви занять спортом" (А.В. Шаболтас)
2. «Методика вивчення мотивів занять спортом» (В.І. Тропніков).
3. Методика Еллерса на мотивацію уникнення невдач.
4. Методика Еллерса на мотивацію досягнення успіху.

Здійснимо їх детальніший опис:

1. Методика "Мотиви занять спортом" (А.В. Шаболтас). Дана психодіагностична методика спрямована на визначення домінуючих цілей занять спортом і включає 10 мотивів-категорій, які відповідають певним міркуванням:

- мотив емоційного задоволення;
- мотив соціального самоствердження;
- Мотив фізичного самоствердження;
- Соціально-емоційний мотив;
- Соціально-моральний мотив;
- Мотив досягнення успіху у спорті;
- Спортивно-пізнавальний мотив;
- Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив;
- мотив підготовки до професійної діяльності;
- Цивільно-патріотичний мотив.

Методика включає 45 пар суджень, які характеризують різні причини занять спортом.

2. «Методика вивчення мотивів занять спортом» (В.І. Тропніков). Ця методика дозволяє визначити рівень важливості різних причин, що спонукали до занять спортом. Виділяються такі сфери, що виступають як визначальні для занять спортом: спілкування, пізнання, матеріальні блага, розвиток характеру та психічних якостей, фізичне вдосконалення, поліпшення самопочуття та здоров'я, естетичні задоволення та пошук гострих відчуттів, придбання корисних для життя вмінь та знань, потреба у схваленні, підвищення престижу, бажання слави, і навіть колективістська спрямованість.

3. Методика Еллерса на мотивацію досягнення успіху. Методика включає 41 питання, що передбачає ствердну або негативну відповідь. Отримані результати можуть бути віднесені до одного з чотирьох рівнів виразності мотивації до успіху – від низької мотивації до дуже високої мотивації до досягнення успіху.

4. Методика Еллерса на мотивацію уникнення невдач. Ця методика дозволяє визначити рівень мотивації уникнення невдачі, мотивації до захисту у межах чотирьох рівнів – від низької до дуже високої.

У рамках дослідження вважається, що люди з високим рівнем захисту частіше потрапляють у такі несприятливі ситуації. Особи, які бояться невдач воліють малий (чи надмірно високий) ризик.

Дані діагностичні засоби є валідними та надійними інструментами дослідження особливостей мотивації та використання їх може вважатися доцільним у цьому дослідженні.

Звернемося до опису засобів дослідження особливостей спортивних досягнень. Для дослідження особливостей оцінки спортивних досягнень нами

здійснювався метод експертного опитування тренерів, які займаються з дітьми, кожному з них ставилося питання: «Оцініть за п'ятибальною шкалою рівень спортивних досягнень підлітків, які займаються вільною боротьбою».

2.3. Методи математичної статистики

Була використана стандартна методика, яка застосовується в фізичному вихованні та спорті для математико-статистичної обробки та аналізу результатів дослідження [14, 15, 68]. Отримані дані були введені у таблиці у програмі "MS Excel" і оброблені там. Були розраховані такі показники: - середнє арифметичне значення (\bar{X}), - середньоквадратичне відхилення (S), - коефіцієнт варіації (V).

2.4. Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі ДЮСШ № 2 (м. Київ) та кафедрі спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). У дослідженні взяло участь 38 підлітків віком від 12 до 17 років (середній вік – 15 років), чоловічої та жіночої статі, які відвідують секцію борців вільного стилю. Вибірку дослідження склали 9 підлітків жіночої статі та 29 – чоловічої статі.

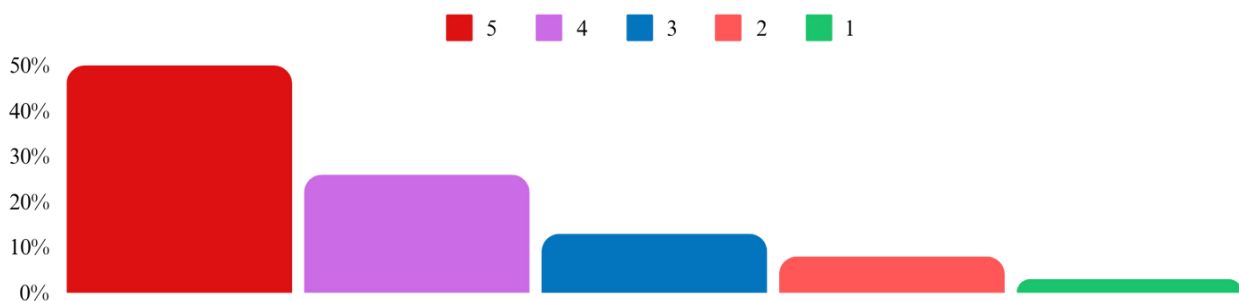
На першому етапі (жовтень 2023 р. – грудень 2023 р.) був проведений аналіз наукової та методичної спеціалізованої літератури з проблеми дослідження, сформульовані та визначені мета та завдання, підібрані та апробовані відповідні методи дослідження, визначені предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі (січень 2024 р. – травень 2024 р.) було відібрано та обґрунтовано психодіагностичні засоби дослідження. Сформовано групу дослідження. Здійснення процедури психодіагностичного дослідження рівня мотивації та спортивних досягнень у підлітковому віці.

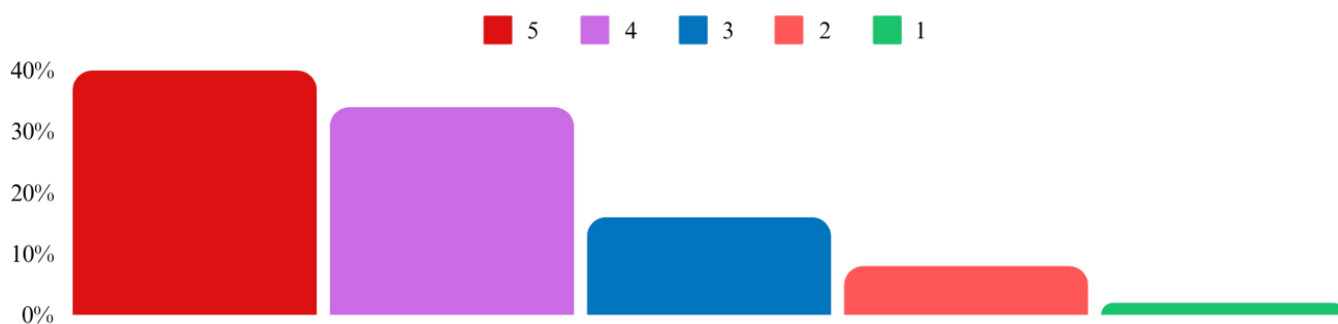
На третьому етапі дослідження (червень 2024 р. – жовтень 2024 р.) Було проведено обробку отриманих даних, а також застосовано математикостатистичні методи для аналізу результатів тестування. Проведений загальний аналіз результатів дослідження, що включав в себе систематизацію та узагальнення отриманих даних. На основі цього аналізу сформульовані висновки дослідження, і завершено написання кваліфікаційної роботи

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

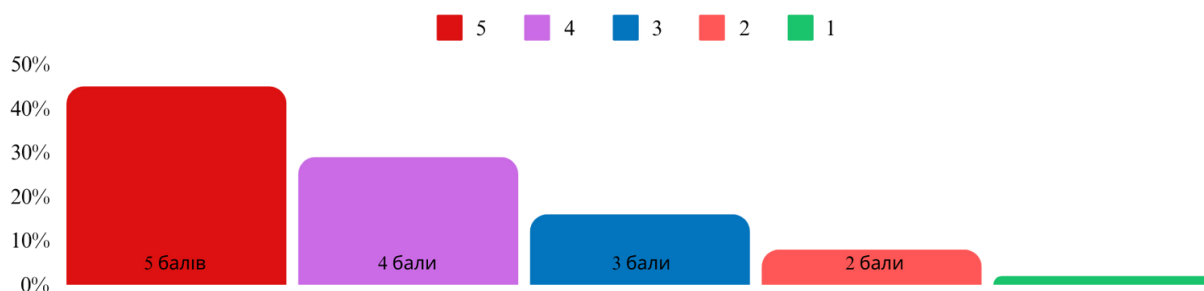
У рамках проведеного дослідження було опитано вибірку з 38 підлітків-спортсменів, які займаються контактними єдиноборствами, на тему їхнього ментального здоров'я та мотивації до спортивної діяльності під час повномасштабної війни в Україні. Опитування проводилось за допомогою п'ятибальної шкали, де 1 – не впливає, а 5 – впливає сильно. Питання стосувалися різних аспектів психологічного стану та мотивації до занять спортом, зокрема “Чи відчуваєте ви зниження рівня мотивації під впливом повномасштабної війни в Україні?”, “Чи фіксуєте Ви пригнічення власного психологічного стану під впливом війни в Україні?”, “Чи фіксуєте Ви у себе підвищену тривожність, апатію, агресію чи будь-які інші негативні емоційні прояви під впливом війни в Україні?”. Результати наведені на діаграмі 3.1.



