

ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Володимир Іваненко

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

Статтю присвячено проблемі мотивації спортивної діяльності. Проаналізовано й узагальнено теоретичні та експериментальні дослідження проблеми спортивної мотивації. Показано, що в сучасній спортивній психології мотивація досягнення є найважливішим особистісним фактором, що зумовлює досягнення високого спортивного результату.

Анотация:

Иваненко Владимир. Особенности понимания психологической сущности мотивации достижения в спортивной деятельности.

Статья посвящена проблеме мотивации в спортивной деятельности. Проанализированы и обобщены теоретические и экспериментальные исследования проблемы спортивной мотивации. Показано, что в современной спортивной психологии мотивация достижения является важнейшим личностным фактором, обуславливающим достижения высокого спортивного результата.

Resume:

Ivanenko Volodymyr. Specific features of understanding the psychological essence of the achievement motivation in sport activity.

The article is devoted to the problem of motivation in sport activity. Theoretical and experimental researches of a sports motivation problem have been analyzed and generalized. It is shown that in modern sports psychology the achievement motivation is the major personal factor determining achievements of high sports results.

Ключові слова:

спорт; мотивація; змагальність; особистість; психологічні особливості.

Ключевые слова:

спорт; мотивация; соревновательность; личность; психологические особенности.

Key words:

sport; motivation; competitiveness; personality; psychological features.

Постановка проблеми. У державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) наголошується на необхідності посилення уваги до освіти дітей та їхнього розвитку, з чим і пов'язана важливість розуміння психологічної мотивації до занять спортом для молодого покоління. У широкому розумінні термін «мотивація» означає фактори, що спонукають людей до дій чи бездіяльності в різних ситуаціях. У більш вузькому розумінні дослідження мотивів, зокрема спортивної діяльності, передбачає аналіз причин, що пояснюють, чому люди прагнуть займатися спортом. Мотиви спортивної діяльності не є первинними, вони виникають, формуються й перебудовуються під впливом загального розвитку особистості спортсмена – розумового, морального, а також завдяки накопиченому досвіду спортивних занять, зростанню спортивної майстерності – від початкових мотивів, що привели до занять у спортивній секції, до мотивів, якими керуються майстри спорту міжнародного класу.

Оскільки мотив є рушійною силою будь-якої діяльності, то дослідження мотивації до занять спортом, безперечно, актуально й зумовлено такими чинниками: по-перше, брак (чи вагання) мотивів до занять спортом зменшує кількість тих, хто ним займається, що не можна вважати позитивною тенденцією, бо чим більше спортсменів, тим імовірнішою є можливість перебування серед них потенційних і актуальних спортсменів високого класу, здатних досягти вершин спортивної майстерності в конкретному виді спорту; по-друге, знання особливостей спортивної мотивації дає змогу побудувати

в кожному конкретному випадку оптимальну систему стимулів з необхідним ступенем інтенсивності. Тренерам і спортивним функціонерам необхідно знати, якими мотиваційними стимулами варто користуватися в роботі зі спортсменами [8, с. 421–422].

Визначення проблеми мотивації досягнення в спорті є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті. У психології спорту велика увага приділяється дослідженням особистості спортсмена, професійно важливим особистісним якостям і психологічним особливостям його діяльності. При цьому багато авторів підкреслює, що мотивація є однією з найважливіших умов досягнення високого спортивного результату [1, с. 123–125].

Велику роль у підвищенні ефективності загальної діяльності відіграє особистісний чинник, зокрема мотивація досягнення, яка залишається недостатньо вивченою. Знання шляхів формування мотивації досягнення є, на думку тренерів-практиків, однією з необхідних передумов для найбільш раціональної побудови навчально-тренувального та загального процесу [6, с. 75–79]. Наголосимо, що на сьогодні кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів мотиваційної сфери спортсменів недостатня, хоча потреба в них безсумнівна.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «мотивація досягнення» з'явився в 40-х роках XX століття як опис зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, досягнення досконалості, подолання труднощів [3, с. 180–185]. Причини, що змушують спортсменів займатися певним видом спорту, можуть бути

