**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

## за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,

освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**»**

здобувача вищої освіти другого (кваліфікаційного) рівня

Калістого Давида Олеговича

Науковий керівник:

Радченко Л.О. д. фіз. вих., доцент

Рецензент:

Шевчук О. М. к.фіз.вих, доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри історії та теорії олімпійського

спорту (протокол № 7 від 2 лютого 2023 р.)

в.о. завідувача кафедри

Радченко Л. О. д. фіз. вих., доцент

**Київ-2023**

## АНОТАЦІЯ

В роботі розглядається процес формування мотивації у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. Формування стійкої мотивації до занять спортом є провідним напрямом, який формує стійкий інтерес до занять спортом, а саме тому залишається актуальною проблемою від початку занять спортом юним спортсменом та до моменту завершення спортивної кар’єри.

Всі мотиви, характерні для спортсменів, можна розділити на дві загальні групи:

− особистісно-престижні (особистісне самоствердження через спорт, бажання виділиться серед оточуючих, страх поразки);

− спортивно-ділові (переважно це почуття суспільної відповідальності, бажання досягти певних результатів, активна позиція члена спортивної команди).

Структура мотиваційної сфер спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, доволі мінлива й залежить від безлічі факторів, серед яких розрізняють такі:

− успішність діяльності спортсмена;

− психологічний клімат у команді;

− ступінь задоволеності навчально-тренувальним процесом.

Під час проведення дослідження двадцять чотири респондента, що займаються баскетболом, відповідали на різні запитання, відповіді на які показали, що найвищий показник за тестами у групі становить тридцять шість балів, а найнижчий – вісімнадцять балів. Встановлений рівень показує, що баскетболісти на стадії попередньої базової підготовки мають високу потребу в досягненні (показник потреби досягнення більший за сімнадцять балів, що відповідає високому ступеню вимірюваної властивості).

У результаті проведеного дослідження було встановлено що:

1. на першому місці переважає мотив проявити себе у спорті, це становить 58,33 % (чотирнадцять спортсменів) від загальної кількості респондентів, що взяли участь в дослідженні;
2. на другому місці знаходиться бажання розвинути свої фізичні якості й цей мотив стоїть на першому місці для вісьми спортсменів (33,33 %);
3. на третьому місці стоїть мотив гарного ставлення до тренера (2 спортсмени, що становить 8,33 %).

## ANNOTATION

The thesis examines the process of formation of motivation in athletes at the stage of preliminary basic training. The formation of sustainable motivation for sports is the leading direction that forms a sustainable interest in sports, and that is why it remains an urgent problem from the beginning of sports by a young athlete until the end of his sports career.

All motives characteristic of athletes can be divided into two general groups:

− personal and prestigious (personal self-affirmation through sports, desire to stand out among others, fear of defeat);

− sports and business (mostly this is a sense of social responsibility, a desire to achieve certain results, an active position as a member of a sports team).

The structure of the motivational spheres of athletes at the stage of preliminary basic training is quite variable and depends on many factors, among which the following are distinguished:

− - the success of the athlete's activity;

− - psychological climate in the team;

− - the degree of satisfaction with the educational and training process.

During the study, twenty-four basketball respondents answered various questions, the answers to which showed that the highest test score in the group was thirty-six points and the lowest was eighteen points. The set level shows that basketball players at the stage of preliminary basic training have a high need for achievement (the indicator of the need for achievement is greater than seventeen points, which corresponds to a high degree of the measured property).

As a result of the conducted research, it was established that:

1) the motive to show oneself in sports prevails in the first place, this is 58.33% (fourteen athletes) of the total number of respondents who took part in the study; 2) in second place is the desire to develop one's physical qualities, and this motive is in first place for eight athletes (33.33%);

3) in third place is the motive of a good attitude towards the coach (2 athletes, which is 8.33%).

## ЗМІСТ

ВСТУП …………………………………………………………………………… 6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРСТМЕНІВ ………………………………………………………………….9

* 1. Загальна характеристика поняття «мотив» ………………………………9
  2. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності……………...13
  3. Мотивація досягнення в спортивній діяльності ………………………..17
  4. Мотивація учбово-фізкультурної та спортивної діяльності ……..……20

Висновки до розділу 1 …………………………………………………………..22

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ………………..24

* 1. Методи досліджень ……………………………………………………..24

2.1.1. Метод вивчення і аналізу літературних, документальних матеріалів та інформації з мережі інтернет ………………………………………………… 24

* + 1. Аналіз та синтез………………………………………………………… 24
    2. Анкетування ………………………………………………………………25
    3. Методи математичної статистики………………………………………26
  1. Організація досліджень …………………………………………………26

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОТСІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ….28

* 1. Розвиток системи мотивації у психологічній підготовці спортсмена 28

3.2. Дослідження мотивації в баскетболі спортсменів на етапі попередньої базової підготовки …………………………………………………………..… 37

* 1. Результати аналізу компонентів мотивації досягнення ……………... 52

Висновки до розділу 3 …………………………………………………………53

РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.55

ВИСНОВКИ ……………………………………………………………………59

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ …………………………………61

ДОДАТКИ ………………………………………………………………………68

**ВСТУП**

Для досягнення успіху в спорті важливі як індивідуальні здібності, так і наявність високого рівня мотивації. Тому, що для недостатньо вмотивованого спортсмена успіх не є привабливим, й атлет не схильний наполегливо працювати задля досягнення спортивниз перемог [11, 15]. Баскетбол, у цьому контексті не є виключенням [32].

Аналіз фахової літератури дозволяє говорити, що мотив досягнення є загальною та відносно стійкою рисою особистості, що проявляється у бажанні досягти високих результатів та в прагненні до успіху [37].

Мотивація досягнень є орієнтацією спортсмена на прагнення до успішного виконання поставленої цілі, відчуття гордості за виконання певного завдання [13]. Зазвичай в умовах спортивних занять, мотивація досягнень фокусується на змаганнях із самим собою [3].

Баскетбол – один із найпопулярніших у світі ігрових видів спорту, при цьому, на етапі попередноьї базової підготовки, мотивація до занять відіграє особливу роль у становленні молодого спортсмена, усвідомленні їм значущості та перспектив спортивних тренувань, що і обумовлює актуальність теми кваліфікаційного дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** Кваліфікаційна роботавиконана на кафедрі історії та теорії олімпійського спортуНаціонального університету фізичного виховання і спорту України відповіднодо Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичноговиховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою 2.5.«Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах розвитку спорту» (номердержавної реєстрації 0121U108197).

**Метою роботи** є обгрунтування шляхів формування мотивації до занять баскетболом у спортсменів, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання роботи:**

1. Провести аналіз літертурних даних, спрямованих на досідження проблеми мотивації в спорті загалом та в баскетболі, зокрема.
2. Дослідити мотивацію в баскетболі спортсменів на етапі попередньої базової підготовки на прикладі спортсменів Баскетбольного клубу «Авангард», Комплексної дитячо-юнацька спортивної школи «Чемпіон».
3. Оцінити результати аналізу компонентів мотивації досягнення.

В роботі використовувались такі **методи дослідження** як: аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення, методи математичної статистики, метод опитування через анкетування.

**Об’єктом дослідження** є мотивація спортсменів, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки.

**Предметом дослідження** є вплив мотивації на успіхи баскетболістів у спорті.

**Наукова новизна** полягає в тому, що в роботі**:**

* вперше виділені проблеми формування мотивації до занять баскетболом у спортсменів груп попередньої базоіої підготовки, які займаються у БК «Авангард» та КДЮСШ «Чемпіон» м. Києва;
* доповнено та проаналізовано інформацію про формування мотивації до занять баскетболом спортсменів груп попередньої базової підготовки.

**Практична значимість** роботи полягає в тому, що отримані результати сприятимуть оптимізації шляхів залучення дітей до занять фігурним катанням на ковзанах в Україні, що в свою чергу, сприятиме розвитку фігурного катання на ковзанах, як виду спорту в країні.

Зібрані та проаналізовані дані доповнять зміст дисциплін «Олімпійський спорт», «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту (баскетболу)» в спеціалізованих закладах вищої освіти фізкультурного профілю, а також на факультетах фізичного виховання педагогічних закладів освіти.

**Структура і обсяг роботи:** кваліфікаційна робота представлена на 76 сторінках основного тексту. Вона складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (64 джерела) та додатків; проілюстрована 6 рисунками та 1 таблицею.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ**

## 1.1 Загальна характеристика поняття «мотив»

Мотив є важливим компонентом в структурі будь-якого виду діяльності. Мотив є спонуканням людини до активності, що пов’язано із намаганням задовольнити деякі потреби людини. В результаті переживання та ускладнення потреб людини у них виникають деякі спонукання до дій, в результаті яких дані потреби задовольняються. В такому випадку мотив виступає як причина виникнення та постановки цілей [2, 34, 52].

Мотиви проявляються як [7, 9, 16].

− усвідомлена причина, що є основою вибору дій особистості;

− об’єкт (ідеальний чи матеріальний) та предмет, який визначає і спонукає вибір спрямованості діяльності ;

− як сукупність внутрішніх чи зовнішніх умов, що викликають активність людини та визначають спрямованість цієї активност.

Система мотивів, що визначає конкретні форми поведінки чи діяльності людини, називається мотивацією.

Мотивуючі фактори відповідно до проявів мотивів поділяються на такі класи [17]:

1. суб’єктивні переживання, емоції як форми регуляції діяльності й поведінки. Саме в емоціях оцінюється результат і сенс діяльності. Якщо результат діяльності не відповідає її меті, то емоції змінюють її загальну направленість, включають допоміжні спонукання, що посилюють вихідні;
2. причини, що обумовлюють вибір діяльності в залежності від спрямованості особистості;
3. потреби як основа активності.

Мотивація заснована на врахуванні відмічених мотивуючих факторів забезпечує регуляцію та спрямованість активності працівника. Всі мотиви діяльності є результатом відображення умов свого існування людини та усвідомлення її потреб [8]. Мотив як усвідомлена потреба в досягненні бажаних результатів і умов діяльності набирає форми внутрішніх спонукань людини, тобто характеризує внутрішню мотивацію. Зовнішні спонукання людини до форми трудової діяльності через використання різних стимулів є зовнішньою мотивацією [56]. Проте в такому випадку їх ефективність може бути забезпечена лише за умов, коли вони стають мотивами, що є суб’єктивно значущими для працівника, відповідають його інтересам та потребам.

Також, людині властива ієрархія мотивів — від найзагальніших, що характеризують спрямованість її діяльності (система цінностей, концепція життя), до ситуативних мотивів, які пов’язані із задоволенням певних потреб у конкретній ситуації [5]. Існують й ситуації, коли має місце зіткнення різних мотивів, що в свою чергу вимагає від особи вольового рішення, під цим мається на увазі вибір певного способу діяльності у досягненні мети [37].

Система мотивів, що виконують функцію регулювання, спонукання, спрямування діяльності, утворює мотиваційну сферу особистості.

Мотиваційна сфера представлена наступним:

1. потенційними мотивами, що сформовані, проте не виявляються у діяльності;
2. актуальними мотивами, що фактично спонукають до діяльності.

Мотиваційна сфера людини динамічна, й вона може послаблюватися чи посилюватися [31]. Також, можуть змінюватися стійкість та ієрархіямотивів. У мотиваційній сфері розрізняють такі зони мотивації:

− зона мотивації, основу якої складають потреби, для задоволення яких поки що не існує можливостей та вони не можуть викликати адекватної їм діяльності [1];

− зона мотивації, що пов’язана із потребами, які легко та постійно задовольняються, їх значущість часто людиною недооцінюється, проте їх втрата одразу ж виявляє високу особистісну цінність [55];

− центральна зона, в її межах незадоволені потреби, виступаючи у формі високозначущих мотивів, зумовлюють напружену й активну діяльність працівника.

Із мотивами пов’язані мотиваційні стратегії діяльності особистості, що можуть протидіяти чи сприяти її прогресивному розвитку.