Чи фіксуєте Ви у себе підвищену тривожність, апатію, агресію чи будь-які інші негативні емоційні прояви під впливом війни в Україні?



Чи відчуваєте ви зниження рівня мотивації під впливом повномасштабної війни в Україні?



Чи фіксуєте Ви пригнічення власного психологічного стану під впливом війни в Україні?

Діаграма 3.1 Ментальне здоров'я спортсменів під час повномасштабної війни в Україні

Результати дослідження свідчать, що більшість опитаних підлітків-спортсменів відчувають значний вплив війни на свій психологічний стан, що виражається у зниженні мотивації, пригніченому емоційному стані та підвищеній тривожності, що вкрай актуалізує покращення мотивації до спортивної діяльності сьогодні.

На цьому етапі дослідження, розгляньмо опис результатів дослідження, що стосуються особливостей мотивацій до заняття спортивною діяльністю в умовах повномасштабної війни в Україні. Результати практичного дослідження та діагностування за методикою О.В. Шаболтаса наведена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

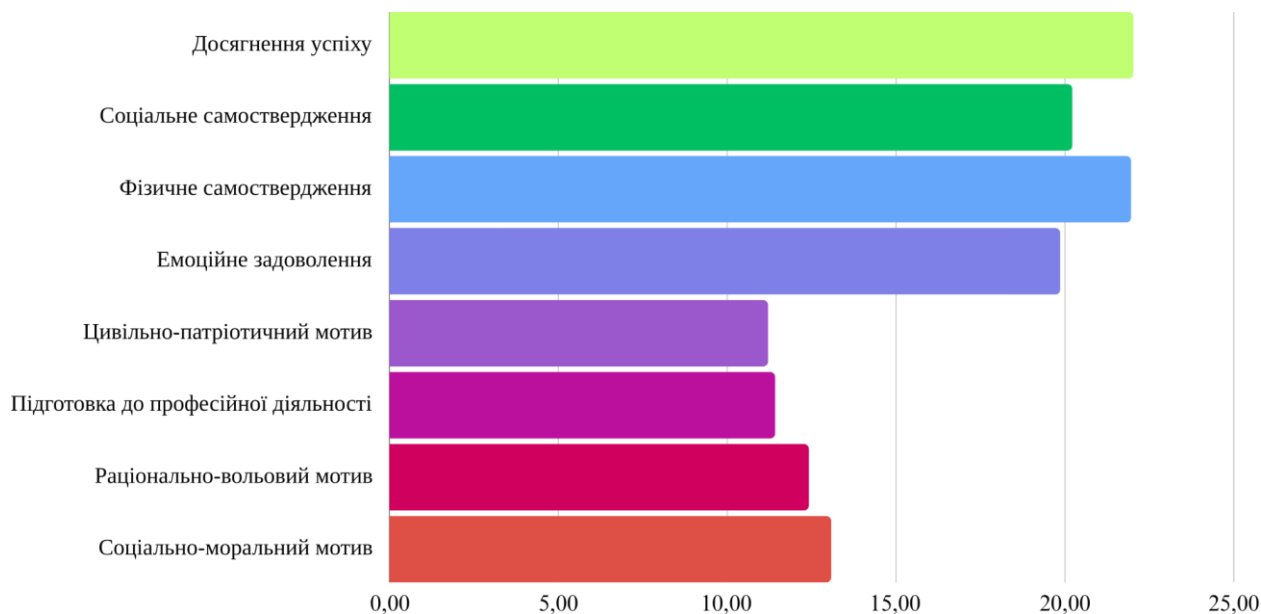
Результати діагностики методикою «Мотиви занять спортом»
(О.В. Шаболтас)

Мотив	Досягнення успіху в спорті	Соціальне самоствердження	Фізичне самоствердження	Емоційне задоволення	Цивільно-патріотичний мотив	Підготовка до професійної діяльності	Раціонально-вольовий мотив	Соціально-моральний мотив
	22,03	20,22	21,96	19,86	11,21	11,42	12,42	13,08

У ході дослідження, яке було спрямоване на вивчення мотивів занять спортом серед підлітків, що займаються контактними єдиноборствами, було встановлено, що найважливішими для них є такі мотиви: досягнення успіху у спорті (22,03%), соціальне самоствердження (20,22%), фізичне самоствердження (21,96%), а також отримання емоційного задоволення (19,86%). Найменш значущими виявилися цивільно-патріотичний мотив (11,21%), підготовка до професійної діяльності (11,42%), раціонально-вольовий мотив (12,42%) і соціально-моральний мотив (13,08%).

Спираючись на результати дослідження, ми можемо ствердити, що переважна більшість опитаних спортсменів має вектор розвитку, що спрямований на самоствердження, особистісний розвиток фізичної підготовки, досягнення успіху чи завоювання певного рівня статусності у спортивній сфері як такий.

Співвідношення середніх значень представлено малюнку 2.



Мал. 3.1. Співвідношення середніх значень показників за методикою "Мотиви занять спортом"

Розглянемо результати дослідження, присвяченого вивченню мотивів занять спортом за методикою В.І. Тропнікова. Отримані дані дозволяють краще зрозуміти особливості мотивації до спортивної діяльності. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

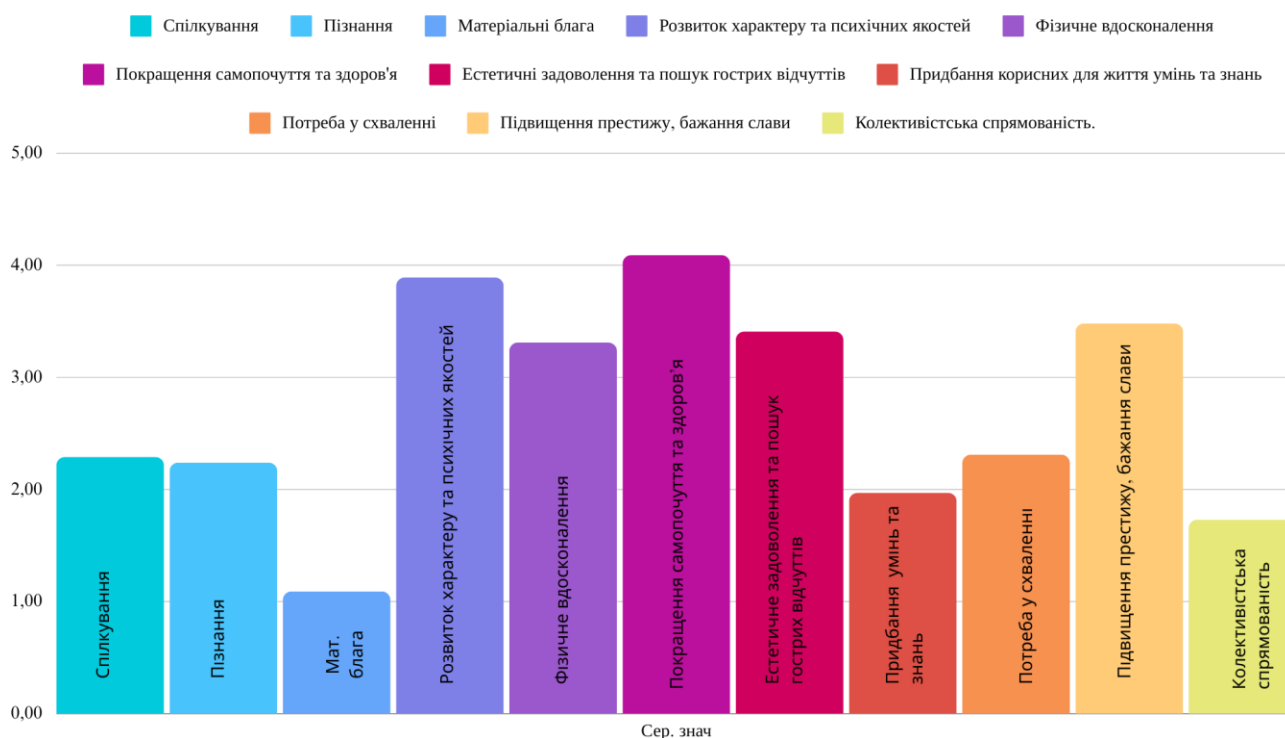
Результати діагностики «Методикою вивчення мотивів занять спортом»