різноманітними, і їх не можна звести до якихось очевидних принципів. Різними бувають не лише мотиви, що спонукають людину до занять спортом, а й мотиви, що спонукають спортсмена ставати членом якої-небудь команди, брати участь у конкретній грі чи змаганні. Психологи, що працюють у галузі спорту, розглядають мотивацію з різних специфічних позицій, виділяючи внутрішню й зовнішню мотивації, мотивацію досягнення й мотивацію у формі загального стресу тощо. Ці різні форми мотивації є складниками більш загальної дефініції мотивації. Створення такої загальної орієнтації дає змогу визначити й краще зрозуміти спеціальні мотиваційні сфери спортсменів. Питання розуміння психологічної сутності мотивації спортивного досягнення розглядалися в працях Л. Божович, В. Вілюнас, Т. Гордєєвої, Д. Декерс, С. Занюк, В. Іванникова, Є. Ільїна, В. Ковальова, Б. Дж. Кретті, Д. Леонтєва, Д. Макклелланд, А. Маслоу, Ж. Нюттен, М. Окси, Н. Фетискіна, Х. Хекхаузена та інших авторів.

Формулювання цілей статті. Мета статті – здійснити теоретичний аналіз сучасного стану проблеми мотивації досягнення в спортивній діяльності у світлі сучасних теорій і наблизитися до розуміння психологічної сутності феномену мотивації занять спортом. Основною метою праці є впорядкування розмаїття наявних емпіричних мотивів та їх класифікація.

Стаття віддзеркалює результати роботи над відповідним розділом теми наукового дослідження кафедри фізичного виховання теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації».

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед труднощами та відчуття гордості за виконання. Не дивно, що мотивація досягнення цікавить тренерів, оскільки вона дає спортсменам змогу досягти досконалості. В умовах занять спортом і фізичною культурою мотивація досягнення фокусується на змаганні з самим собою, а змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціального оцінювання. Через те, що мотивацію досягнення вважають особистісним фактором, спортивні психологи розглядають її, поступово переходячи від моделі характерних особливостей особистості до комбінованої моделі, яка підкреслює мету досягнення, а також може

впливати на ситуацію. У спортивному світі мотивацію досягнення, зазвичай, називають змагальністю [7, с. 14].

Спортивна мотивація – це ключова перемінна в набутті спортивних навичок і вмій. І хоча це не єдина перемінна (виступ гравця й команди часто залежить від травм, перетренованості, особливостей супротивника чи суперника, біомеханічних, фізіологічних, соціологічних, медичних і техніко-тактичних чинників), що суттєво впливає на поведінку спортсменів, її роль у спортивній практиці важко переоцінити. На деякі мотиваційні фактори легше впливати, ніж на інші. У нашому дослідженні ми здійснили спробу наблизитися до розуміння психологічної сутності феномену мотивації занять спортом для впорядкування наявних емпіричних мотивів та їх класифікації.

Мотиви занять спортом можна класифікувати за джерелом їх виникнення, виділяючи зовнішні та внутрішні мотиви. Зовнішні породжуються зовнішніми щодо спортсмена джерелами. До них належать різні форми соціального заохочення (схвалення тощо), а також більш відчутні «атаки успіху» (грошові винагороди, подарунки), стиль тренера, привабливість спортивного спорядження, реєстрація перемог і поразок команди. Такими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки спортсмена, особиста потреба в успіху, визнанні, спілкуванні з іншими тощо, а також особливості самої рухової подачі. Внутрішньою мотивацією є такі особистісні фактори, як потреби, інтереси, цілі та індивідуальні особливості спортсмена. Люди з внутрішнім типом мотивації відчують насолоду від змагань і заняттям спортом, шукають радість у м'язовій активності й намагаються якнайкраще набутти спортивних умій і навичок. Людей, що займаються спортом чи фізичною культурою з любові до них, можна вважати внутрішньомотивованими, так само як і тих, що змагаються заради марнославства. Як правило, чим більше людина мотивована ззовні, тим менша її внутрішня мотивація й навпаки. Відомо, що спорт має багато спільного з грою. Мотивація до гри закладена в ній самій. Людину приваблює безпосереднє почуття задоволення, пов'язане з участю в грі. Так і щодо спорту: людина відчуває потреби, що визначаються задоволенням, яке викликане самою спортивною діяльністю й успіхами, що досягаються в ній. До останнього мотиву належать такі якості, як новизна, техніка чи фізична складність вправ. Мотиви, що спонукають людину займатися спортом, поділяються на безпосередні й опосередковані. Ця класифікація має таку структуру:

1. Безпосередні мотиви спортивної діяльності: 1) потреба в почутті задоволення

від прояву м'язової активності; 2) потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, гнучкістю, спритністю тощо; 3) прагнення спробувати себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях; 4) прагнення домогтися рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність до досконалості й перемогти; 5) потреба в самоствердженні, прагненні до суспільного визнання, слави.

2. Опосередковані мотиви спортивної діяльності: 1) прагнення стати сильним, здоровим; 2) прагнення через спортивну діяльність підготувати себе до практичного життя; 3) прагнення сублімувати зайву енергію в такій соціально прийнятній формі активності, як заняття спортом; 4) почуття обов'язку; 5) усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності [8, с. 423].

Мотиви занять спортом можуть також мати експліцитний та імпліцитний характер, що дає змогу поділити їх на дві групи: латентні (приховані) та явні (очевидні). Мотиваторами, що належать до першої групи, можна визначити такі: прагнення набути фізичної сили, щоб, наприклад, продемонструвати колишньому кривднику свою перевагу (мотив утримання додаткової уваги); бажання довести собі й оточенню свою унікальність, ставши чемпіоном тощо. До таких мотивів належить також і бажання отримати матеріальну винагороду за успіхи в спорті; зниження ваги тіла, досягнення фізичної досконалості та ін. Підкреслимо, що розподіл мотивів за певними групами має умовний характер і на практиці один і той самий мотив (наприклад, матеріальна зацікавленість) в одного спортсмена може бути явно вираженим, тоді як інший може приховувати своє прагнення до матеріальної винагороди за перемоги в спорті. Задоволення від м'язової активності може бути внутрішнім, безпосереднім і латентним. Мотиви спортивної діяльності відрізняються динамічністю проявів. Дійсно, у процесі тривалих занять спортом в одного й того ж спортсмена спостерігається закономірна зміна мотивів. У тих, хто тільки починає займатися спортом і фізичною культурою, домінують такі мотиви, як зміцнення здоров'я, зменшення маси тіла, покращення фізичної підготовки, виклик самому собі, поліпшення самопочуття тощо. У спортсменів, які професійно займаються спортом, можуть спостерігатися такі мотиви, як отримання задоволення від програми занять, соціальні мотиви (схвалення оточення, визнання та ін.), задоволення саме від такого типу активності [7, с. 34].

Розглянемо динаміку розвитку мотивів, що спонукають до занять спортом:

1. Початкова стадія занять спортом. У цей період робляться перші спроби прилучитися до спортивної діяльності. І. Келишев (1977) виділив мотив внутрішньогрупової симпатії як початковий мотив занять спортом. Спонукальними мотивами на цій стадії є (незалежно від виду спорту): потяг до самовдосконалення, прагнення до самовираження, соціальні настанови (мода на спорт тощо), задоволення духовних і матеріальних потреб [8, с. 424]. На цьому етапі мотиви характеризуються дифузністю інтересів до фізичних вправ (підлітки можуть почати займатися не одним, а кількома видами спорту); мають безпосередній характер (заняття спортом подобаються, а головною рушійною силою є любов до фізичної культури); пов'язані з умовами середовища, що сприяють заняттям саме цим видом спорту (популярність виду спорту за місцем проживання, інтерес близьких людей) або зумовлені зовнішніми випадковими обставинами, часто містять елементи обов'язку. Кожен з перелічених мотивів має для конкретного спортсмена більшу або меншу дієвість з огляду на ціннісні орієнтації, однак деякі мотиватори є пріоритетними для більшості спортсменів-новачків: задоволення, що отримують завдяки заняттям спортом, прагнення до здоров'я й фізичного розвитку, до спілкування, до самоактуалізації й розвитку важливих якостей.