Розвитку особистості сприяють мотиваційні стратегії, що характеризуються вибором значущих цілей, а їх досягнення вимагає мобілізації інтелектуальних і функціональних можливостей, переборення труднощів, зазвичай в умовах ризику [9].

Мотиваційні стратегії, що не сприяють прогресивному розвитку людини, характеризуються зменшенням чи звуженням сфери діяльності. Проте варто уникати неадекватних мотиваційних стратегій, що виявляються у виборі цілей, які значно переважають можливості людини, чи у високій мобілізації цих можливостей на досягнення цілей, що можна легко досягти.

Всі мотиви формуються поетапно, а саме [5]:

1. Перший етап полягає в усвідомленні спонукання, що включає усвідомлення його способів дії, предметного змісту та результату. Усвідомлене спонукання є мотиваційною одиницею, в якості мотиваційної одиниці можуть бути бажання, потреба чи схильність.
2. Другий етап – це прийняття мотиву. Для того щоб усвідомлене спонукання сформувалось в особистісний мотив, воно має бути внутрішньо прийняте людиною, під цим мається на увазі співвіднесення із ієрархією особистісних цінностей.
3. Третій етап пов’язаний із реалізацією мотиву. На цьому етапі його спонукальна функція поєднується із функцією задоволення потреб. У випадку неможливості реалізувати прийнятий мотив, в людини виникає фрустрація (фрустрацією є психічний стан людини, що викликається об’єктивно непереборними труднощами при виконанні завдання та досягненні мети). Наслідком цього процесу може бути зниження самооцінки.
4. На четвертому етапі мотив закріплюється в характері людини та перетворюється на властивість особистості, тобто на потенційні спонукання. Кінцевим етапом у розвитку мотивів є актуалізація потенційних спонукань, тобто відповідний вияв їх як рис особистості за умов внутрішньої чи зовнішньої необхідності. Стосовно мотиваційної сфери даними рисами є мотив уникнення невдач та мотив досягнення успіхів, також певний локус контролю.

Мотивом досягнення успіхів є намагання людини досягти успіхів у діяльності чи спілкуванні.

Мотивом уникнення невдач є відносно стійке намагання особистості уникнути невдач у життєвих ситуаціях, що пов’язанні із оцінкою результатів її діяльності іншими людьми [3].

Найпоширенішою для цілей мотивації є класифікація потреб, що була запропонована А. Маслоу, який виділив п’ять типів потреб за їх значенням для особистості:

1. Фізіологічні потреби;
2. Потреби безпеки й захисту;
3. Соціальні потреби;
4. Потреба поваги;
5. Потреба самовираження.

Д. Мак-Клелланд доповнив цю класифікацію й іншими потребами, такими як потреба успіху, влади та приналежності [17].

Потреби на більш високих рівнях не мотивують працівника, до того часу поки не задовольняються хоча б частково потреби нижчого рівня.

Ефективна мотивація через потреби вимагає систематичного виявлення у людини актуальних потреб, що є рушійною силою активності [33].

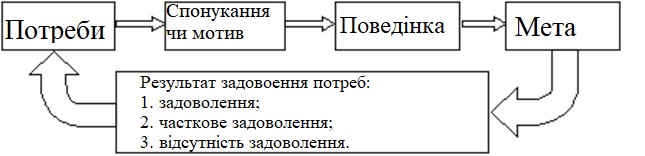


Рисунок 1.1. Модель мотивації через потреби

Процесуальні теорії мотивації базуються на тому, що поведінка людини визначається не лише потребами, а й функцією очікування і стримання можливих наслідків від обраного типу поведінки [2].

## 1.2. Психологічна характеристика спорту як виду діяльності

Фізична культура і спорт – це важливий засіб підвищення трудової та соціальної активності людей, задоволення їх естетичних, моральних та творчих запитів [3].

Щоденна фізична активність розвиває ті функції (психічні і фізичні) організму, які лежать у основі спортивної діяльності. Саме тому спорт входить в систему видів діяльності та має велике значення для вдосконалення й розвитку особистості.

Специфічні особливості діяльності людини в спорті визначаються різницею в засобах, умовах, цілях, мотивах та результатах, які досягаються певною особистістю [25].

Мотивами участі в спортивних змаганнях є спонукання, які витікають із розуміння спортсменом особистісної та суспільної значимості досягнення мети.

Мотиви до занять спортом характеризуються [11]:

− ступенем їх впливу на діяльність;

− силою потреб;

− емоціями, що їх супроводжують;

− знанням результатів діяльності та розумінням її змісту;

− силою й залежністю від типу нервової системи.

Мотиви, які спонукають особу займатися спортом, мають власну структуру [44]:

1. Потреба в естетичній насолоді власною спритністю, красою, силою, витривалістю, швидкістю, гнучкістю;
2. Безпосередні мотиви спортивної діяльності;
3. Потреба у почутті задоволення від проявів власної активності.

При формуванні особистості спортсмена важливо пам'ятати, що спортивна діяльність відрізняється наступними загальними специфічними особливостями [43]:

− продуктом чи кінцевим результатом спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом власних можливостей в конкретному різновиді спорту);

− спортивна діяльність супроводжується почуттям вдосконалювання, росту, розвитку;

− спортивна діяльність характеризується не лише проявом м’язової активності під час виконання фізичних вправ, а й оволодінням досконалою технікою їхнього виконання. це вимагає від спортсмена тривалого та систематичного тренування, при якому він вдосконалює й засвоює деякі навички та розвиває потрібні рухові здібності й якості;

− спортивна діяльність пов’язана із високими, максимальними, а іноді із граничними психічними та фізичним навантаженнями;

− головною умовою спортивної діяльності є стійкий інтерес до одного виду спорту;

− установка в спортивній діяльності є досягненням максимально високих результатів за рахунок використання всіх фізичних навантажень, які збільшуються;

− основою спортивної діяльності є змагання, під цим мається на увазі регламентоване суперництво, у якому можна об’єктивно порівняти певні навички та здібності спортсменів;

− спортивна діяльність характеризується спеціально організованою руховою активністю;

− предметом її вивчення є спортсмен. він виступає не лише суб’єктом, а й об’єктом діяльності.

Вся спортивна діяльність (змагальна та тренувальна) направлена на досягнення найбільшого результату. Тренувальна діяльність не характеризується непередбачуваністю розвитку подій, а змагальна, навпаки, відрізняється великою кількістю критичних ситуацій [2].

Стан спортсмена змінюється під впливом тренування. Розрізняють три типи станів спортсмена:

1. оперативні стани (виникають в результаті дії окремих вправ та швидко змінюються);
2. поточні стани (змінюються під впливом одного або декількох занять);
3. етапні стани (стан спортивної форми чи стан недостатньої тренованості та ін.).

Здатність спортсмена зберігати оптимальний емоційний стан називають емоційною стійкістю.

Емоційна стійкість спортсмена виражається в тому, що емоції спортсмена у певні моменти змагальної боротьби досягають оптимального ступеня інтенсивності, і в той же час відрізняються стабільністю деяких якісних особливостей та завжди направлені на вирішення спортивних завдань [11].

В умовах спортивних змагань динамічна емоційна стійкість виражається такими чинниками [59]:

− стабільна направленість емоцій на успішне вирішення поставлених завдань;

− оптимальний рівень інтенсивності емоційних реакцій є динамічно стійким;

− постійність перебігу активних емоцій (відсутність переходу від емоцій, що позитивно впливають на діяльність, до тих, які негативно впливають на неї).

З всього вищенаведеного випливає що:

1. негативний вплив емоцій на діяльність спортсмена чи на її результати завжди детермінований суб’єктивними та об’єктивними труднощами;
2. вихід емоційних переживань, інтенсивність їх проявів за межі оптимального рівня, зазвичай, виникає зі зміною зовнішніх умов.

Фахівці відзначають, що на змаганнях спортсмен потрапляє в нову та складну обстановку, яка впливає на результати досягнень спортсмена. До таких чинників відносяться [26]:

* думки про перше місце, про виконання певного нормативу, рекорду;
* втома;
* очікування зриву після безлічі вдалих змагань;
* тимчасове зниження результативності;
* невпевненість у власних можливостях;
* поломки, втрати й інші порушення у матеріально-технічному оснащенні спортсмена;
* різноманітні перешкоди, створювані глядачами, суперниками, тренерами, суддями;
* постійна зміна метеорологічних умов;
* тривожний стан у спортсменів.

# 1.3. Мотивація досягнення в спортивній діяльності

Поняття «мотивація досягнень» виникло у 50-х рр. двадцятого століття. Мотивація досягнень є орієнтацією людини на прагнення до успішного виконання поставленої цілі, відчуття гордості за виконання. В умовах спортивних занять та фізичної культури, мотивація досягнень фокусується на змаганнях із самим собою.

Мотивація поділяється на внутрішню та зовнішню. Зменшення чи збільшення внутрішньої мотивації залежить від того, як спортсмен сприймає заохочення [10].

Заохочення, які забезпечують позитивний зворотній зв’язок про компетентність людини та мають інформаційний аспект, підвищують рівень внутрішньої мотивації.

Для підвищення внутрішньої мотивації рекомендується:

* встановлення реальних цілей;
* залучення учасників до прийняття рішень;
* зміна послідовності та змісту виконуваних вправ;
* застосування словесних видів заохочення;
* забезпечення відповідності заохочення до виконуваної діяльності;
* створення успішного досвіду.

Спортивна діяльність відрізняється такими специфічними особливостями [16]:

1. спорт характеризується соціальною значимістю та ідейною направленістю;
2. продуктом спортивної діяльності є певне досягнення. окрім того продуктом спортивної діяльності є оздоровчий, освітній, виховний, соціологічний та психологічний ефекти, що свідчать про гармонійний розвиток особистості;
3. спортивна діяльність супроводжується почуттям вдосконалення, росту, розвитку;
4. спортивна діяльність характеризується не лише проявом м’язової активності, а й вдосконаленням техніки його виконання. це вимагає від спортсмена тривалого та систематичного тренування, в процесі якого він вдосконалює й засвоює деякі навички та розвиває необхідні рухові здібності й якості [33];
5. спортивна діяльність пов’язана із високими, а в деяких випадках із граничними психічним та фізичним навантаженнями;
6. необхідною умовою спортивної діяльності є стійкість інтересів спортсмена до одного виду спорту;
7. установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування усіх фізичних навантажень, що збільшуються
8. основою спортивної діяльності є змагання в якому можна об’єктивно порівняти певні здібності спортсменів та визначити їх максимальний прояв;
9. спортивна діяльність характеризується спеціально організованою руховою активністю;
10. предметом вивчення спортивної діяльності є спортсмен.

Мотивація досягнення є орієнтацією особи на прагнення до успішного виконання завдання, що супроводжується заохоченням та змагальністю. За умов занять спортом мотивація досягнень фокусується на змаганнях із самим собою [52].

Прагнення досягти високих результатів, успіху в діяльності свідчить про наявність у людини сильної мотивації досягнення. Для всіх людей мотивація досягнення різна, для когось особисте досягнення успіхів є дуже значущим, а для інших – менш важливим.

Для досягнення успіху в спорті важливі як індивідуальні здібності, так і наявність високого рівня мотивації досягнення. Оскільки для недостатньо вмотивованого індивідуума спортивний успіх не є привабливим, й він зазвичай не схильний наполегливо працювати [22].

Мотив досягнення є загальною та відносно стійкою рисою особистості, що проявляється у бажанні досягти високих результатів, прагненні до успіху та відчувати задоволення при цьому. Цей мотив диференціює за загальним прагненням до успіху всіх людей.

Мотив досягнення є відносно стійкою характеристикою особистості. Проте він також, є динамічним утворенням та починає діяти у взаємодії із ситуативними факторами (наприклад, такими як ймовірність та цінність) досягнення успіху в спортивній діяльності [12].

Мотивація досягнення в певному виді діяльності, охоплює не тільки мотиви досягнення, а й ситуативні чинники (складність завдання, цінність, імовірність досягнення успіху).

Таким чином можна стверджувати, що мотив досягнення є лише одним із складників мотивації досягнення [32].