	Спілкування	Пізнання	Матеріальні блага	Розвиток характеру та психічних якостей	Фізичне вдосконалення	Покращення самопочуття та здоров'я	Естетичні задоволення та пошук гострих відчуттів	Придбання корисних для життя умінь та знань	Потреба у схваленні	Підвищення престижу, бажання слави	Колективістська спрямованість.
Сер. знач	2,29	2,24	1,09	3,89	3,31	4,09	3,41	1,97	2,31	3,48	1,73
Стат. відхил.	0,72	0,71	0,49	0,55	0,46	0,57	0,73	0,70	0,91	0,61	0,45

Виявлено, що для учасників дослідження найбільш значущими мотивами занять спортом є покращення здоров'я та самопочуття (4,09%), розвиток характеру та психічних якостей (3,89%), естетичне задоволення та пошук нових вражень (3,41%), прагнення до престижу та слави (3,48%), а також фізичне вдосконалення (3,31%). Найменшу вагу мають такі мотиви, як матеріальне благополуччя (1,09%), колективістські цінності (1,73%) та прагнення отримати практичні навички й знання (1,97%).

Враховуючи ці дані, можна зробити висновок, що більшість учасників дослідження бачать у спорті можливість розвитку психологічних якостей,

збереження та покращення фізичної форми, а також отримання задоволення від процесу тренувань. Таблиця 3.3 відображає співвідношення середніх значень цих показників.



Мал. 3.2. Співвідношення середніх значень за показниками методики вивчення мотивів занять спортом (В.І. Тропніков)

Охарактеризуємо результати дослідження, що стосуються особливостей мотивації досягнення успіху. Результати дослідження, що відображені в таблиці 4, демонструють основні мотиви, що спонукають учасників дослідження до досягнення високих результатів. Ці результати дозволяють глибше зрозуміти, які аспекти мотивації є найбільш значущими для респондентів у контексті прагнення до успіху.

Таблиця 3.3.

Результати діагностики методикою Еллерса на мотивацію досягнення успіху

	абс.ч.	у %
Низький	0	0%
Середній	7	18,5%
Помірно високий	28	73,6%
Занадто високий	3	7,9%

Під час роботи над дослідженням було виявлено, що значній частині опитаних притаманний саме помірно високий рівень мотивації у контексті досягнення успіху. Такий результат мають 28 учасників опитування з відсотковим показником у 73,6%. Що стосується середнього рівня мотивації – він характерний для 18,5% учасників досліджень, у той час, як занадто високим рівнем мотивації до досягнення успіху характеризуються лише троє опитаних. (7,9%).

Співвідношення середніх значень представлено малюнку 3.3.



Мал. 3.3. Співвідношення рівнів виразності мотивації досягнення успіху у вибірці дослідження

Спираючись на дані дослідження, можна стверджувати, що для підлітків, які займаються спортом, характерний переважно помірно високий рівень мотивації досягнення успіху. Це свідчить про їх прагнення досягати поставлених цілей і демонструвати високі результати.

Тепер розглянемо результати дослідження щодо мотивації уникнення невдач у тій самій вибірці серед 38 респондентів. Дані, що показують співвідношення показників, представлені в таблиці 3.4, і допомагають проаналізувати, наскільки учасники схильні до уникнення невдач, а також їх страх перед поразкою як мотиваційний фактор.

Таблиця 3.4.

Результати

	абс.ч.	у %
Низький	25	65,7%
Середній	13	34,3%
Помірно високий	0	0%
Занадто високий	0	0%

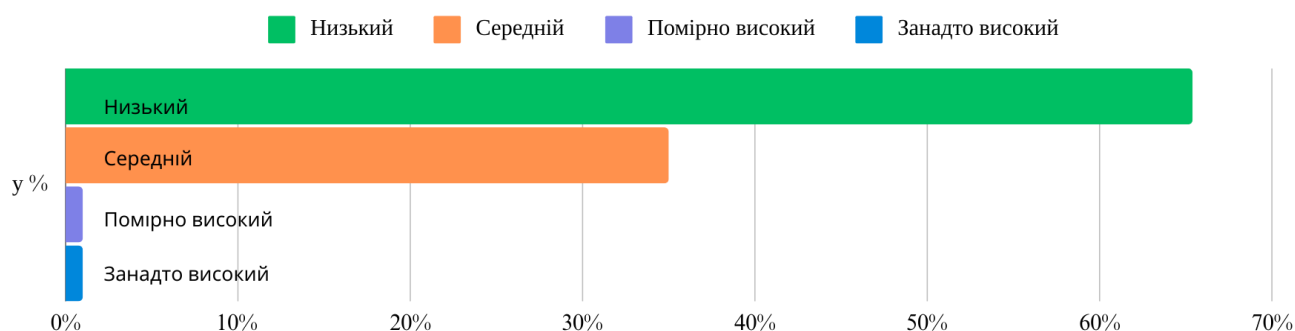
діагностики методикою Еллерса на мотивацію уникнення невдач

У результаті дослідження мотивації уникнення невдач встановлено, що більшість спортсменів (65,7%) мають низький рівень цієї мотивації. Лише

34,3% учасників продемонстрували середній рівень сформованості мотивації уникнення невдач.

Це дає підстави говорити про те, що більшість спортсменів не схильні уникати невдач, проблем або помилок, а їхня мотивація більше спрямована на досягнення успіху, ніж на страх перед невдачею.

Співвідношення середніх значень мотивації уникнення невдач відображено на малюнку 3.4.



Мал. 3.4. Співвідношення рівнів виразності мотивації уникнення невдач у вибірці дослідження

Спираючись на результати практичного дослідження особливостей особистісної мотивації успіху у спорті та уникнення невдач у вибірці 38 опитаних, можна стверджувати, що переважна більшість підлітків активно залучена у сферу спорту, має прояви помірно високого рівня вмотивованості щодо досягнення успіху у сфері, при цьому, показник рівня мотивації уникнення невдач залишається низьким.

Наступним етапом дослідження є аналіз результатів оцінки спортивних досягнень підлітків. Для цього було проведено експертне опитування тренерів, яке дозволило отримати об'єктивну картину результативності спортсменів. Дані, отримані в ході цього опитування, представлені в таблиці 3.5, і вони дають

можливість оцінити рівень досягнень підлітків у спортивній діяльності відповідно до експертної думки тренерів.

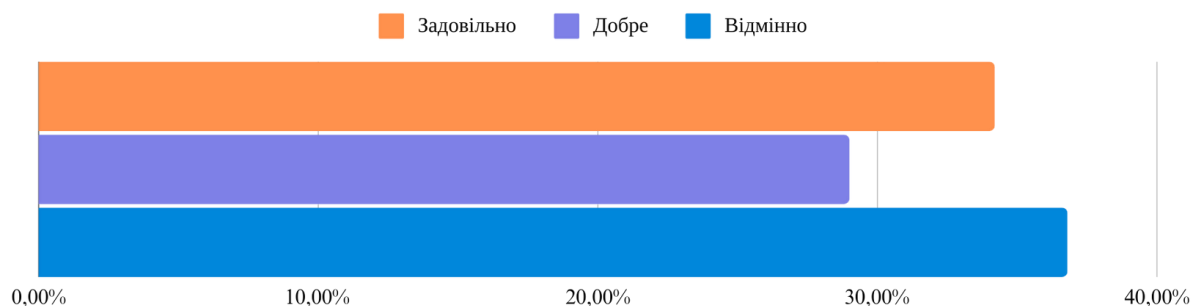
Таблиця 3.5.