2. Стадія соціалізації в обраному виді спорту. На цій стадії мотивами слугують: розвиток інтересів до певного виду спорту; прагнення розвивати виявлені здібності до певного виду спорту; намагання закріпити успіх; розширення спеціальних знань, набуття більш високого ступеня тренуваності, що виражається в прагненні до встановлення особистих рекордів виконання третього розряду, другого, першого, кандидата в майстри спорту та ін.; спортивна діяльність стає потребою (на тлі звикання до фізичних навантажень необхідність відчувати їх стає звичкою); мотиватором виступає стійкий інтерес індивіда до конкретного виду спорту, важливе місце в підтриманні мотивації до занять спортом починають відігравати стосунки з тренером.

3. Стадія спортивної майстерності. На цій стадії основні мотиви виражаються в прагненні спортсмена до підтримання своєї спортивної майстерності на високому рівні й досягнення ще більших успіхів; у прагненні прославити свою країну на світовій арені; у сприянні розвитку певного виду спорту; у потребі передати свій досвід молодим спортсменам; у прагненні покращити свій матеріальний стан, завдяки заняттям спортом; у намаганні пройти відбір до елітної команди й потрапити на престижні

змагання. Крім того, сама система планування змагальної діяльності може виступати мотиватором. Значущим мотивом є також рівень стабільності соціальної позиції, яку посідає спортсмен у спортивній грі.

4. Стадія завершення активних виступів на змаганнях. У мотиваційній сфері виникає суперечність між бажанням завершити активну спортивну діяльність і небажанням втратити матеріальний добробут, який мають завдяки спорту. До цього можна додати й страх втратити свій престиж в очах «уболівальників» і колег по спорту через зниження спортивних результатів [8, с. 424–425]. Серед спроб визначити мотиви цього етапу слід згадати спробу американського психолога Б. Кретті (1978). Він зазначав, що боротися для подолання перешкод, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини й досягати успіху – це один з могутніх мотивів спортивної діяльності професіоналів [4, с. 225–231]. М. Окса (1984) виділяє 13 груп мотивів спортивної діяльності, серед яких: прагнення до самоствердження; мотиви морального порядку; мотиви, пов'язані зі ставленням до суперника, тренера, глядачів; безпосередньо змагальні мотиви (природне бажання помірятися силами, азарт); мотиви естетичного порядку [7, с. 45–47].

Розвиток мотивації досягнення та змагальності проходить три послідовні етапи [4, с. 267–269]: 1. Етап автономної компетентності. На цьому етапі, який, імовірно, триває до чотирирічного віку, дитина концентрує увагу на своєму оточенні та самооцінці. 2. Етап соціального порівняння. На цьому етапі, який починається приблизно з п'ятирічного віку, дитина порівнює свій рівень діяльності з іншими. 3. Інтегрований етап являє собою поєднання двох попередніх. Спортсмен знає, коли настає сумний момент для змагання й порівняння себе з іншими, а коли варто використовувати для порівняння свої попередні результати. Спортсмени досягають цього етапу в різному віці. Визначення етапів розвитку мотивації досягнення та залежності допомагає краще зрозуміти поведінку спортсменів, з якою тренеру належить працювати. Дуже важливо навчити дітей, коли доцільно, а коли недоцільно змагатися й порівнювати себе з іншими [7, с. 32]. Велике значення для мотивації досягнення має соціальне середовище, у якому перебуває людина. Різні чинники (авторитетні люди, система відносин тощо) можуть відіграти важливу роль у створенні як позитивної, так

і негативної атмосфери. Особливо важливу роль відіграють батьки, викладачі та тренери. Останні безпосередньо й опосередковано створюють мотиваційну атмосферу. Вони визначають завдання та ігри як змагальні, відповідно групують дітей і диференційовано окреслюють орієнтації на завдання та результат. При цьому доцільно виокремити такі групи мотиваторів: моральний контроль (наявність моральних принципів); переваги (інтереси, захоплення); власний стан у певний момент; умови досягнення цілей (витрата зусиль і часу); наслідок власної дії, вчинку [2, с. 89].