Існує ряд факторів, що впливають на очікування успіху:

* суб’єктивна складність завдання;
* уявлення про здібності, що формується на основі успіхів та невдач у минулому.

Також, люди, що розраховують на успіх у спортивній діяльності, справляються із нею краще.

Очікування позитивного результату сприяє формуванню у людини «почуття ефективності», що спонукає спортсмена працювати краще [14]. Віра в свої здібності та у власну спроможність подолати труднощі стимулює її до наполегливої роботи, а у випадку коли людина не впевнена у власних силах, коли не сподівається на успіх, то це її знемотивовує.

Також, віра у власний успіх залежить від успіху при попередніх спробах та від відповідного налаштування на успіх. Коли людина досягала успіху у минулому, це позитивно впливає на формування у неї налаштування на успіх.

Невдачі в минулому та поразки негативно впливають на віру у власний успіх. Після серії невдач людина втрачає впевненість в собі та очікує поразку і за наступної спроби. Саме тому важливим є досягнення проміжних результатів у діяльності [58].

Зазвичай попередні результати не мають великого значення для формування «почуття ефективності». Діти із однаковими результатами деколи по-різному оцінюють власні здібності та мають різні очікування. Таким чином, не лише попередні успіхи та невдачі визначають надію на успіх, але й оцінка власних здібностей загалом [22].

# 1.4 Мотивація учбово-фізкультурної та спортивної діяльності

Мотивація до фізкультурної діяльності витікає із різноманітних потреб, що поділяються на три основні групи [21]:

* потреба в спортивній діяльності;
* потреба в русі;
* потреба виконання обов’язків.

Потреба в русі є вродженою, базовою, потребою людини. У різних людей ця потреба виражена по-різному, що в свою чергу залежить від генетичних та соціальних факторів. Наприклад, добова активність студентів може відрізнятися в 2-3 рази, у зв’язку із генетичною потребою в активності взагалі. Велика потреба у руховій активності існує у людей із сильною нервовою системою. Такі люди більш активні на заняттях із фізкультури та на тренуваннях, а для учнів із низькою руховою активністю необхідна додаткова зовнішня стимуляція [31].

Більшість школярів стверджують, що їх цікавить фізична культура. Навіть у старших класах число активних школярів сягає 80 – 90%. Більшість старшокласників регулярно ходять до спортивної зали та систематично дивляться телепередачі на спортивну тематику [18].

Серед тих, хто регулярно займається спортом основним мотивом, за даними досліджень, є:

* бажання батьків;
* спілкування;
* отримання задоволення від занять;
* зміцнення здоров’я.

Мотивація до спортивної діяльності визначається зовнішніми та внутрішніми факторами, що змінюють своє значення протягом всієї спортивної кар’єри. На початковому етапі причинами заняття спортом можуть стати [47]:

* задоволення матеріальних та духовних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди);
* соціальні установки (прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, мода на спорт);
* прагнення до самовираження (бажання бути схожим на знаменитого спортсмена, бути не гіршими за інших);
* прагнення до самовдосконалення.

Кожна із вищеперелічених причин має для окремого спортсмена менше чи більше значення в зв’язку із його ціннісними орієнтаціями. Проте деякі мотиватори є провідними для більшої кількості спортсменів.

Б.Дж. Кретті [11] серед мотивів, що спонукають займатися спортом, визначає:

* потреба бути членом групи чи спортивної команди;
* прагнення до вдосконалення;
* боротьба для того, щоб подолати перепони, досягнення успіху є одним із найсильніших мотивів спортивної діяльності; − прагнення подолати стресову ситуацію.

На початковій стадії заняття спортом, загалом у дітей, мотивація характеризується дифузністю інтересів до його різних видів. Також вибір різновиду спорту буває часто обумовленим зовнішніми випадковими обставинами. В результаті цього, юні спортсмени починають займатися одним видом спорту, а потім – іншим, при цьому «шукаючи себе» [55].

На стадії спеціалізації у спортсменів виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту. Метою спортивних занять є не лише задоволення від самого процесу, а й досягнення високих результатів, внаслідок кропіткої та важкої праці [55].

На стадії спортивної майстерності головними мотиваційними факторами є намагання розвинути та підтримати свої досягнення, примножити славу й престиж у спортивному світі, також забезпечити своє матеріальне благополуччя.

На відповідній стадії спортсмен може сам обирати собі тренера, тому його мотивація у більшій мірі обумовлена ставленням до тренера, як до спеціаліста.

Н.Л. Ільїна виділяє такі основні мотиви покидання спорту дорослими спортсменами [10]:

* у жінок – народження дитини, вступ у шлюб (у 60%);
* у чоловіків – фінансові труднощі й неможливість їх подолання при активному зайняті спортом (у 67%).

## Висновки до розділу 1

В розділі розглянуто проблеми формування мотивації у спортсменів.

Мотив є спонуканням людини до активності, що пов’язано із намаганням задовольнити деякі потреби людини. В результаті переживання та ускладнення потреб людини у них виникають деякі спонукання до дій, в результаті яких дані потреби задовольняються. В такому випадку мотив виступає як причина виникнення та постановки цілей.

Мотиви виявляються як:

− усвідомлена причина, що є основою вибору дій особистості;

− об’єкт (ідеальний чи матеріальний) та предмет, який визначає і спонукає вибір спрямованості діяльності;

− як сукупність внутрішніх чи зовнішніх умов, що викликають активність людини та визначають спрямованість цієї активності.

Мотивація до занять спортом визначається зовнішніми та внутрішніми факторами, що змінюють своє значення протягом всієї спортивної кар’єри. На початковому етапі причинами заняття спортом можуть стати: задоволення матеріальних та духовних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди); соціальні установки (прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, мода на спорт); прагнення до самовираження (бажання бути схожим на знаменитого спортсмена, бути не гіршими за інших); прагнення до самовдосконалення.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**2.1. Методи досліджень**

В процесі виконання кваліфікаційної роботи для вирішення поставлених завдань були використані такі методи досліджень, як:

* метод вивчення і аналізу літературних, документальних матеріалів та інформації з мережі інтернет;
* аналіз та синтез;
* анкетування
* методи математичної статистики.

**2.1.1. Метод вивчення і аналізу літературних, документальних матеріалів та інформації з мережі Інтернет** було використано з метою вивчити проблему формування мотивації в спорті загалом та в баскетболі, зокрема. Використання зазначеного методу дозволило визначити актуальність проведених досліджень, сформулювати мету та поставити завдання роботи, підібрати методи, що будуть адекватні для вирішення поставлених завдань; порівняти отримані власні дослідження із поглядами фахівців галузі «фізична культура і спорт».

**2.1.2. Аналіз та синтез.** Аналіз – це метод дослідження, що полягає в уявному чи практичному розчленуванні предметів, властивостей предметів чи відносин між предметами на складові їх елементи, кожен із яких потім вивчається окремо. У роботі аналізувались підходи фахїівців до проблеми формування мотивації до занять баскетболом спортсменів, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Аналіз є успішним лише у тому випадку, якщо він дозволяє відновити ціле, здійснити синтез.

Синтез – це об'єднання отриманих в результаті проведеного аналізу елементів у єдине ціле. Але синтез не є простим підсумовуванням частин, що обумовлюють формування мотивації дітей до занять баскетболом. У процесі синтезування здійснюється пізнання взаємодії елементів як цілого.

**2.1.3. Анкетування** – метод отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на поставлені запитання.

З метою визначення проблеми формування мотивації до занять баскетболом у спортсменів, які знаходяться на етапі попереднньої базової підготовки нами були виділені запитання (Додаток А) та проведено опитування 24 спортсменів-баскетболістів, які знаходяться на етапі попередньої базової піддготовки.

Анкета-опитувальник, що була розроблена для проведення дослідження мотивації юних спортсменів-баскетболістів, які знаходяться на етапі потередньої базової підготовки, базувалась на адаптованій методиці Наталії Лусканової.

Опитування спортсменів проводилось нами з дотриманням наступної інструкції: «Для проведення групового анкетування роздрукуйте в необхідній кількості бланк із наступної сторінки. Заздалегідь укажіть на бланках прізвища, імена спортсменів та дату заповнення анкети. Під час анкетування особа, яка проводить опитування, тримає такий самий бланк, як і у спортсменів, і перед кожним запитанням пояснює можливі варіанти відповіді та відповідні їм позначення (+, –)».

Оброблення результатів:

показник мотивації обчислюють за формулою: М = (∑1 + ∑2) × 3, де

∑1 – сума відповідей «так» на запитання № 1, 2, 3, 7, 9, 10;

∑2 — сума відповідей «ні» на запитання № 4, 5, 6, 8.

Інтерпретація результатів:

* 25-30 балів – високий рівень шкільної адаптації;
* 20-24 бали – середній рівень шкільної адаптації;
* 15-19 балів – зовнішня мотивація;
* 10-14 балів – низький рівень адаптації; •
* 0-9 балів – дезадаптація.

На базі відповідей були виділені методи, що сприяють покращенню мотивацюї спорсменів-баскетболістів до занять цим видом спорту (результати опитування представлені у третьому розділі кваліфікаційної роботи).

**2.1.4. Методи математичної статистики.** Обробка кількісних та якісних даних, отриманих у результаті дослідження, була виконана з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури та здійснювалася загальноприйнятими методами математичної статистики.

**2.2. Організація досліджень**

Експериментальною групою для проведення дослідження стала вибірка спортменів-баскетболістів, які знаходяться на етапі попередньої базової, підготовки у кількості двадцяти чотирьох осіб – спртсмени Баскетбольного клубу «Авангард», Комплексної дитячо-юнацька спортивної школи «Чемпіон», м. Київ.

Кваліфікаційне дослідження проведено з листопада 2021 року по грудень 2022 року, в три етапи, кожен з яких передбачав вирішення певних завдань.

І етап досліджень (листопад 2021 р.) передбачав проведення аналізу літературних даних, документальних джерел, інформації мережі Інтернет. Це дало зрозуміти проблематику формування мотивації в спорті, в тому числі і і баскетболі. В рамках цього етапу було сформульовано мету роботи, поставлено завдання, підібрані методи досліджень.

II етап досліджень (листопад 2021р – квітень 2022р). На цьому етапі було проаналізовано отриманні дані. Отриманні дані були висвітлені у третьому розділі. Було проведення анкетування.

III етап досліджень (червень – грудень 2022 р.). Цей етап дослідження передбачав обговорення отриманних результатів та формулювання відповідних висновків.

# РОЗДІЛ 3

# ОСОБЛИВОТСІ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

## 3.1. Розвиток системи мотивації у психологічній підготовці спортсмена

Усебічне дослідження причин поведінки спортсмена, його дій й учинків передбачає дослідження психологічних аспектів, якими вони характеризуються. У основі утворення спонукань та мотивів до психологічної підготовки спортсменів-потреби-відображення пониження майстерності, що проходить на протязі тривалого часу. Потреби залучаються у всі ін. форми психічного відображення в якості фактору, який активізує психологічномоторну активність [22].

Фахівці [7, 14, 28] стверджують, що мотивація людини це цілісна система, яка встановлює певні форми діяльності спортсмена й його поведінки. Однак, на їхню думку, система мотивів в спортсмена не завжди буває повною і органічно цілою. Таким чином, необхідно виділяти актуальні мотиви, що є обумовленими працею, й неусвідомлені потенційні мотиви, їм не надають значення, й тому їхня дійова сила не функціонує. Мотиви відносяться безпосередньо усіх складових частин діяльності, а саме:

1. рухів;
2. дій;
3. системи дій (тренувального заняття у цілому).

Ця диференціація мотивів надає можливість вибірково активізувати підготовку. В цілому мотиви ідентичні за змістом, проте інколи бувають розбіжності.

Основа мотивації та методи керування мотивацією на сьогоднішній день недостатньо досліджені [20]. Наявні слушні уявлення про функції системи мотивації, що можуть успішно застосовуватися в виконанні психологічної підготовки спортсмена. Вчені і дослідники виділяють 3 головні функції мотивації, а саме [25]:

1. енергетичну;
2. створювальну смислову активність;
3. системостворюючу.