Результати експертного опитування тренерів щодо спортивних

досягнень
підлітків

	абс.ч.	у %
Задовільно	13	34,2%
Добре	11	29%
Відмінно	14	36,8%

Дане дослідження дозволяє стверджувати, що середній показник оцінки успішності спортивних здібностей спортсменів у вибірці має середній рівень оцінки успішності спортивної діяльності – добре, задовільно та відмінно. При цих даних, жоден зі спортсменів не був відзначений тренерами як незадовільний. Згідно з результатами, 36,8 % опитаних мають відмінну успішність.



Мал. 3.5. Співвідношення рівнів виразності мотивації досягнення успіху у вибірці дослідження

Крім того, ми провели оцінку ефективності спортивної діяльності підлітків на основі об'єктивних показників. Ця оцінка дозволяє отримати більш точну картину успішності спортсменів у їхніх зусиллях. Результати цієї оцінки представлені в таблиці 7, що дає можливість проаналізувати досягнення підлітків з використанням конкретних даних та показників.

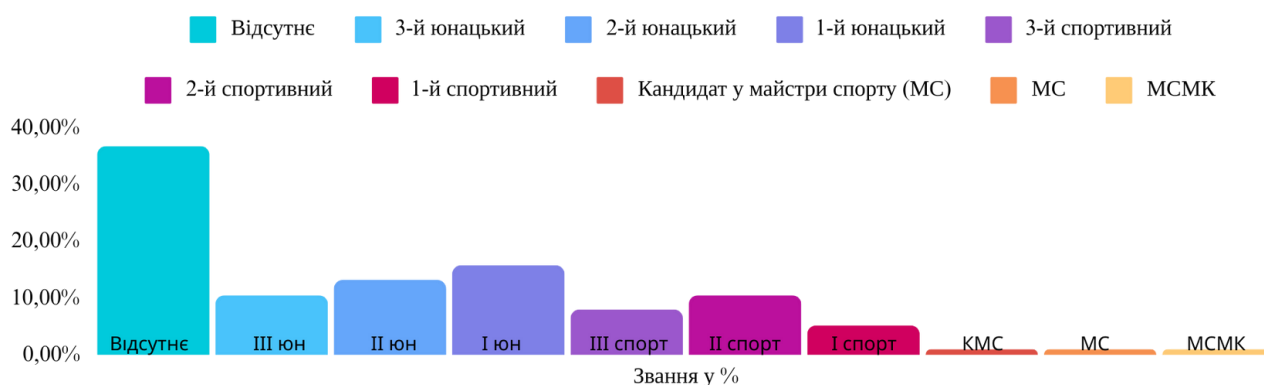
Таблиця 3.6.

Особливості спортивних досягнень в учасників дослідження

Звання	абс.ч.	у %
Відсутнє	14	36,8%
3-й юнацький	4	10,5%
2-й юнацький	5	13,2%
1-й юнацький	6	15,8%
3-й спортивний	3	8%
2-й спортивний	4	10,5%
1-й спортивний	2	5,2%
Кандидат у майстри спорту (МС)	0	0%
МС	0	0%
МСМК	0	0%

В результаті дослідження виявлено, що 36,8% учасників не мають спортивних звань. Інші респонденти мають різні спортивні розряди: шість учасників володіють першим юнацьким розрядом (15,7%), четверо мають

другий спортивний розряд (10,5%), а двоє опитаних – перший спортивний розряд (5,2%). Співвідношення цих показників візуалізовано у вигляді діаграми, яка представлена на малюнку 3.6



Мал. 3.6. Співвідношення спортивних досягнень в учасників дослідження

Важливим для дослідження мотивації спортсменів в умовах війни в Україні є проведення кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод дозволяє виявити зв'язки між різними показниками в рамках вибірки дослідження. Результати кореляційного аналізу, що охоплюють всю вибірку, представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Результати кореляційного аналізу

	Експертна оцінка	Рівень спортивних досягнень
Мотив емоційного задоволення	0,38	0,35
Мотив досягнення успіху у спорті	0,39	0,36
Розвиток характеру та психічних якостей	0,40	0,42
Естетичні задоволення та пошук гострих відчуттів	0,41	0,31
Придбання корисних для життя умінь та знань	-0,36	-0,28

Підвищення престижу, бажання слави	0,39	0,39
Мотивація досягнення успіху	0,40	0,33
Мотивація уникнення невдач	0,24	-0,41

У процесі кореляційного аналізу було виявлено ряд значущих кореляцій між показниками рівня мотивації та спортивними досягненнями у підлітковому віці.

1. Виявлено, що фактори спортивної діяльності демонструють позитивну кореляцію з експертною оцінкою успішності спортивної діяльності, з коефіцієнтом кореляції Спірмена, що дорівнює ($r_s=0,38$).

2. Виявлено значущі кореляції між показником мотивації досягнення успіху у спорті та експертною оцінкою успішності ($r_s=0,39$), а також з оцінкою спортивних досягнень на основі об'єктивних показників ($r_s = 0,36$). Це свідчить про те, що вищий рівень мотивації досягнення успіху позитивно пов'язаний як з оцінками тренерів, так і з фактичними спортивними результатами, що підкреслює важливість мотивації у досягненні високих показників у спорті.

3. Досліджено, що мають місце достовірні кореляції показників розвитку характеру та психічних якостей та показників за експертною оцінкою ($r_s=0,40$) та об'єктивним показником спортивних досягнень ($r_s=0,42$).

4. Виявлено достовірні кореляції між показником естетичного задоволення та пошуку гострих відчуттів і експертною оцінкою успішності спортивної діяльності, де коефіцієнт кореляції Спірмена становить ($r_s=0,41$). Водночас, виявлено кореляцію між показником корисних для життя умінь і знань та експертною оцінкою спортивних досягнень підлітків ($r_s=-0,36$).

5. Виявлено достовірні кореляції між показником мотиву підвищення престижу та бажання слави й експертною оцінкою спортивних досягнень ($r_s=0,39$). Крім того, виявлено кореляцію між показниками мотивації уникнення невдач і об'єктивною оцінкою спортивних досягнень ($r_s=-0,41$).

Спираючись на результати дослідження, можна зробити висновок про існування зв'язку між показниками мотивації та спортивними досягненнями у підлітковому віці. Зокрема, рівень спортивних досягнень є вищим у тих підлітків, які мають вищий рівень мотивації, спрямованої на отримання позитивних емоцій від спорту, досягнення успіху, саморозвиток, підвищення престижу та слави. Під час дослідження також виявлено негативні кореляції між спортивними досягненнями та мотивами уникнення невдач, а також мотивацією набуття корисних для життя умінь і знань. Спираючись на ці дані, можна зробити висновок, що акцент на уникненні невдач і набутті практичних навичок може заважати досягненню високих результатів у спортивній діяльності.

Основна гіпотеза дослідження отримує підтвердження: мотивація дійсно співвідноситься зі спортивними досягненнями у підлітків, які займаються контактними єдиноборствами. Зокрема, чим вищий рівень мотивації досягнення успіху, бажання слави та престижу, а також отримання емоційного задоволення від спорту, тим вищими є спортивні результати підлітків.

Спираючись на практичне дослідження, можна стверджувати, що спортивні здобутки у підлітків залежать від їхньої внутрішньої мотивації та прагнення до саморозвитку. Це свідчить про важливість формування позитивної мотиваційної основи для досягнення високих результатів у спорті, оскільки вона сприяє розвитку не лише спортивних навичок, а й особистісних якостей.

РОЗДІЛ 4. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

4.1. Педагогічні умови підвищення рівня мотивації спортсменів

У ході дослідження та аналітичної роботи над науковими джерелами з мотивації спортсменів, ми визначили, що спортивна мотивація в сучасному науковому дискурсі розглядається як психічний та фізичний стан, що залежить від ставлення спортсмена у ході певного аспекту у ході спортивної діяльності, що включають: цілі, очікувані результати, власні можливості, успіхи та невдачі, діяльність тренерів.