Д. Макклелланд, аналізуючи умови формування мотивації досягнення, об'єднав основні формувальні компоненти впливу мотивації в чотири групи: 1. Формування синдрому досягнень. 2. Самоаналіз. 3. Формування прагнення ставити перед собою високі, але адекватні цілі. 4. Міжособистісна підтримка [5, с. 60–64]. Таким чином, йдеться переважно про виконання мотиваційних вправ, сукупність яких становить програму мотиваційного тренінгу. Аналіз та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень з проблеми спортивної мотивації показав, що мотивація досягнення, або змагальність, є найважливішим особистісним фактором, який зумовлює досягнення спортивного результату. У сучасній спортивній психології вона розглядається як комбінована модель, що підкреслює мету досягнення, а також її вплив на ситуацію і вплив ситуаційних факторів на неї. Мотивація досягнення, або змагальність проходить такі етапи розвитку: а) автономний етап (увага звертається на вдосконалення свого оточення); б) етап соціального порівняння (акцент робиться на порівнянні себе з іншими); в) інтегрований етап (включає самовдосконалення й соціальне порівняння) [4, с.226].

Висновки. Отже, психологи, які працюють у галузі спорту, розглядають мотивацію з різних специфічних позицій. Немає єдиної класифікації, яка вміщувала б усі теоретично виділені мотиви занять спортом. Розробка такої загальної орієнтації дасть змогу визначити й краще зрозуміти спеціальні мотиваційні сфери спортсменів.

Оскільки мотивація – ключова перемінна набуття спортивних навичок, умінь та їх демонстрації, то дослідження мотиваційної сфери спортсменів стає ключем до розуміння багатьох проблем спортивної практики.

Список використаних джерел

1. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1990. – 288 с.

References

1. Viliunas, V. K. (1990). *Psychological mechanisms of human motivation*. Moscow : Moscow University Publishing. [in Russian]

2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
3. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. – М. : Наука, 1988. – 192 с.
4. Лепьохіна І. О. Формування спортивної мотивації / І. О. Лепьохіна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 22 (75). – С. 220–277.
5. Маккелланд Д. Мотивация человека / Д. Маккелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
7. Окса М. М. Питання формування психічної мотивації спортивних досягнень / Микола Миколайович Окса. – Харків, 1984. – 68 с.
8. Черепехіна О. А. Спроби наблизитися до розуміння психологічної сутності мотивації занять спортом / О. А. Черепехіна // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Сущенко (відп. ред.) та ін. – Київ–Запоріжжя, 2002. – Вип. 26. – С. 421–425.
2. Iliin, Ye. P. (2002). *Motivation and motives*. SPb : Piter. [in Russian]
3. Kovalev, V. I. (1988). *Motives of behaviour and activity*. Moscow : Nauka. [in Russian]
4. Lepiokhina, I. O. (2012). *Formation of sport motivation. Pedahohika formuvannia tvorchoii osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: coll. of scientific works*. Ed. by T. I. Sushchenko. Zaporizhia. Issue 22 (75). 220–277. [in Ukrainian]
5. McClelland, D. (2007). *Human motivation*. SPb : Piter. [in Russian]
6. Maslow, A. (1999). *Motivation and personality*. SPb : Yevrazia. [in Russian]
7. Oksa, M. M. (1984). *The matter of forming psychic motivation of sport achievements*. Kharkiv. [in Ukrainian]
8. Cherepiekhina, O. A. (2002). *Attempts to approach understanding the psychological essence of motivation of doing sports. Pedahohika formuvannia tvorchoii osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: coll. of scientific works*. Ed. by T. I. Sushchenko. Zaporizhia. Issue 26. 421–425. [in Ukrainian]

Рецензент: Фунтікова О.О. – д.пед.н., професор

Відомості про автора:

Іваненко Володимир Віталійович

ivanenko18@mail.ru

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького
вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь,
Запорізька обл., 72312, Україна

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

*Матеріал надійшов до редакції 01. 04. 2017 р.
Прийнято до друку 03. 05. 2017 р.*

Information about the author:

Ivanenko Volodymyr Vitaliiovych

ivanenko18@mail.ru

Melitopol Bohdan Khmelnytsky
State Pedagogical University
20 Hetmans'ka St., Melitopol,
Zaporizhia region, 72312, Ukraine

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

*Received at the editorial office 01. 04. 2017.
Accepted for publishing 03. 05. 2017.*