Енергетична функція мотиваціїчинить виплив з потреб людини, що займається спортом у безупинному спортивному удосконаленні. Даний чинник мотивації описується співзв’язком, який становить дану структуру: “потреба-мотив-мета”.

Енергія потреб трансформується в мотив, який повинен погоджуватися із умовами дій та тренування. Спортсмен при такій мотивації переживає стан незадоволення, нестатку у чомусь, проте не може зрозуміти їхнього змісту, не знає, які саме дії й методи необхідні для їхнього регулювання. Закономірно, що енергія, що формується цими мотивами, володіє тільки перехідним значенням: будучи “сліпою”, надлишкова енергія спричиняє недоцільну активність [52].

Енергетична мотивація є характерною для початкових етапів навчання і тренування. Основною рушійною силою при цьому є спонукання для психомоторної активності, що є неусвідомленими [1]. Хоч вони ще безпредметні, проте уже володіють паростками майбутніх інтересів та прагнень. Спортсмени не лише відчувають незрозумілий потяг до чогось, проте їм не зовсім зрозуміло, до якого предмета й до якої мети їх примушують рухатися. Дані чуттєві відображення потреби зазнають то згасань, то наповнення змістом, а саме трансформуються в усвідомлені прагнення.

В новачків внутрішні сили, які провокують їх до дій, знаходяться у взаємозалежності із прагненням займатися спортом, для того щоб стати сильними, спритними та витривалими людьми, мати гарну статуру, а також виправити власні тілесні вади [9].

Спортсменом високого класу досить часто рухають неусвідомлювані спонукання в вигляді дослідницьких імпульсів, пізнавального відношення до тренування. Тільки унаслідок поєднання схильності із відповідним предметом він стає здатним спрямовувати й регулювати діяльність [8]. Неусвідомлювані спонукання-інтенції-часто це дуже тонкий індикатор потенційних можливостей, характеристик, своєрідними провісниками таланту, й щоб його не прогледіти, до них необхідно відносити із великою увагою.

В спортсмена новачка інтереси проявляються в вигляді миттєвих й жагучих захоплень, які часом згасають з формуванням ін. більш цікавих подій. Нестійкість інтересів певним чином поясняється інтенсивним “пошуком себе”, спробою виявити власні здібності і покликання. Для юних спортсменів дане явище є цілком природним процесом, що має назву “стрибки інтересів”.

Важливо спершу встановити зміст інтересів, й завдання тренера полягає в правильному їхньму формуванні [16]. Досить часто в майстрів відбувається замикання інтересів на спортивному результаті, а не на тому, як раціоналізувати тренування, для того щоб досягти необхідного результату. В даному разі спортсмени здійснюють затятий осмислений двобій лише за певний результат [23]. В цей же час дана нестримна пристрасть боротьби з власною суттю є наївною та сліпою, оскільки у ній немає предмета пристрасті, а також змісту діяльності. Потрібно вийти за межі бажань миттєвості і задоволення їх. Разом із інтересом до змагань, який найменше слід задовольняти у тренуванні, й самоствердженням результатом мають повсюдно домінувати і активно працювати пізнавальні і творчі інтереси.

Формування інтересу до чогось свідчить про зосередженість думки на цікавому, про бажання ближче ознайомитися із ним, осягти його. Таким чином, інтерес це специфічний мотив культурної, насамперед пізнавальної, діяльності. Інтерес завжди є двобічним: якщо людину щось цікавить, це означає, що предмет цікавий й привертає увагу, утримує думку через зростаючу зацікавленість. Якщо інтереси людини не підтримуються ззовні, тренування стає нудним, немає роботи думки. Й замість мислення все виконується лише силою пам’яті [37].

Інтерес це вираження загальної спрямованості індивідуальності, охоплює і спрямовує усі психічні процеси, такі як:

1. пам’ять;
2. сприйняття;
3. мислення;
4. воля;

Наведені вище психічні процеси підтримуються позитивними емоціями і почуттями. Інтерес досить сильно залежить від схильностей, й вони переходять із одного у інше. Важливо, щоб пізнавальний інтерес націлювався на досягнення гармонії рухів, дій й учинків–вищих цінностей.

Формування в спортсменів стійких прагнень є умовою створення смислового образу тобто мотиву, власного бажаного майбутнього: найбільш близкого, віддаленого, а також перспективного [11]. В мотиві полягає суть намірів та мрій. В змісті та характері мотиву висвітлюється сенс, що є для спортсмена його дії, учинки, а також життєвий шлях. В свідомості людини разом із даними формуваннями синтезується образ вищої майстерності, а смислове наслідування йому складає зміст тренування [19].

Наслідувати популярному збірному/узагальненому образу спортсмена похвально, й даний процес свідчить про силу прагнень, які енергією почуттів породжують великий інтерес особи до процесу тренування. Проте механічне копіювання дій прикладу/еталону, поведінки й учинків в усіх деталях не означає, що цей аспекти є справжнім змістом носія обраного ідеалу. Спортсмен, що сформував новий рекорд й сприйнятий людьми як ідеал, інколи проявляється псевдо ідеалом, оскільки одним рекордсменом приходять на зміну ін. особи.

Зміст потреб людини, що займається спортом має засновуватися на глибоко осмислених й прийнятих для керування чинниках: тренування є синтезом вчіння, гри та праці. Вони є вищими потребами індивідуальності, що повинні засновуватися під час проходження навчальної діяльності [39]. Тренування, важке й стомлююче (таким воно здається тільки сторонньому спостерігачеві), для нього трасформується в основу радості та насолоди тоді, якщо це єдність навчання, гри і праці.

Потреби виражаються у бажаннях. Бажання звернені до ін. осіб через відчуття ускладнення, дискомфорту у усвідомленні необхідності й можливості її задоволення [26]. За умови якщо суперечностей не існує, бажання не формується, а якщо воно й проявляється, то досить швидко зникає.

Бажання є думкою, що за першої ж нагоди трансформується в регулятор дій. Таким чином, за змістом бажань легко встановлюються навіть неусвідомлювані потреби, до них належать:

1. інтенції;
2. потяги особи.

Регулювання потреб це один із найголовніших задач в вихованні особистості, що відноситься обсягу і якості потреб. Заохочувати необхідно лише ті із них, які сприяють розвитку творчих й психомоторних здібностей.

Задоволення потреб сприяє їхньому збільшенню, а незадоволення потреб спричиняє їхнє зменшення. Надмірне заохочення, підвищення обсягу бажань й мінімальні можливості їхнього виконання спричиняє до того, що тренер, швидко стає опікуном, слугою, а спортсмен, закономірно, його володарем. Таким чином, своєчасне обмеження бажань й погодження їх із можливостями є запобіжним заходом в підготовці особи до продуктивної діяльності. Ще гірше, якщо особа, що займається спортом висловлює власні бажання із вольовим натиском, з тиском на тренера чи обирає ін. спосіб домагання, а саме [27]:

1. плач;
2. скандал;
3. виявлення невдоволення;

Таким чином, потреба є внутрішньою силою, станом дискомфорту, від якого особа прагне звільнитися. Дана внутрішня сила веде і спрямовує використання праці у потрібному напрямку, встановлюється її змістомсистемою думок.

Аналіз фахової літератури дозволяє говорити про те, що для гармонізації мотивів необхідно проявляти значне зусилля при утворенні нового психічного формування–предметності мотиву. Зміст мотивації полягає у тому, що особа, яка займається спортом не лише діє, щось виконує, але і (що є найголовнішим) оцінює рухи та дії чи ін. роботу, яка спрямована на досягнення цілі. При правильно організованому навчані і тренувані ціль задається готовим цілісним формуванням [15].

В досягненні будь-якої цілі, і спортивні в цілі в цьому контексті не є виключенням, обов’язкове усвідомлення мотиву це основний чинник успіху. За даної умови іншою є й потреба, а саме вона опредметнюється та наповняється змістом.

Закономірним, при такому підході, є те, що зміст предмета діяльності це все те, із чим особа безпосередньо стикається, на що особа здатна чинити вплив, що переміщує в просторі і часі, долає опір у єдиноборстві.

Складність осмислення мотиву обєкта дослідження полягає в існуванні великого обсягу якостей, зв’язків й відносин в предметі, які охоплені думкою й стають предметними [29]. Проте ряд із них залишаються прихованими від свідомості, латентними й нездатними повною мірою задовольнити потреби. Чим повніше охоплюється думкою предмет потреби, тим більша імовірність покращити якість й точність регуляції рухами, збільшити швидкість їхнього розвитку і удосконалення.

Виокремлення у мотиві предметності у всій її повноті створює мотивобраз-безпосередній регулятор рухів й координатор дій. Проте використання праці завжди націлене на трансформацію сьогоднішнього дня й утворення нового майбутнього. Й щоб його досягти, варто моделювати розвиток мотивуобразу й перетворювати його на мотив - мету. Процес їхнього взаємного переходу й складає створення змісту, утворення значеннєвої моделі необхідного майбутнього [30].

Змістом мети постає потреба, яка є усвідомленою. Вона й спонукає особистість звертати увагу на рухи, дії чи систему дій, думати, примірятися до їх ідеалів й приймати рішення, діяти певним чином, а не інакше. В цьому полягає сутність цілеспрямованості спортсменів, предмета їх наполегливості у досягненні бажаної мети.

Мета власним змістом надає напрямок розвитку і одночасно це спосіб контролю відповідності діяльності необхідним критеріям. Живий людський рух виконує не тільки виконавчі функції, такі як–приведення в відповідність образу й руху, а також пізнавальні. По причині того, що психомоторна дія служить основою одержання інформації про її тілесні характеристики, то мета рухів особи (в навчанні та тренуванні) це оволодіння методом подолання надмірних рівнів свободи рухів при вирішенні психомоторного завдання й перетворення руху на оптимально керовану систему [59].

Одержана при дії інформація є відображенням тілесних характеристик рухів–трансформується у перцептивні схеми, смислові структури, символи й даними здобутками збільшує і поглиблює зміст мети.

Відображення рухів, їх відчуття має 2 відносно самостійних формування:

1. образ;
2. мотив.

Відчуття-образ в розвитку піднімається від “темного” м’язевого почуття рухів, в який потенційно входить уся інформація про їхні тілесні характеристики, до символів абстрактного мислення.

Мета дії є досягненням мінімального приросту позитивних змін в системі рухів, вдосконалення здатності та одержання задоволення від даної активності. Завченість рухів встановлюється не обсягом повторень, а якістю кожного повторення вирішення психомоторного завдання в змінних умовах. В результаті дія обростає “ореолом” різних відчуттів своїх рухів, які забезпечують їхню успішність за різноманітних обставин [6].

Мета дії і дія, що обмірковується, володіють однаковим змістом. Зрозумівши сутність дії і зробивши її власним наміром, мотивом, особистість думкою опановує власну мету й звіряє її з рівнем бажаної досконалості. Регулювати тренування і психомоторні процеси означає проводити необхідні дії, цілеспрямовано впливати на психічне відображення, моделювання оптимальної дії і породження нової дії – основні здібності особи.

Цілі певної дії обирають на підставі не суб’єктивних переваг або симпатій чи із орієнтацією на доступний ступінь власних досягнень, а уявлень відносно оптимальної дії, оптимального шляху досягнення гармонії тренування [27]. Думати про бажане є процесо відшуковування умови його реалізації психомоторними рухами, із одного боку, і уявленням його уже виконуваним прагненням–із ін. Так, й мрія, й мета, й думки можуть переходити безпосередньо у рухи і дії. Мислення є не лише здійсненням задуманого, але й його мотивування, яке надає особі енергію емоцій і почуттів для дії.