Мотивація спортсменів повинна розвиватись та впроваджуватись поступово – переходячи від зовнішньої, яка формується під впливом соціуму та залежить від конкретних умов, до внутрішньої, що визначається особистими якостями спортсмена. Ця внутрішня мотивація включає вольові риси, особливості темпераменту, прагнення до спортивних досягнень, а також здатність до самоконтролю та управління своїми емоціями, думками й поведінкою.

В контексті контролю за формуванням мотивації учасників, особливо в умовах війни в країні, у спортивній сфері важливо впровадити алгоритм дії. Зокрема, у навчально-тренувальній, змагальній та позатренувальній діяльності важливо сформувати умови для спортсменів, що будуть забезпечувати швидкість, стійкість, легкість та перманентність створення почуття задоволеності від діяльності у спортивній сфері для учасників спортивної діяльності.

Такі формування, згідно з науковими дослідженнями, виступають основою для стану мотивації, у якій психологічне мотивування можливе внаслідок впровадження психологічних прийомів «знизу вгору», а також «зверху вниз».

В цьому контексті важливо розглянути дію механізмів. Таким чином, механізм «знизу вгору» справджується через спрямоване створення спеціальних умов у навчально-тренувальній, змагальній та поза тренувальній спортивній діяльності. Спеціальні умови стимулюють учасників спортивної діяльності до прийняття швидких рішень у суб'єктивно значущій невизначеній ситуації, що включає ситуації, пов'язані з досягненням успіху. У ході дослідження виявлено, що ці ситуації стимулюють спортсменів до об'єктивної актуалізації формованих мотивів, вольової якості. Усе це на психологічному рівні спонукає спортсмена до самостійного ухвалення рішень щодо реалізації пов'язаних з цими процесами та операціями. Розуміння власних мотивів і цілей дозволяє підліткам не лише краще організовувати свій тренувальний процес, а й ефективно реагувати на виклики, що постають у спортивній діяльності.

Водночас ефективним під час бойових дій в Україні буде залучення різних методів мотивації, зокрема залучення у процес мотивації спортсменів тренерського штабу. Цей метод може бути реалізований шляхом створення та формування спеціальних організованих зовнішніх умов. Такий спосіб включає методи навіювання та переконання, завдяки яким досягається висока результативність механізму мотивації «зверху-вниз». При цьому розвиток мотивації відбувається у напрямку від емоційно-неусвідомлюваних безпосередньо до емоційно-усвідомлюваних, від зовні прийнятих у внутрішні прийняті та реально функціонуючі.

Спираючись на теоретичні дослідження наукових джерел у першому розділі, а також результати практичного дослідження, ми можемо виділити та описати перелік психолого-педагогічних ситуацій та умов, впровадження яких формуватиме ефективну позитивну мотивацію під час спортивної діяльності на

усіх етапах та буде особливо актуальним для формування високого рівня мотивації під впливом повномасштабної війни в Україні.

Нижче представлена система педагогічних умов, методів і прийомів їх реалізації, спрямованих на формування позитивної мотивації до спортивної діяльності підлітків, які займаються єдиноборствами:

1. Формування позитивного ставлення до цілей занять спортом.
Педагогічні методи та прийоми:

- Розвиток та усвідомлення особистісного сенсу занять спортом серед усіх спортсменів з подальшим усвідомленням та розумінням яким чином заняття спортом може сприяти досягненню їхніх особистих прагнень та підтримувати внутрішні цінності, що робить спортивну діяльність значущою у їхньому житті.

- Визначення цілей для підлітків. Це стосується формулювання амбіційних цілей, незалежно від того, на якому етапі тренувань перебуває спортсмен або яке у нього звання. Важливо заохочувати підлітків мати довгострокові прагнення, що стимулюватимуть їх до постійного розвитку та вдосконалення в спорті.

- Планування перспективи для досягнення змагальних результатів. Це включає розподіл процесу досягнення мети на етапні та оперативні цілі. Оперативні цілі повинні бути чітко визначені та досягатися протягом двох-трьох днів тренувального процесу. Такий підхід сприяє швидшій розробці програми підготовки й забезпечує спортсменам можливість отримувати задоволення від тренувань. Успішне досягнення цих цілей також приносить почуття задоволення, що підвищує мотивацію до подальшого навчання і розвитку.

- Постановка перед спортсменами-підлітками реальних та можливих до досягнення цілей аби зберегти певну відповідність між бажаним й

отриманим, що включає бажання, можливість й об'єктивні вимоги. вигляді відповідності між бажаннями спортсмена, його можливостями, і навіть об'єктивними вимогами.

- Формування чіткої й детальної установки перед спортсменом задля досягнення важких завдань та цілей у спорті.

2. Створення сприятливого власного ставлення спортсмена до спортивного успіху у діяльності.

Серед педагогічних методів та прийомів у цьому контексті є:

- Впровадження у процес методу “змагання-тренування”.
- Встановлення реальної вимоги до результатів діяльності, що передбачає формулювання конкретних вимог у ситуаціях, коли спортсмени досягають поставлених цілей і виконують завдання, а також постійне підвищення складності завдань.

- Оцінювання результативності діяльності, що включає урахування нормативних рівнів, адже при неточних даних у спортсмена може виникнути відчуття розчарування в спортивній діяльності, у випадку, що передбачає не відповідність очікувань та результатів. Водночас надмірно швидке поставлених цілей може призвести до небажаного прояву якості, такої як надмірна гордість.

- Встановлення системи зворотного зв'язку щодо кількісних і якісних результатів діяльності спортсменів.

- Демонстрація професійних досягнень учасників спортивного процесу.

- Впровадження системи своєчасного заохочення за успішно здійснені техніко-тактичні прийоми.

3. Формування позитивного ставлення до своїх можливостей.

В цьому контексті важливим є залучення таких педагогічних прийомів та методів:

- Регулярний аналіз тренувальної та змагальної діяльності спортсмена, що включає аналіз та дослідження причин виникнення складнощів, невдач та труднощів, а також визначення шляхів їх уникнення.

- Роз'яснення шляхом діалогу та коментарів дійсної результативності (низької чи високої) в контексті прикладень на тренуваннях зусиль.

Спираючись на наукові дослідження у сфері мотивації спортсменів під час спортивної діяльності, актуальним та доцільним є мотиваційні тренінги особистісної причинності. Цей метод є особливо актуальним в умовах повномасштабної й може бути реалізований шляхом участі спортсмена у постановці цілей, виявленні за допомогою самоаналізу власних сильних та слабких сторін, а також їх компенсація, визначення необхідних дій, які необхідно зробити в конкретний проміжок часу аби досягти поставлених цілей та розв'язати певні задачі.

- Навчання самовизначення спортсменів. Це означає розвиток здатності брати відповідальність за своє мислення, сприйняття та психологічні установки в різних ситуаціях.

- Тренінг внутрішньої мотивації. Це передбачає забезпечення узгодженості між вимогами змагальної та навчально-тренувальної діяльності та можливостями, які має спортсмен.

- Повага та вимогливість тренера. Важливо, щоб тренер демонстрував серйозне ставлення до своїх підопічних, що підвищує їхню відповідальність і мотивацію.

- Визначення позитивних якостей спортсменів. Це включає активізацію їх сильних сторін під час тренувань.

- Формування почуття компетентності. Спортсмени повинні отримувати оперативний зворотний зв'язок, порівнювати свої результати та усвідомлювати позитивний вплив занять спортом.

- Інформаційно-конструктивний самоконтроль. Це стосується процесу досягнення оперативних цілей у спортивній діяльності.
- Формування самооцінки та планування цілей. Якщо самооцінка знижена, варто встановити досяжні короткострокові цілі, змінити партнера для тренувань, надати емоційну підтримку під час невдач і акцентувати позитивні особистісні риси. У випадку підвищеної самооцінки необхідно: підкреслити важливість досягнення нових вершин, ускладнити завдання, що вимагатимуть вольових якостей, а також провести порівняльний аналіз самооцінки підготовленості з оцінками тренерів та інших спортсменів.
- Попередження негативних психічних станів. Створення умов для уникнення стресу та розчарувань.
- Формування ситуацій для прояву ініціативи. Спортсмени повинні мати можливість демонструвати самостійність у навчально-тренувальному процесі.
- Виховання почуття відповідальності. Спортсмени повинні усвідомлювати свої зобов'язання у досягненні спортивних результатів.

4. Формування позитивних відносин стосовно тренувальної діяльності.

Для ефективного досягнення цієї мети доречним є використання та залучення наступних методів та прийомів:

- Покращення емоційного рівня тренувань шляхом залученням різноманітних тренувальних засобів, методів, в тому числі періодичність залучення ігрових та змагальних методів.
- Тренерський вплив на систему мотивування, що передбачає ентузіазм та оптимізм тренера, незалежно від рівня підготовки та реальної дійсності фізичного стану спортсмена, прагнення до зростання та перманентного самовдосконалення.
- Розуміння взаємозв'язку між цілями тренувального процесу та цілями змагальної діяльності.

- Активне, відповідальне, креативне та усвідомлене відпрацювання вправ.
- Обов'язкове виконання завдань, що були поставлені тренерським штабом задля досягнення певних результатів під час тренувань.
- Поступове ускладнення навчально-тренувальної діяльності за змістовим та кількісним показником.
- Систематичний та регулярний підхід до тренувального процесу..
- Своєчасний початок та завершення тренування.
- Дотримання режиму харчування, відпочинку та гігієнічних норм.

5. Формування позитивного ставлення до тренера та команди в сучасних умовах можливе завдяки застосуванню наступних методів і прийомів:

- Посилення та розвиток традицій всередині команди.
- Створення комфортних умов для колективної діяльності.
- Своєчасна та об'єктивна постановка висок до себе та колективу.
- Залучення кожного учасника спортивної діяльності до діалогу щодо тренувань та змагань.
- Створення довірливих умов серед гравців та нових членів команди.
- Формування комфортних міжособистісних відносин серед учасників спортивної діяльності.
- Узгодження власних дій із діями партнерів у команді, відповідно до загального завдання команди, полегшення роботи іншим учасникам, страхування партнерів та орієнтація на командну діяльність.
- Коректна реакція на конструктивні зауваження з боку тренерського штабу або партнерів у процесі підготовки. .
- Створення умов для продуктивної педагогічної співпраці в обох напрямках – між спортсменами та тренером, а також між тренером і спортсменами.
- Формування авторитетної фігури в особі тренера..
- Старанний підхід до виконання завдань, поставлених тренером.

6. Формування сприятливих відносин до діяльності змагання. Аби реалізувати цю умову, доречним є застосування таких прийомів, зокрема:

- Створення достатнього рівня підготовки спортсменів з метою участі у змаганнях.
- Формування високих рівнів особистої та колективної значущості у процесі спортивного процесу.
- Моделювання конкретних умов для учасників спортивної діяльності для виявлення спроб досягти перемоги з урахуванням попередньо визначених та зафіксованих аспектів суперників, специфіки підбору вправ, власного рівня підготовки тощо.
- Розвиток сприйняття суперника як об'єкта змагання лише в контексті особистої боротьби.
- Використання змагального методу під час виконання техніко-тактичних вправ..
- Залучення спортсмена до процесу моделювання підготовки до змагань.
- Спрямування на досягнення високих результатів у змаганнях.
- Створення в умовах тренувального процесу ситуацій, які імітують обставини майбутніх змагань.
- Встановлення змагальних цілей відповідно до рівня підготовки спортсмена.
- Надання спортсменам інформації про майбутніх суперників, включаючи їх сильні та слабкі сторони, а також недоліки.
- Точне моделювання прийдешнього змагання.
- Інформування спортсменів щодо методів та способів саморегуляції нестабільного психічного стану, викликаного передзмагальним етапом.
- Розвиток позитивної мотивації до досягнення позитивних результатів, заснованої на почутті відповідальності перед командою.

- Застосування системи заохочень за різні показники участі в змагальному процесі.

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня мотивації спортсменів

У процесі тренування та підготовки до індивідуальної спортивної діяльності, тренер формує мотиви для спортсмена також індивідуально, враховуючи різні фактори, зокрема фізичний та емоційний стани. Однак, тренерський штаб видів спорту, що передбачають команду, мають дещо складніше завдання. Воно полягає у потребі визначення мотивів не лише кожного гравця індивідуально, але й для команди як єдиного механізму.

Спираючись на результати дослідження мотивацій спортсменів цього напрямку, було виокремлено, що учасники спортивної діяльності у виді спорту “єдиноборство” можуть бути охарактеризовані як високі за рівнем мотивації досягнення та успіху та низькі – мотивації уникнення невдач, вони мають високий рівень схильності до ризику.

В ході дослідження, ми виокремили та сформуvalи перелік рекомендацій, що стосуються формування тренерами позитивної мотивації для спортсменів, що займаються контактними єдиноборствами.

1. Для того, щоб вивчити мотиви занять спортом та успішної активної діяльності конкретного спортсмена, необхідно зібрати інформацію за допомогою різних методів, яка стосується його соціального стану, емоційної структури як особистості та ставлення спортсмена до наявної на цей час ситуації.

2. Тренер повинен усвідомити й ставитись до кожного гравця як до індивіда, що має власні переживання та риси особистості. Ця пора є особливо актуальною в умовах війни в Україні й передбачає, що при формулюванні висловлювань щодо поточного стану підготовки необхідно вдаватись лише до конструктиву та аргументованих тез, що звернені до “раціонального” спортсмена, а не до його емоцій. Тренер повинен наводити переконливі аргументи на користь занять спортом як під час активної спортивної діяльності, так і після завершення кар'єри спортсмена.

3. Тренер повинен усвідомлювати, що мотивація спортсмена може змінюватися з сезону в сезон, а також протягом тижня чи актуальних подій й ситуацій в країні, враховуючи повітряні тривоги. Нові обставини, знайомства та життєвий досвід здатні вплинути на ставлення спортсмена до команди, тренера та самого процесу тренувань. Важливо, щоб тренер ставився до цих змін з терпінням, уважністю й об'єктивністю. Таке ставлення допоможе спортсмену адаптуватися та знайти нові мотиви для продовження спортивної діяльності, які відповідатимуть його актуальним життєвим пріоритетом.

Обираючи методи формування мотивації та її закріплення, важливо усвідомлювати, що виховання правильного ставлення до моральних норм і суспільних цінностей сприяє тому, щоб юний спортсмен зайняв активну позицію в тренувальному процесі, долаючи фізичні та психологічні труднощі та досягаючи високих результатів. Особисті досягнення спортсмена в цьому контексті сприймаються ним самим як обов'язкова умова для досягнення успіху командою. В даному розумінні, особисто-претижні мотиви та займають другорядне місце.

Важливо зазначити, що вкрай важливими для формування мотивації спортсмена, особливо спортсмена-підлітка в умовах бойових дій в Україні, є його усвідомлення як частини колективу та участь у суспільно-корисній діяльності та команди. В цьому контексті вагоме місце займає формування

збірного образу “видатний спортсмен”, що займає місце спортивного ідеалу для юних спортсменів.

Крім того, слід наголошувати на формуванні психічної підготовки спортсмена до змагань. Відомо, що змагальна готовність базується на ряді особистісних якостей спортсмена.

Для більш точного визначення мети, формування оптимальної впевненості та адекватної самооцінки, які є ключовими факторами змагальної готовності, можна виділити такі психолого-педагогічні засоби:

- постановка конкретних цілей на майбутній період, що має конкретне й точне значення (місяць, тиждень);
- активне залучення спортсмена у процес формування тренувальної програми;
- формування чітких установок, що необхідні для досягнення спортивних завдань;
- створення раціональної самооцінки під час тренувального процесу;
- підготовка письмових самозвітів про попередні змагання та проведення аналітичних бесід після їх завершення;
- оволодіння специфічними методами саморегуляції для управління передстартовими станами.

При успішному застосуванні усіх вказаних вище методів та прийомів задля створення психологічної підготовки до участі у професійній спортивній діяльності та виступі на змаганнях, можна досягти розвитку та зміцненню мотивації досягнення успіху спортсменів підліткового віку, які займаються єдиноборством. У такому контексті, самооцінка учасників спортивної діяльності набуватиме таких рис, як стійкість в напружених умовах змагань з веслувань та сприятиме розкриттю резервів для покращення рівня майстерності у спорті.