Системоформуююча функція мотивів полягає у тому, що у діяльності окрім мети рухів й дії є ще і кінцева мета–досягнення гармонії тренування, перетворення його на оптимальну активність, що сприяє для досягнення бажаного результату [54]. На шляху до гармонії важливу роль відіграють проміжні цілі, які створюються в залежності від умов вирішення психомоторних завдань. Проте це не означає, що проміжні цілі самостійні і виходять за рамки кінцевої мети. Вони виконують допоміжну роль й відображають характерні особливості психомоторики. В цьому полягає єдність створення мети і змісту діяльності [37]. Окрім того, системоформуююча функція мотивів проявляється у організації складового елементу активності, пов’язаної із досягненням естетичного і морального ідеалів й відповідних почуттів.

Кожне із даних почуттів володіє власним змістом. Після осмислення змісту (спершу в вигляді думки про вищу досконалість, а потім практично–в діях та тренуванні) думки, перетворені на почуття (пізнавальні, моральні, а також естетичні), утілюються в матеріальну конструкцію дії, поведінки та учинку [11]. Уявлення про естетичний ідеал дії передбачає вирішення під час тренування задач, що спрямовані на досягнення гармонійної єдності змісту свідомості і дій, природних можливостей людини й способів тренування, індивідуальності й культури. Дана єдність проявляється в розвитку творчих можливостей й виступає у ролі самоцілі діяльності.

Розвинений естетичний смак і його практичне вираження, а саме естетичне почуття–характеризують повноту розвитку індивідуальності спортсмена, будучи одним з складових частин її структури [39]. Проте дані здобутки (специфічні переживання) формуються не спонтанно, а унаслідок естетичного сприйняття й ставлення до дії як до гармонійного створення.

В час коли дії регулюються ін. установками, образами й негативними факторами, то дія супроводжується почуттям дисгармонії, потворними виявами, що руйнують гармонію рухів й дій. Із даних явищ починається їхня деградація, пониження якості, це спричиняє пониження результативності дій не тільки в новачків, але і в досвідчених майстрів, коли вони нехтують естетичними критеріями тренування [17].

При формуванні індивідуальності засобами психомоторики в процесі виконання психологічної підготовки відбувається цілеспрямований розвиток моральних якостей й норм моральної поведінки. В моральному ідеалі, прийнятому особою, наявні не тільки уявлення про моральну досконалість, найчастіше у образі конкретної індивідуальності, що виробила у собі позитивні риси, але і гама моральних почуттів. Якщо зовнішні прояви моральності це зразок для наслідування, то моральні почуття це безпосередній регулятор не тільки рухів й дій, але і психомоторних учинків – дій, що створюють соціальні цінності [15].

В моральному ідеалі у концентрованому вигляді проявляються переконання індивідуальності, її світогляд, активна життєва позиція, а разом із ними імперативно - оцінні моменти кожної дії (естетичної, пізнавальної та психомоторної та ін.), що перетворилася на учинок, й складає соціокультурну цінність. Таким чином, моральний ідеал є основним та вищим мотивом, яким керуються люди на сьогоднішній день, встановлює план її майбутнього життя. Формування моралі–сукупності життєвих принципів, моральних норм та почуттів, які належать до гуманістичних ідеалів, – джерело психологічної підготовки особистості до дій й учинків в спорті.

Особа свідомість проявляє у діяльності, і в діяльності вони утворюються і зміцнюються. Моральна норма, відповідальність, совість–види обов’язків і в цей же час вимоги до моральності індивідуальності, підготовка до учинку– провідна мета тренування [60].

# 3.2. Дослідження мотивації в баскетболі спортсменів на етапі попередньої базової підготовки

Головним методом за допомогою якого було проведене дослідження є метод опитування. Цей метод є психологічним методом вербальної комунікації, суть якого полягає у безпосередній взаємодії суб’єкта та психолога дослідження за допомогою постановки спеціальних запитань, й аналізу отриманих на них відповідей. Тобто це спілкування між психологом та досліджуваною особою, основними засобами якого є заздалегідь сформульовані запитання.

Опитування є одним із найпоширеніших соціальнопсихологічних методів, метою якого є отримання швидкої інформації про суб’єкти, тобто про респондентів опитування [40]. Процедура опитування проходить таким чином, що респондентам задають заздалегіть сформульовані запитання, а надані відповіді дозволяють психологові отримати необхідну інформацію, що обумовлена завданнями дослідження. Перевагою опитування є його масовість. Обумовлюється це тим, що опитування часто використовують, коли необхідно швидко отримати інформацію про велику групу респондентів.

Опитування класифікують на різні види в залежності від різних критеріїв. Основним серед критеріїв є форма організації опитування, й за цим критерієм опитування поділяють на [4]:

• письмове;

• усне.

Усне опитування поділяється на бесіду та інтерв’ю, а письмовим опитуванням є анкетування.

В психології бесіда є емпіричним методом одержання інформації на основі вербальної комунікації. Доволі часто використовується як засіб введення досліджуваного в експеримент.

Інтерв’ю проводиться для дослідження реакцій досліджуваного та його поведінки. Проте інтерв’ю є складним різновидом опитування та вимагає тривалих затрат часу та кваліфікованої підготовки, хоча й дозволяє дослідити психологічний стан досліджуваного. При цьому результати опитування залежать як від суб’єктивних характеристик психолога, так і від взаємодії досліджуваного та психолога [41].

Анкетування є письмовим опитуванням, що дозволяє за відносно короткий час провести дослідження із великою вибіркою досліджуваних і провести інтерпретацію [13].

Іншим критерієм, за яким класифікують опитування є характер організації опитування, й за цим критерієм виділяють:

- індивідуальне опитування, що передбачає суб’єкт-суб’єктне спілкування психолога із респондентом;

- групове опитування, яке передбачає дослідження у великих та малих соціальних групах;

- разове опитування, що проводиться лише одноразово;

- багаторазове опитування, яке проводиться у декілька етапів.

За іншою класифікацією інтерв’ю поділяється на нестандартизоване та стандартизоване. Стандартизоване інтерв’ю є чітко регламентованими та зазвичай збирає загальну інформацію про проблему дослідження, в той час як нестандартизоване інтерв’ю може включати декілька категорій, в кожній із яких може бути по декілька питань, які дослідник може формувати залежно від ситуації, що складається у ході опитування [43].

Питальники для інтерв’ю складаються із закритих та відкритих запитань, відкриті запитання більш інформативні та вимагають розгорнутої відповіді, а закриті містять відповідь «ні» чи «так».

Проведення бесіди поєднується із вербальною комунікацією та є предметно спрямованим діалогом респондента та дослідника за встановленою темою із метою отримання інформації про останнього. Під час бесіди відбувається усний обмін інформацією й безпосередня інтеракція. Також, під час бесіди відбувається прихований або явний вплив дослідника на респондента з метою спрямування бесіди в потрібне русло, шляхом постановки запитань.

Існують два різновиди бесіди, а саме:

• некерована бесіда, в цьому випадку вся ініціатива переходить до респондента й головна мета психолога його вислухати та дати можливість висловитися;

• керована бесіда, у цьому випадку психолог створює атмосферу довіри, викликає позитивне емоційне налаштування, намагається здійснювати контроль, спрямовує й підтримує респондента.

В обидвох випадках психолог має володіти високим комунікативним потенціалом, навичками різних систем спілкування, а саме нелінгвістичної та вербальної, зокрема прийомами активного слухання.

Початок будь-якої бесіди є встановленням контакту між респондентом та дослідником, проте дослідник у даному випадку виступає у ролі спостерігача, що проводить аналіз зовнішніх проявів психічної реальності співбесідника. На наступному етапі, психолог опираючись на дані власного спостереження проводить первинну діагностику, що повина включати гіпотетичний діагноз, й змінює обрану стратегію проведення бесіди.

На початку самого опитування важливим завданням дослідника є залучення досліджуваного до активної участі в діалозі. Бесіди можна класифікувати залежно від тих завдань, що вони виконують. У відповідності до поставлених завдань виділяють:

1) бесіда по телефону;

2) бесіда об’єктивного збору матеріалу;

3) бесіда суб’єктивного анамнезу;

4) автобіографічна бесіда;

5) бесіда з експерементальною метою;

6) бесіда із терапевтичним ефектом.

Вчені виділяють два стилі проведення бесіди, що можуть заміняти один одного під час бесіди в залежності від контексту:

• нерефлексивне слухання – стиль проведення безпосереднього опитування, під час якого використовується тільки необхідний із точки зору доцільності мінімум слів та засобів нелінгвістичної комунікації із боку психолога;

• рефлексивне слухання – стиль проведення бесіди, що передбачає активну вербальну взаємодію респондента та психолога. Воно використовується з метою проведення точного контролю правильного сприйняття отримуваної інформації. Використання рефлексивного слухання часто пов’язане із особистісними рисами респондента, із потребою встановити саме той зміст слів, що хотів передати респондент. Психологи розрізняють три прийоми контролю інформації, що отримується та проведення бесіди:

- вербальне відображення психологом емоційного стану респондента;

- перефразування (тут формулюють своїми словами те, що висловлює респондент);

- деталізація (тут використовують уточнюючі запитання). В дослідженні бесіди проводились із метою встановлення специфіки процесу тренування, з’ясування мотивації занять спортом та визначення мотивації досягнення успіху [44].

Формування стійкої мотивації до спортивних занять є першим та провідним напрямом, що визначає стійкий інтерес до занять як спортивною діяльністю загалом, та до занять баскетболом, пошуку напрямків підвищення спортивної майстерності, й саме тому залишається актуальною проблемою від початку занять спортом юним спортсменом та до моменту завершення спортивної кар’єри.

Проблема мотивів і мотивації поведінки є однією із стрижневих у педагогіці й психології спорту. Ця проблема залишається постійно у полі зору провідних вчених у сфері теорії спортивної підготовки й психології, тому що в цій сфері існує низка невирішених питань, і відповідно вона не одноразово піднімалася у безлічі робіт різних вчених.

Доволі великою є й проблема підвищення якості фізкультурноспортивної діяльності. Визначення провідних мотивів до занять баскетболом дозволяє активізувати діяльність спортсменів на етапі попередньої базової підготовки та підвищити її ефективність [45]. Проте значні, швидкі та різнобічні зміни, які відбуваються у суспільстві, значно впливають на зміст мотивів молодого покоління, коли в сучасної молоді відбувається переоцінка колишніх життєвих орієнтирів та цінностей.

На сьогоднішній день в результаті певних причин, види спорту розподіляються на ті, що приносять матеріальні здобутки, куди діти та батьки прагнуть потрапити, престижні, популярні, й традиційні, такі як баскетбол, де постійно існує недобір в групи, що в результаті призводить до пошуку тренерами переконливих аргументів у залученні молоді до занять цими видами спорту та на користь її мотивування. Особливо складною та важливою проблема формування мотивації існує в дітей 10-12 років.

У відповідності до вищенаписаного потрібно систематично проводити діагностику, метою якої є отримання знань про визначення мотивів, що спонукають їх займатися спортивною діяльністю досить тривалий час та моніторинг змін особливостей мотивації спортсменів [8].

Вчені вказують, що відсутність заходів із цілеспрямованого формування мотивації в спортсменів, не беручи до уваги його ставлення до певних ситуацій, знання соціального статусу та емоційної структури, затрудняє чи унеможливлює зростання ефективності процесу тренування й навчання.

На даний момент мотивація як психічне явище може трактуватися порізному, так:

* як спонукання, яке викликає активність організму та визначає її направленість;
* як сукупність мотивів;
* як сукупність необхідних чинників, які направляють та визначають поведінку субєкта.

Така складність мотивації визначає необхідність у вивчені її змісту, тому що чим більше знає тренер про формування мотивації у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, тим успішнішим і довготривалим буде перебування особи у спорті.

Розвиток певних психофізіологічних властивостей спортсмена має важливе значення, хоча й не дає підстави стверджувати, що певна людина обов’язково досягне великих успіхів у баскетболі чи будь-якому іншому виді спорту [52]. Значущим для визначення альтернативної мотивації, як такої, яка дає спортсмену можливість обрати конкретний вид спорту, є вольові якості спортсмена, де конкретно підкреслюється значення вольових зусиль (під цим мається на увазі концентрація уваги, м’язові зусиля, подолання втоми, відчутя небезпеки чи болю). Самооцінка та рівень домагань, що є індивідуальними в кожного спортсмена, сприяють функціонуванню альтернативної мотивації, тому що передбачають свідомий вибір дій, які є доцільними саме для досягнення успіху.