ВИСНОВКИ

В ході дослідження рівня мотивації спортсменів в умовах війни було встановлено, що психо-емоційні фактори, спричинені воєнними діями в Україні, суттєво впливають не лише на рівень мотивації, а й на професійні спортивні досягнення та здобутки. Психологічний вплив, зокрема вимушена релокація, фізична загроза та невизначеність майбутнього, призводять до зниження мотивації до спортивних досягнень та посилення негативних емоційних проявів, таких як апатія, агресія і депресивні стани.

Нами було здійснено практичне дослідження, у якому проаналізовано особливості мотивації підлітків, що займаються контактними єдиноборствами. Результати опитувань та тестування засвідчили, що в умовах воєнного конфлікту багато юних спортсменів відчують суттєве зниження рівня мотивації до досягнення високих спортивних результатів. Зокрема, переважає мотив уникнення невдач, що впливає на їхню змагальну діяльність негативно, оскільки призводить до зниження самооцінки та відсутності впевненості у власних силах. Спираючись на результати дослідження, можна зазначити що попри труднощі, підлітки залишаються орієнтованими на саморозвиток і самоствердження через спортивні досягнення.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні особливостей впливу військової загрози та пов'язаної з нею психо-емоційної нестабільності на мотивацію підлітків у спорті, зокрема у єдиноборствах. Вперше були отримані дані про специфічні зміни у мотиваційній сфері підлітків-спортсменів в умовах війни, що дозволяє сформулювати ефективні методики психологічної підтримки та

адаптації тренувальних програм.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів для підвищення ефективності тренувального процесу в умовах війни. Зокрема, психологічна підтримка спортсменів, а також коригування їхніх мотиваційних установок можуть позитивно вплинути на їхню змагальну діяльність. Це може включати адаптацію тренувального процесу з урахуванням емоційних і психологічних станів спортсменів, розробку індивідуальних планів роботи, які допомагають знизити вплив негативних зовнішніх чинників, а також підтримку позитивних мотивацій, таких як саморозвиток, довгострокові цілі та отримання задоволення від спортивної діяльності.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень мотивації тісно пов'язаний зі спортивними досягненнями підлітків. Вищий рівень мотивації до успіху, саморозвитку та отримання емоційного задоволення сприяє кращим результатам у спорті, тоді як низький рівень мотивації та орієнтація на уникнення невдач мають негативний вплив на досягнення спортсменів.

Загалом, аналіз результатів дослідження дозволив зробити такі ключові висновки:

1. Було визначено, що психо-емоційна нестабільність, викликана воєнними діями, має значний негативний вплив на мотивацію до спортивних досягнень підлітків, що займаються контактними видами єдиноборств.

2. Ми виявили, що спорт залишається важливим чинником самореалізації та підтримки психологічної стабільності для багатьох підлітків.

3. Відповідно до результатів дослідження, можна зазначити, що спостерігається пряма кореляція між рівнем мотивації до досягнення успіху у спорті та рівнем спортивних досягнень: чим вищий рівень мотивації, тим вищі результати показують спортсмени.

Враховуючи все викладене вище, ми створили рекомендації, що можуть бути використані для мотивації для підлітків, що займаються контактними єдиноборствами. Відповідно до цих результатів, основними заходами для

зміцнення мотивації є психологічна підтримка, адаптація тренувальних програм до умов війни, встановлення реалістичних та досяжних короткострокових і довгострокових цілей. Крім того, важливо працювати над розвитком внутрішньої мотивації спортсменів, акцентуючи на саморозвитку, отриманні позитивних емоцій від занять спортом і підтримці здорового командного духу.

Мотивація має тісний зв'язок зі спортивними досягненнями у спортсменів, які займаються єдиноборствами. Високий рівень мотивації, пов'язаної з досягненням успіху, престижем, емоційним задоволенням від процесу тренувань, а також бажанням саморозвитку, сприяє досягненню кращих результатів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А., Стратегії життя / К. А. Абульханова-Славська. – М.: Думка, 1991. – 299 с.
2. Александров Ю., Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. – С. 122–127.
3. Андрєєва, А.М., Особливості мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом / О.М. Андрєєва // Психолого-педагогічні проблеми мотивації навчальної та трудової діяльності: тези доповідей науково-практичної конференції. – Новосибірськ: ТГУ, 1985. – С. 60–61.
4. Асєєв В.Г., Мотивація поведінки та формування особистості. – М: Думка, 1976. –157 с.
5. Афанасьєва Л.А. Методологічні аспекти управління мотивацією та стимулюванням трудової діяльності підприємства // Основи економіки, управління та права. 2013, №5 (11). – С. 61-65.
6. Бабушкін, Г.Д. Формування спортивної мотивації / Г.Д. Бабушкін, Є.Г. Бабушкін. – Омськ: СібДАФК, 2000. – 179 с.
7. Бахтіяров О.Г., Хало П.В., Омельченко В.П. Використання психотехнік у розвиток наднормативних компетенцій // VI міжнародний науково-методичний симпозіум «Сучасні проблеми багаторівневої освіти», ДДТУ, Ростов-на-Дону, 2011, С. 118-126.
8. Бернс, Р., Розвиток Я-концепції та виховання / Р. Бернс. – М: Прогрес, 1986. – 276 с.
9. Боришевський М. Й., Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. – 608 с.
10. Виготський, Л.С., Зібрання творів: у 6-ти т. / Л. С. Виготський; за ред. А.В. Запоріжжя. – М: Педагогіка, 1984. – Т. 4. – 432 с.

11. Вілюнас В. К., Психологічні механізми мотивації людини. – М: Вид-во МДУ, 1990. – 288 с.
12. Волков І. П., Спортивна психологія у працях вітчизняних спеціалістів. – СПб.: Пітер, 2002. – 384 с.
13. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена / І. Скибицький та ін. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 01 (68). – С. 80–84.
14. Гірська, Г.Б. Особливості структури мотивації, локусу контролю та особистісного сенсу успіхів у спорті у веслярів-академістів різної статі / Г.Б. Гірська // Спортсмен як суб'єкт діяльності. – Київ: ОГИФК, 1993.– С. 4–5
15. Гогунів, Є.Н., Психологія фізичного виховання та спорту. – М: Вид. Центр «Академія», 2002. – 288 с.
16. Горбунов Г. Д., Психопедагогіка фізичного виховання та спорту: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04/ Г. Д. Горбунов. – СПб., 1994. – 472 с.
17. Гордєєва Т. О., Мотивація досягнення: теорії, дослідження, проблеми // Сучасна психологія мотивації / за ред. Д. А. Леонтьєва. – М. : Сенс, 2002. – С. 47–103.
18. Горська, Г.Б., Психологічна теорія спортивної діяльності: актуальні напрями розвитку // Теорія та практика фізичної культури. Науково-теоретичний журнал. – 1999. – №5. –С.53–56.
19. Гошек В., Успіх як мотиваційний фактор спортивної діяльності / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // Психологія та сучасний спорт. – М.: Фізкультура та спорт, 1973. – С. 65–81.
20. Григоричева І. В., Мотивація досягнення та самореалізація у професійному навчанні / І. В. Григоричева // Вісник алтайської науки. – 2009. – № 3. – С. 87–90.
21. Додонов Б. І. Емоція як цінність. – М. 1978. – 272 с.

22. Домислов Т. В., Вікові мотиваційні особливості / Т. В. Домислов. – М.: Лабораторія книги, 2010. – 102 с.
23. Дюжева О.А. Педагогічні умови формування навчальної мотивації школярів. дис. . канд. пед. наук. – Кострома. 2010. – 197 с.
24. Єфремова О. І., Успіх як соціокультурний феномен: авто-реф. дис. ... канд. філос. наук / О. І. Єфремова. – Ростов н/Д, 1993. – 17 с.
25. Жданюк Л., Лукова С., Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. Т. 2. № 5. С. 58–66.
26. Занюк С. Психологія мотивації. К.: Ельга-Н; Ніка-Центр, 2002. – 425 с.
27. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. - Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. унту ім. Лесі Українки, 1997.- 180 с.
28. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. - К.: Либідь, 2002. – 304 с.
29. Іванцова Н. Б. Періодизація професійного розвитку особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. 2010. Т. 8, № 7. С. 105–114.
30. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52-59.
31. Клімов Е.А. Психологія професійного самовизначення. Москва: КогитоЦентр, 2006. - 544 с.
32. Косинський Е., Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України : збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2 .– С. 106–109.
33. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с.