Баскетбол є грою за суворо встановленими правилами. Власне сама техніка правил є комплексом спеціальних прийомів, що необхідні баскетболісту для успішної участі в змаганнях із метою досягнення найкращих результатів із командою [60]. Процес навчання баскетболу є порівняно складнішим відносно навчання іншим видам фізичних вправ. Баскетболістам потрібно вивчити не лише будь-який окремий рух або дію, а й цілий комплекс багатоструктурних компонентів в ігровій діяльності. При цьому, також, недостатньо вивчити лише ігрові дії, але й потрібно вміти раціонально використовувати ці дії в постійно змінюваних умовах гри.

На початковій стадії занять баскетболом у спортсменів мотивація залишається в основному «розмита» і характеризується розбіжністю інтересів до різних видів спорту [11]. Врезультаті цього люди починають займатися одним видом спорту, а потім переходять в інший, тобто визначають власні схильності й здатності методом «проб і помилок», «шукають себе». При цьому деякі спортсмени прагнуть отримати результат якнайшвидше, не беручи до уваги те, що шлях до нього складний і довгий.

Також, важлиим є те, що безліч спортсменів початківців не можуть визначити у своїй свідомості конкретний мотив вибору деякого виду спорту.

Досліджуючи чинники, які впливають на відсів спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, вчені визначили, що лише протягом першого року занять він досягає вісімдесяти відсотків, як в результаті не формується колектив, а у спортсменів виникає розчарування спортом, проте залишається прагнення бути у групі та знайти власне місце в групі.

Виходячи із вищевказаного можна зробити висновок, що одна із головних соціальних потреб, яка направляє процес соціалізації та керує поведінкою спортсменів, не задовольняється й вони йдуть у пошуках інших команд та пошуках відповідної спільної діяльності [22].

Після першого року занять основними причинами відсіву є недоліки в методиці виховання та навчання (наприклад, участь в змаганнях непідготовлених спортсменів) та відсутність стійкого інтересу до обраного виду спорту.

На другому році занять баскетболом причинами відсіву є невідповідність розряду чи віку під час класифікаційних змагань, форсована підготовка найбільш здібних учнів, часті участі в змаганнях, що стають самоціллю, а не засобом для вдосконалення майстерності.

На третьому році головною причиною для відсіву спротсменів є невміння поєднувати заняття спортом із навчанням у школі чи університеті.

На четвертому році занять спортсмени перестають займатись баскетболом в результаті відсутності бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять даним видом спорту у нього відсутні необхідні здібності.

Фахівці відзначають, що спортсмени не залишали обраний вид спорту при таких мотивах:

* подобається даний вид спорту
* прагнення бути схожим на знаменитого спортсмена (у баскетболі).

Іншими мотивами для приходу у секцію, які не забезпечують стійкість мотиву занять даним видом спорту є настуні:

* прагнення бути спритним, сильним та здоровим;
* прагнення стати чемпіоном світу чи майстром спорту;
* запросив тренер.

Важливе місце у підтримці мотивації до занять баскетболом поступово починають відігравати стосунки із тренером [50]. При позитивних складних стосунках спортсменів другого та третього розрядів мотив, що пов’язаний із відповідальністю перед тренером, є одним із провідних провідних.

Серед всіх мотивів до занять баскетболом саме рівень потреби у досягненнях є визначальним у тривалості й успішності спортивної кар’єри кваліфікованого спортсмена.

Оцінювання потреби у досягненнях у юних баскетболістів проводили за шкалою оцінки потреби у досягненні успіху. Основою для розуміння сутності даної методики є положення, що людина, в якої існує виражена потреба у досягненнях, має тенденцію до прагнення поліпшити рівень досягнень, переживає успіх у професійній діяльності та прагне завершити роботу будьякою ціною й наполеглива у подоланні перешкод.

Під час проведення представленого кваліфікаційного дослідження двадцять чотири респондента, що займаються баскетболом, відповіли на різноманітні запитання, що показали, що найіищий показник за тестами у групі становить тридцять шість балів, а найнижчий – вісімнадцять балів [7]. Встановлений рівень показує, що баскетболісти на стадії попередньої базової підготовки мають високу потребу в досягненні (показник потреби досягнення більший за сімнадцять балів, що відповідає високому ступеню вимірюваної властивості).

У всієї групи респондентів на основі визначення потреби досягнення у баскетболістів було встановлено показник x = 27,8 ± 6,27 бали. Загалом даний показник вказує на виражену високу потребу спортсменів у досягненні цілі. Ці показники показують, що всі вони наполегливі в подоланні складних ситуацій та мають високу готовність до подолання труднощів.

У результаті проведеного дослідження було встановлено що:

* на першому місці переважає мотив проявити себе у спорті, це становить 58,33 % (тобто чотирнадцять спортсменів, які брали участь у дослідженні) від загальної кількості респондентів, що взяли участь в дослідженні;
* на другому місці знаходиться бажання розвинути свої фізичні якості й цей мотив стоїть на першому місці для вісьми спортсменів (33,33 % від загальної кількості респондентів);
* на третьому місці стоїть мотив гарного ставлення до тренера (2 спортсмени, що становить 8,33 % від загальної кількості респондентів, які брали участь у дослідженні).

Показовим та значущим є те, що такі мотиви, як вимога батьків, спілкування із друзями та престиж обраного виду спорту, у даної групи баскетболістів відсутні [10].

Також, було визначено, що в юних спортсменів в процесі занять баскетболом (рис. 3.1):

* на першому місці опиняється мотив суперництва та боротьби – x = 25 ± 2,59 бали;
* на другому місці стоїть мотив досягнення мети – x = 24,5 ± 2,43 бали;
* на третьому місці стоїть мотив самовдосконалення – x = 21,91 ± 3,44 бали;
* на четвертому місці знаходиться мотив спілкування – x = 21,25 ± 1,65 бали.

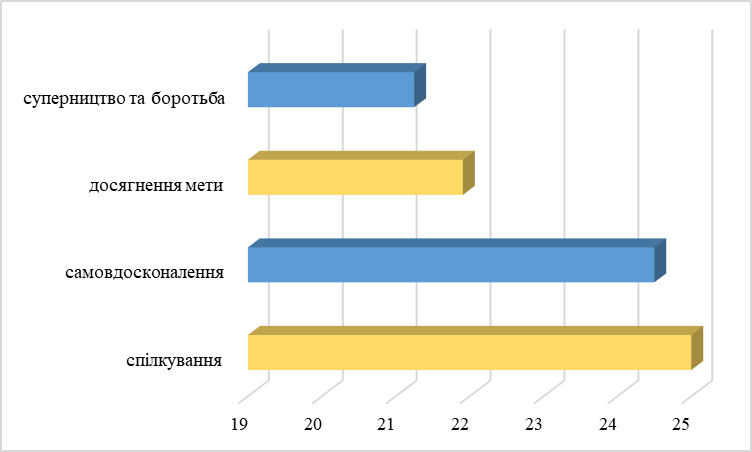


Рисунок 3.1. Провідні мотиви у баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки, бали

Одержані, в процесі проведення кваліфікаційного дослідження результати, дозволяють нам стверджувати, що для даної групи баскетболістів переважає мотив суперництва та боротьби, й має місце мотивація досягнення мети. В той час як для цих же спортменів, другорядними є такі мотиви, як спілкування та самовдосконалення, що в раньому віці може спровокувати викривлення напряму шляхів формування соціальних та пізнавальних потреб особисті спортсмена. Проте безумовною є необхідність концентрації уваги тренерів на належному розвитку саме мотивів спілкування та самовдосконалення, що в свою чергу сприятиме не лише особистісному вдосконаленню спортсмена, а й зростанню успішності й ефективності його майбутньої діяльності (рис. 3.2).

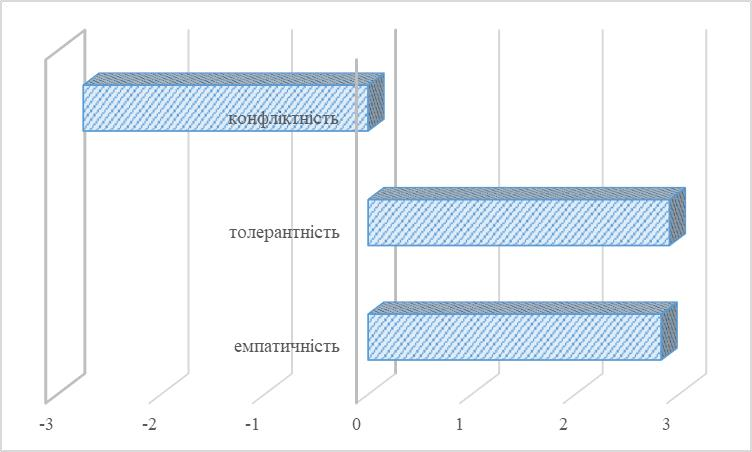


Рисунок 3.2. Сприйняття спортсменами особистісних рис тренера під час взаємодії у процесі спортивної діяльності, бали

В процесі дослідження було встановлено, що рівень мотивації до занять спортом у відповідності до адаптованої методики Н.Г. Лусканової, перебуває у спортсменів на рівні вищому за середній, що вважається достатнім і становить x = 17,75 ± 3,22 бали. Одночасно із цим, лише у вісьми із двадцяти чотирьох опитаних (33,5 %) встановлено високий рівень мотивації, у десяти спортсменів (41,5 %) середній рівень, а у шести баскетболістів (25 %) був встановлений низький рівень мотивації до спортивних занять.

Такі дані свідчать, що у чверті спортсменів визначений недостатній рівень мотивації до занять баскетболом, й це в свою чергу вимагає швидкого реагування зі сторони тренера, направленого на збільшення стійкого інтересу й усвідомлення переваг, що отримують спортсмени від занять баскетболом. В цей же час 41,5 % спортсменів вимагають періодичного контролю за рівнем їх мотивації, яка у них характеризується певної нестійкістю.

Під час вивчення рівня мотивації прагнення до успіху спортсменів встановлено на рівні x = 17 ± 5,6 бали, що відповідає помірно високому рівню. В той же час результати дослідження діагностики мотивації уникнення невдач показали значення x = 12,9 ± 4,6 бали, що знаходиться в середньому сегменті мотивації уникнення невдачі. Отримані результати показують, що спортсмени на етапі попередньої базової підготовки більше орієнтовані на успіх, а ніж на уникнення невдачі чи поведінку захисту, це є позитивним чиником для професійного вдосконалення баскетболістів та основою для майбутньої успішної спортивної діяльності.

Також, отримані результати показали, що рівень конфліктності у тренера при сприйнятті його підопічними перебуває на доволі низькому рівні – x = 2,75 ± 0,45 бали. Такі показники свідчать про відсутність прояву конфліктності тренера у навчально-виховному процесі при взаємодії із підопічними.

Визначений рівень емпатичності у тренера, відповідно до результатів опитування, складав x = 2,83 ± 0,38 бали, що свідчить про високу цінність для спортсменів такої характеристики тренера як педагога під час взаємодії із ними.

За результатами опитування баскетболістів рівень толерантності в тренера складав x = 2,91 ± 0,28 бали, що показує високий ступінь виразності даної риси в спортивного педагога.

В результаті проведених досліджень встановлена взаємозалежність між сприйняттям спортсменами рис особистості тренера та рівня мотивації до занять баскетболом, а саме встановлений прямопропорційний зв’язок із низькою конфліктністю тренера та оцінкою рівня мотивації до занять в спортсменів. Також, визначено значущий прямий зв’язок емпатії тренера та рівня мотивації до занять спортсменів.

Виходячи із всього вищенаведеного можна стверджувати, що в сприйнятті баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки такі риси особистості тренера, як виражена емпатія й низька конфліктність є безумовно привабливими при взаємодії із ним та сприятимуть в майбутньому підвищенню мотивації до регулярних занять баскетболом.