34. Леонтьев О. М., Діяльність. Свідомість. Особистість. – СПб.: "Пітер", 2014. – 304 с.
35. Литвиненко А. М., Эффективность применения средств спортивной подготовки единоборцев в физическом воспитании студентов технического вуза / А. М. Литвиненко // Фізичне виховання студентів. – Харків: ХДАДМ – 2013. – № 2. – С. 81–84.
36. Литвиненко А. Н., Мотивация к занятиям восточными единоборствами в системе физического воспитания ВУЗа // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2012. – № 5 (1). с. 141–144.
37. Ложкин Г., Психология спорта : схемы, комментарии, практикум : учебное пособие. Киев, – 2011. – 484 с
38. Ломов Б. Ф., Методологічні та теоретичні проблеми психології. – М: Наука, 1984. – 226 с.
39. Лопатін А. Р., Теорія та технологія створення ситуацій успіху в освітньому процесі / А. Р. Лопатін. – Кострома: КДУ ім. Н. А. Некрасова, 2003. – 248 с.
40. Макклелланд Д., Мотивація людини/Д. Макклелланд. – СПб: Пітер, 2007. – 667 с.
41. Маркова А. К., Матіс Т. А., Орлов А. Б., Формування мотивації вчення: кн. для вчителя. – М.: МДППУ, 2004. – 389 с.
42. Маслоу А., Самоактуалізація. Психологія особистості: тексти. – М: Будинок Знань, 1982. – 289 с.
43. Ментальне здоров'я чоловіків в Україні: як Лінія психологічної підтримки 2345 реагує на виклики війни"; [Електронний ресурс] // Сайт періодичного видання "Ти Київ" – Режим доступу: <https://tykyiv.com/zdorovij/psikhichne-zdorovia-cholovikiv-v-ukrayini/>
44. Немов Р. С., Психологія Кн.1. – М: ВОЛОДОС, 2008. – 688 с.
45. Нюттен Ж., Мотивація, дія та перспектива майбутнього / за ред. Д. А. Леонтьєва. – М.: Сенс, 2004. – 608 с.

46. Орлов, Ю. М. Сходження до індивідуальності / Ю. М. Орлов. – М. : Просвітництво, 1991. – 287 с.
47. Пілоян Р. А., Мотивація спортивної діяльності / Р. А. Пілоян. – М.: Фізкультура та спорт, 1984. – 112 с.
48. Подшивайлов Ф., Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. – 55 с.
49. Попов О. Л., Психологічна характеристика студентів-спортсменів факультету спортивних єдиноборств (ФСЄ)/ О. Л. Попов, Н. С. Шумова // Спортивний психолог. – 2008. – №1 (13). – С. 65–72.
50. Психологія фізичного виховання та спорту/За ред. Т. Т. Джемгарова та А. Ц. Пунін. – М.: ФіС, 1989. – 143 с.
51. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В. Клименко та ін. Київ : НАОУ, 2004. – 50 с.
52. Рафаїлович А.Г., Про виникнення та розвиток інтересу до спорту // Праці ЛНДІФК/А. Г. Рафаїлович. – Л.: ЛНДІФК, 1950. – Т. 5. – С. 21–29.
53. Родіонов В. А., Історія спортивної психології // Системна психологія та соціологія. 2012. № 5. – С. 112–118
54. Рубінштейн С. Л., Основи загальної психології. - СПб.: Вид-во Пітер, 2002. – 720 с.
55. Степанський В. І., Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі на регуляцію діяльності / В. І. Степанський // Питання психології. – 1981. – № 6. – С. 59-74.
56. Терехова, Д. А., Вплив рівня мотивації та схильності до ризику на працездатність спортсменів різної спеціалізації// Спортивний психолог. – №2 (17). – 2009. – С.54–57.
57. Узнадзе М., Психологічні проблеми мотивації поведінки людини/ Д. М. Узнадзе. – М: Наука, 1969. – 213 с.

58. Френкін Р., Мотивація поведінки: біологічні, когнітивні та соціальні аспекти. 5-те вид. – СПб.: Пітер, 2003. – 651 с.
59. Хаммер, Я. С., Професійний успіх та його детермінанти /Я. С. Хаммер // Питання психології. – 2008. – № 4. – С. 147-153.
60. Хекхаузен Х., Мотивація та діяльність. – СПб.: Вид-во Пітер, 2012. – 650 с.
61. Хекхаузен Х., Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен – СПб: Пітер, 2001. – 256 с.
62. Худадов Н. А., Психолого-педагогічні основи спортивної діяльності єдиноборців високої кваліфікації: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 /Н. А. Худадов. – М., 1997. – 121 с.
63. Цветкова Р. І., Мотиваційна галузь особистості сучасного студента. Фактори, умови та засоби її формування у процесі професійного становлення: дис. ... докт. психол. наук. Іркутськ, 2007. – 658 с.
64. Черненко К. О., Формування мотивації військово-професійної діяльності курсантів ВНЗ інженерних військ: автореф. дис. . канд. пед. наук. – Нижній Новгород, 2005. – 26 с.
65. Чирков В. І., Самодетермінація та внутрішня мотивація поведінки людини// Питання психології, 1995. №3. – С. 116–130.
66. Шаболтас А., Мотиви занять спортом. Київ : Олімпійська література, 2004. – 189 с.
67. Шевандрін Н. І., Психодіагностика, корекція та розвиток особистості. – М. Владос, 1999. – 512 с.
68. Якобсон П. М., Психологічні проблеми мотивації поведінки. – М: Просвітництво, 1988. – 224 с.
69. Clancy R.B., Herring M.P., Macintyre T.E., Campbell M.J. A review of competitive sport motivation research. Psychol. Sport Exerc. 2016.– pp. 232–242.

70. Fekete M., Tibori T. Az ifjúság szabadidő-felhasználása. In: Nagy Á., editor. *Margón Kívül. Magyar Ifjúságkutatás 2016.* Excenter Kutatóközpont; Budapest, Hungary: 2018.– pp. 258–283.
71. Fern, T. P., & Salamuddin, N. (2021). Hubungan Tahap Motivasi Ekstrinsik dengan Penglibatan Murid Dalam Kokurikulum Bola Keranjang di SJKC Daerah Gua Musang, Kelantan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(2), 314-323.
72. Frederick-Recascino C.M., Morris T. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In: Morris T., Summers J., editors. *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues.* John Wiley & Sons Australia, Ltd.; New Jersey, NJ, USA: 2005.– pp. 121–151.
73. Gómez-López, M., Courel-Ibáñez, J., & Granero-Gallegos, A. (2021). Profiles of motivation, fear of failure and anxiety in young handball players: A cross-sectional study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 658-669.
74. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.
75. Heine, S. J., & Lehman D. R. (2004). Move the body, change the self: Acculturative effects on the self-concept. In M. Schaller & C. S. Crandall (Eds.), *The psychological foundations of culture* (pp. 305-331). Mahwah, New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
76. Kilpatrick, E. H., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>

77. Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53-63. <https://doi.org/10.1080/17461390500440889>
78. Kovács K. A sportoló közösségek. In: Pusztai G., editor. *Nevelésszociológia. Elméletek És Kontextusok*. DUPRESS; Debrecen, Hungary: 2020.
79. Kovács K.E., Szigeti F., Dan B. Egészségtudatosság és tanulmányi perzisztencia. In: Pusztai G., Szigeti F., editors. *Lemorzsolódási Kockázat És Erőforrások a Felsőoktatásban*. CHERD; Debrecen, Hungary: 2021. pp. 200–224.
80. Lombardo MP. On the Evolution of Sport // *Evolutionary Psychology*. 2012. – V. 10.
81. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Publishing.
82. Trumbull E., Intersection of Culture and Achievement Motivation / E. Trumbull, F. C. Rothstein // *School Community Journal*. – 2011. – № 21 (2).