Таким чином, спортсмени відмітили професійно значущі характеристики тренера, які позитивно позначаються на взаємодії між тренером та спортсменами, а саме:

* висока емпатія;
* низька конфліктність;
* висока толерантність.

Основою мотивів особистості найчастіше є соціально значущий досвід, що залучає спортсмена до можливостей корекції фізичних чи психічних вад, спілкування із групою однолітків, пізнання своїх можливостей, опанування «популярного» виду спорту та прояву фізичної активності.

Характерною рисою мотивації на етапі попередньої базової підготовки є незначна усвідомленість потреб, які лежать в основі даних мотивів, нестійкість та велика різноманітність способів їх задоволення, й готовність до їх швидкої зміни. Загалом, всі мотиви на цьому етапі направлені на визначення того, чи є спортивне тренування бажаний та необхідним для даної особи.

Всі мотиви, що є характериними для спортсменів, можна розподілили на дві загальні групи:

1. особистісно-престижні (особистісне самоствердження через спорт, бажання виділиться серед оточуючих, страх поразки);
2. спортивно-ділові (переважно це почуття суспільної відповідальності, бажання досягти певних результатів, активна позиція члена спортивної команди).

Важливою та однією із основних проблем при формувані мотивації занять спортом у спортсменів попередньої базової підготовки є відсутність особистих переконань та бажання до занять спортом. Для того, щоб почати самостійно займатися спортом, спортсмену потрібно пройти такі етапи [39]:

1. формування позитивного ставлення до нових занять;
2. формування бажання самостійно займатися спортом;
3. здійснення цього наміру;
4. перетворення цього бажання у самостійні та регулярні заняття спортом.

Для досягнення поставленої мети тренеру потрібно використовувати та знати відповідний психологічно-діагностичний комплекс для кожного із етапів підготовки спортсменів та відповідні методи впливу чи корекції мотивації спортсменів-баскетболістів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Теоретичний аналіз емпіричних досліджень дозволяє встановити, що основними мотивами занять баскетболом є: суперництво та ботьба, досягнення мети, спілкування із друзями й самовдосконалення, домінуюча мотивація до успіху над мотивацією невдачі, гарне ставлення до тренера, престижність певного виду спорту, потреба у досягненні, розвинути свої фізичні якості, бажання виявити себе у спорті.

Мотивація до фізкультурно-спортивної діяльності визначається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, які змінюють своє значення протягом занять спортом. Структура мотиваційної сфер спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, доволі мінлива та залежна від безлічі факторів, серед яких розрізняють такі [57]:

* + - психологічний клімат у команді;
    - ступінь задоволеності навчально-тренувальним процесом; - успішність діяльності спортсмена.

Таблиця 3.1

Рівень мотивації до успіху та уникнення невдачі у юних баскетболістів (n = 24)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівень мотивації, бали | Рівень мотивації на уникнення  невдачі, бали | Рівень мотивації на уникнення невдачі, % | Рівень мотивації до успіху, бали | Рівень мотивації до успіху, % |
| Низький – до 10 | 4 | 30 | 2 | 15 |
| Середній – від 11 до 16 | 5 | 45 | 5 | 45 |
| Помірно високий – від 17 до 20 | 3 | 25 | 2 | 15 |
| Занадто високий – від 21 | 0 | 0 | 3 | 25 |

Перспективи досліджень у цій сфері направлені на вирішення завдань, пов’язаних із систематизацію мотивів юних баскетболістів й пошуком адекватних методів впливу на формування стійкої мотивації до занять спортом, включно із баскетболом.

**3.3. Результати аналізу компонентів мотивації досягнення**

Для того щоб визначити рівні мотивації досягнення успіху спортсменів на етапі попередньої базової підготовки треба вивчити взаємозв’язок між мотиваційною компонентою діяльності та потребами в досягненні [51].

Кореляційний зв’язок між мотиваційною компонентою діяльності та потребами в досягненні складає r = 0,52 для даної групи спортсменів, що свідчить про те, що на цьому етапі спортсмени вже чітко визначать власні цілі та бажання у майбутній спортивній діяльності. Також дослідження показало, що імпульсивність пов’язана з потребою в досягнені успіху та з локусом контролю.

За результатами дослідження можна сформувати таку структурну модель виникнення мотивації досягнення спортсменів.

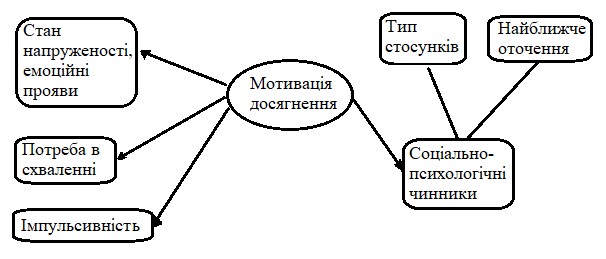


Рисунок 3.3. Структурна модель виникнення мотивації

Із рисунку видно, що модель включає соціально-психологічні й особистісні чинники, які обумовлюють систему мотивації досягнення.

## Висновки розділу 3

В цьому розділі досліджувався процес формування мотивації у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. В ході проведеного дослідження були визначені такі основні мотиви:

* на першому місці стоїть мотив проявити себе у спорті, це становить 58,33 % (чотирнадцять спортсменів) від загальної кількості респондентів, що взяли участь в дослідженні;
* на другому місці – бажання розвинути свої фізичні якості й цей мотив стоїть на першому місці для вісьми спортсменів (33,33 %);
* на третьому місці стоїть мотив гарного ставлення до тренера (2 спортсмени, що становить 8,33 %).

Для підвищення зацікавленості у спортсменів та підвищення мотивації важливим є рівень конфліктності у тренера при, що є на доволі низькому рівні, рівень емпатичності у тренера та рівень толерантності.

**РОЗДІЛ 4**

**ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ**

В роботі:

1. Надана загальна характеристика поняття «мотив». Мотив є спонуканням людини до активності, що пов’язано із намаганням задовольнити деякі потреби людини. В результаті переживання та ускладнення потреб людини у них виникають деякі спонукання до дій, в результаті яких дані потреби задовольняються. В такому випадку мотив виступає як причина виникнення та постановки цілей.

Мотиви проявляються як:

* + усвідомлена причина, що є основою вибору дій особистості;
  + об’єкт (ідеальний чи матеріальний) та предмет, який визначає і спонукає вибір спрямованості діяльності;
  + як сукупність внутрішніх чи зовнішніх умов, що викликають активність людини та визначають спрямованість цієї активності.

1. Надана психологічна характеристика спорту як виду діяльності. Щоденна фізична активність розвиває ті функції (психічні і фізичні) організму, які лежать у основі спортивної діяльності. Саме тому спорт входить в систему видів діяльності та має велике значення для вдосконалення й розвитку особистості.

Специфічні особливості діяльності людини в спорті визначаються різницею в засобах, умовах, цілях, мотивах та результатах, які досягаються певною особистістю.

1. Розглянуто мотивацію досягнення в спортивній діяльності. Мотивація досягнень є орієнтацією людини на прагнення до успішного виконання поставленої цілі, відчуття гордості за виконання. В умовах спортивних занять та фізичної культури, мотивація досягнень фокусується на змаганнях із самим собою.

Мотивація поділяється на внутрішню та зовнішню. Зменшення чи збільшення внутрішньої мотивації залежить від того, як спортсмен сприймає заохочення.

Заохочення, які забезпечують позитивний зворотній зв’язок про компетентність людини та мають інформаційний аспект, підвищують рівень внутрішньої мотивації.

Для підвищення внутрішньої мотивації рекомендується:

* + Встановлення реальних цілей;
  + Залучення учасників до прийняття рішень;
  + Зміна послідовності та змісту виконуваних вправ;
  + Застосування словесних видів заохочення;
  + Забезпечення відповідності заохочення до виконуваної діяльності;
  + Створення успішного досвіду.

Надана характеристика мотивації спортивної діяльності. Мотивація до спортивної діяльності визначається зовнішніми та внутрішніми факторами, що змінюють своє значення протягом всієї спортивної кар’єри. На етапі попередньої базової підготовки причинами, що спонукають дитину до занять спортом можуть стати:

* задоволення матеріальних та духовних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди);
* соціальні установки (прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, мода на спорт);
* прагнення до самовираження (бажання бути схожим на знаменитого спортсмена, бути не гіршими за інших); - прагнення до самовдосконалення.

1. Розглянуто розвиток системи мотивації у психологічній підготовці спортсмена. Вчені і дослідники виділяють три головні функції мотивації, а саме:

* енергетичну;
* створювальну смислову активність;
* системостворюючу.

Енергетична функція мотивації чинить виплив з потреб людини, що займається спортом у безупинному спортивному удосконаленні. Даний чинник мотивації описується співзв’язком, який становить дану структуру: “потреба-мотив-мета”.

Енергетична мотивація є характерною для початкових етапів навчання і тренування. Основною рушійною силою при цьому є спонукання для психомоторної активності, що є неусвідомленими. Хоч вони ще безпредметні, проте уже володіють паростками майбутніх інтересів та прагнень.

1. Розглянуто методи за допомогою яких можна дослідити мотивацію спортсменів. Основними методами, що використовувались у роботі є:
   * методи математичної статистики;
   * оцінки рис особистості, вивчення мотивації, направленої на уникнення невдач та досягнення успіху;
   * вивчення потреби в досягненні та рівня спортивної мотивації;
   * анкетування;
   * аналіз науково-методичної літератури.
2. Розглянуто мотивацію в баскетболі спортсменів на етапі попередньої базової підготовки;
3. Було розглянуто результати аналізу компонентів мотивації досягнення. Структура мотиваційної сфер спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, доволі мінлива та залежна від безлічі факторів, серед яких розрізняють такі:
   * психологічний клімат у команді;
   * ступінь задоволеності навчально-тренувальним процесом; - успішність діяльності спортсмена.

Основні мотиви для занять спортом:

* + на першому місці стоїть мотив проявити себе у спорті, й він становить 58,33 % від загальної кількості респондентів, що взяли участь в дослідженні;
  + на другому місці – бажання розвинути свої фізичні якості й цей мотив стоїть на першому місці для 33,33 % респондентів;
  + на третьому місці стоїть мотив гарного ставлення до тренера, й він стоїть на першому місці для 8,33 %.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз даних спеціалізованої літератури дозволяє говорити, що проблема мотивації в спорті, в тому чисті і в баскетболі, не є новою для науковців, однак, продовжує зберігати свою актуальність, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів, умови їх життя, соціально-політичні, економічні та історичні обставини.
2. На етапі попередньої базової підготовки мотивами для занять спортом можуть стати: задоволення матеріальних та духовних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди); соціальні установки (прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, мода на спорт); прагнення до самовираження (бажання бути схожим на знаменитого спортсмена, бути не гіршими за інших); прагнення до самовдосконалення.
3. У спортсменів Баскетбольного клубу «Авангард», Комплексної дитячо-юнацька спортивної школи «Чемпіон», які брали участь у дослідженні, основними мотиви для занять спортом є мотив проявити себе у спорті (58,33 % від загальної кількості респондентів, що взяли участь в дослідженні), бажання розвинути свої фізичні якості(33,33 % респондентів); гарне ставлення до тренера (8,33 % респондентів).
4. У спортсменів Баскетбольного клубу «Авангард», Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи «Чемпіон», які брали участь у дослідженні, було визначено, що в юних спортсменів в процесі занять на першому місці опиняється мотив суперництва та боротьби ( 2,59 бали); на другому місці стоїть мотив досягнення мети (2,43 бали) на третьому місці стоїть мотив самовдосконалення (3,44 бали); на четвертому місці знаходиться мотив спілкування (1,65 бали).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баскетбол. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Учебно -трени ровочные группы и группы спорт. усовершенствования / Л.Ю. Поплавский, В.Г. Окипняк. – К., 1999. – 126 с.
2. Брейент К. Психологія у сучасному спорті: підручник для спеціальностей з фізкультурним ухилом. Пер. з англ. Ханіна Ю.Л.: Фізкультура і спорт, 1978. 237 с.
3. Власов АМ. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет автореф. дис… к. пед.наук: спец. 13.00.04. Москва, 2004. 24 с.
4. Волков ЛМ. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: навч. для студ. вузів фіз. культури та фак. фіз. виховання. Київ: Олімпійська літ.; 2002. 294 с.
5. Волкова ІП, редактор. Спортивна психологія у працях вітчизняних спеціалістів. 2002. 384 с.
6. Воронова В, Спесивих О. Особливості потребово-мотиваційної сфери спортсменів. Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2013; 3:87-90.
7. Гогун ЄМ, Мартьянов БП. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів вищ. пед. навч закладів. Видавничий центр «Академія», 2002. 228 с.
8. Губа ВГ, Фомин СГ, Чернов СВ.Особенности отбора в баскетболе. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 144 с.
9. Ільїн ЄП. Мотивація та мотиви. 2002. 512 с.
10. Ільїн ЄП. Психологія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. Просвещение, 1987. 287 с.
11. Ільїна НЛ. Реалізація спортсменом подвійної (паралельної) кар'єри: Гришина Н.В., Шаболтас А.В., редактори. Матеріали наук. конф.; 2016. 196-7.
12. Коломейцев ЮА. Соціальна психологія спорту: учеб.-метод, посібник. Мінськ.: БДПУ, 2004. 292с.
13. Лахно О Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2013. – 21 с.
14. Леонтьєв ДА. Поняття мотиву у А. Н. Леонтьєва та проблема якості мотивації. 2016; 2: 3–18.
15. Лукашевич НП, Туленков МВ, Яковенко ЮІ. Соціологія. Основи загальної, спеціальних і галузевих теорій. 2-ге вид. Київ: Каравелла, 2014. 544 с.
16. Макогон ЮВ, Пилипенко ВВ. Основи наукових досліджень в економіці: Навч. посібник. – Донецьк: Альфа-прес, 2007. - С. 7-23.
17. Максименко ІГ. Теоретикометодичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автореф. дис. … доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» . Київ, 2011. 46 с.
18. Мельников МВ. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури. Москва: «Фізкультура і спорт», 1987. 347с.
19. Метод анкетування /Електронний ресурс/ URL: <https://vue.gov.ua/%D0%90%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
20. Метод опитування /Електронний ресурс/ URL: [http://politics.ellib.org.ua/pageshttp://politics.ellib.org.ua/pages-11073.html11073.html](http://politics.ellib.org.ua/pages-11073.html)
21. Мітова ОО. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. Фізична культура спорт та здоров’я нації: збірник наукових праць, випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Житомирський державний університет імені Івана Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016(№1):353-9.
22. Онищенко В. Структура та зміст навчально-тренувального процесу в міні-баскетболі на першому році навчання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.:Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016(4,74):69-74.
23. Павлова ТВ. Комплексна оцінка здібностей дітей при відборі в ігрові види спорту на етапі початкової підготовки: автореф. дис… на здобуття наук. ступеня к. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 / Т.В. Павлова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 20 с.
24. Палайма ЮЮ. Мотиви спортивної діяльності. Теорія та практика фізичної культури. 1966; 8:25-8.
25. Панок В, Титаренко Т, Чевелєва Н, Рибалко В, Мащенко В, Кісарук В. та ін. Основи практичної психології. 3-тє вигляд. Київ: Лібідь; 2006. 536 с.
26. Пілоян РА. Мотивація спортивної діяльності. Москва: ФиС, 1984 -108 с.
27. Пілюшенко ВЛ, Шкрабак ІВ, Славенко ЕІ. Наукове дослідження: організація, методологія, інформаційне забезпечення: Навчальний посібник. Київ: Лібра, 2004: 52-60.
28. Пономарчук ВА. Трансформації мотивацій як основа соціально-психологічного відбору у спорті. Соціальні трансформації. Матеріали міжнар. конференції. 2002. Вип. 2; 103-11
29. Пуні АЦ. Нариси психології спорту: навчально-методичний посібник для вузів. Москва: Фізкультура і спорт, 1959.-308 с.
30. Родіонів ВА, редактор. Психологічний супровід дитячо-юнацького спорту: навчальний посібник для бакалаврату та магістратури. 2-ге вид. 2019. 211 с.
31. Родіонов АВ. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для ВНЗ, 2004. 136 с.
32. Рудик ПА. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури. Москва: Фізкультура і спорт, 1964. 464с.
33. Садайгак СС. Мотивація досягнень у спорті. Мінськ: Білполіграф. 2002. 186с.
34. Сінгер РН. Міфи і реальність у психології спорту: підручник для інститутів фізичної культури, пер. з англійської. Москва: Фізкультура і спорт 1980 с. 152 с.
35. Станбулова НВ. Психологія спортивної кар'єри: підручник для інститутів фізичної культури. Москва, Фізкультура і спорт, 2005. 63 с.
36. Стеченко ДМ, Чмир ОС. Методологія наукових досліджень: Підручник: Київ: Знання, 2005. 190 с.
37. Сушко РО., Ібраїмова МВ. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. Слобожанський науково-спортивний вісник. Науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2015(2, 46):190-4.
38. Тищенко ВО. Мотивація самореалізації у спорті. Наука та освіта. 2013; 4: 214-7.
39. Уейнберг РС, Гоулд Д; пер. Гончаренко Г. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів. Київ: Олімпійська література, 2001. 335с.
40. Уейнберг РС, Гоулд Д; Спортивна психологія: підручник для вузів. Москва: Фізкультура і спорт, 2005. 338 с.
41. Уколів АВ. Проблеми керування спортивною мотивацією. Молодий вчений. 2010; 7: 330-2.
42. Хвацька ЕЕ. Освітнє середовище спортивної школи як зовнішній ресурс «подвійної» кар'єри спортсменів. Ресурси конкурентоспроможності спортсменів: теорія та практика реалізації. Зб. наук. Праць. 2016: 234-7.
43. Abdullayev MJ, Berdiyev OI, Omonova NR. Methodology of Organization of Physical Education And Sports" Lessons In Higher Educational Institutions //The American journal of social science and education innovations (TAJSSEI) SJIF5.857 DOI-10.37547/TAJSSEI. 2021(3, 02):312-20.
44. Alimovichn FU. The system of training young basketball players at the initial stage of training at school. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). 2020(9, 11):93-8.
45. Buonamano R, Cei A, Mussino A. Participation motivation in Italian youth sport. The sport psychologist, 1995. 9(3):265-81.
46. George TR, Feltz DL. (1995). Motivation in sport from a collective efficacy perspective. International Journal of Sport Psychology, 26, 98-98.
47. Chelladurai, P. (2014). Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective. Taylor & Francis., Kirk, D., &MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. Journal of teaching in Physical Education, 21(2), 177-192.
48. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Contemporary Sociology, 17(2), 253.
49. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), Oxford handbook of human motivation (pp. 85-107). Oxford
50. Gafurova M. Y. U., Ruzimbaev M. A. Methods of teaching pupil physical activity in physical education classes //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 296-305.
51. Ibragimov A.K., F.I.Moʻminov. Methodology of optimization of trainingfor young players // International Journal For Innovative Engineering and Management Research Vol 10 Issue02, Feb2021 ISSN 2456 – 5083 Page 43-48.
52. Jonibek S. SWOT analysis in the structure of information technologies of physical education //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 131-139.
53. Mirzaev, A. M., & Daminov, I. A. (2021). Improving Tne Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs.Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT),12(11), 7054-7055.
54. Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). The motivating role of positive feedback in sport and physical education: evidence for a motivational model. Journal of Sports Exercise and Psychology, 30(2), 240-268.
55. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briére, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(1), 35-53.
56. Raiola, G., &Tafuri, D. (2015). Teaching method of physical education and sports by prescriptive or heuristic learning. Journal of Human Sport and Exercise, 10(1).
57. Rasulovich R. R. Effectiveness of improving the technical and tactical movements of middle-distance runners //E-Conference Globe. – 2021. – С. 309- 314.
58. Sh M. S., Ruzimbaev M. A. Educational union and pupil development in physical education //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 212-220.
59. Soatovich, R. X. (2020). Development of Didactic Support for the Preparition of Future Physical Education Teachers for Innovative Activities in the Field of Womens Sport Education. Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR).
60. Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J., &Chatzisarantis, N. L. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. European journal of sport science, 6(01), 43-51.
61. Stepanova, LM (2008). Organizational and pedagogical conditions of professional training of the future teacher of physical culture and methods of their implementation in the process of game modeling. Siberian Pedagogical Journal, (7).
62. Turdimurodov, D. Y. (2021). Willed qualities of a personality and ways of their formation in sport. ISJ Theoretical & Applied Science, 12 (104), 689-692.
63. Tuychiyevich XI. (2022). Development Stages and Characteristics of the History of Physical Education. Central asian journal of social sciences and history, 3(2), 5-8.
64. Yuldashevich TD. (2022). Education and development of volive qualities in schoolchildren by means of physical education.Academicia Globe: Inderscience Research,3(01), 59-62.

Додаток А

**ОПИТУВАЛЬНИК**

Шановний респонденте, це дослідження проводиться з метою вивчення проблеми мотивації спортсменів, які займаються баскетболом та знаходяться на етапі попередньої базової підготовки.

Ваші віддповіді сприятимуть вдосконаленню системи фомування мотивації юних баскетболістів до занять цим видом спорту.

Будь ласка, оберіть одну із запропонованих відповідей в кожному запитанні.

1. а) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та піднімає настрій.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного суспільства, нашої країни.

1. а) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Досягнути високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

1. а) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер, не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене - хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

1. а) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

б) Я хочу бути компетентним у питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

1. а) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу внести свій вклад у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, досягти поставленої мети.

1. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, досягти поставленої мети.

б) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають спіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

1. а) Я хочу бути компетентним у питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

б) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер, не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

1. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт,

б) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

1. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, щоб досягти поставленої мети.

1. а) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

б) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

1. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та

відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

1. а) Я хочу бути компетентним в питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт, б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.
2. а) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

б) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

1. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Я хочу бути компетентним у питаннях спортивної техніки, тактики,

принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

1. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, щоб досягти поставленої мети.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

б) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та

відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

1. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво,

втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

1. а) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер, не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

1. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої

результати, щоб досягти поставленої мети.

1. а) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

б) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

1. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, щоб досягти поставленої мети.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

1. а) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

1. а) Я хочу бути компетентним в питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

б) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу

зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

1. а) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

1. а) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої

результати, щоб досягти поставленої мети.

1. а) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво,

втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

1. а) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

б) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

1. а) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

б) Я хочу бути компетентним в питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

1. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

1. а) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво, втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

б) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

1. а) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

1. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, щоб досягти поставленої мети.

б) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

1. а) Я хочу бути компетентним у питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

б) Досягнути високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

1. а) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися, б) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.
2. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Досягти високих результатів у навчанні та роботі можливо, коли я буду здоровий та фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

1. а) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

б) Мені подобаються заняття спортом, бо змагатися дуже цікаво,

втішають успіхи та досягнення. Мені до вподоби атмосфера змагань.

1. а) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, бо досягаю успіхів. Мої товариші по школі та по команді, глядачі поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

1. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати та підвищувати свої результати, щоб досягти поставленої мети.

б) Я хочу бути компетентним у питаннях спортивної техніки, тактики,

принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.

1. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової роботи, отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене найменше.

б) Моя спортивна команда повинна посідати положення лідера. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підвести свого тренера та товаришів, і це спонукає мене більше тренуватися.

1. а) Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показати високі спортивні результати, захистити честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я активно займаюся спортом, бо прагну розвинутись фізично та загартувати свій характер. Не хочу погладшати та стати лінивим, хочу бути здоровим.

1. а) Я отримую задоволення від занять спортом, бо можу рухатися та відчувати напруження. Це мене надихає та підіймає настрій.

б) Я хочу бути компетентним у питаннях спортивної техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильно тренуватися.