

5. Засекіна Л. В. Онлайн когнітивно-поведінкова терапія емоційного дистресу студентів у період пандемії Covid-19. *Психологічні перспективи*. Луцьк, 2021. Вип. 38. С. 49–62.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

**Куцина Т. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка*

Питання мотивації в спорті, зокрема, широко розглядається в науково-методичній літературі як один з основних чинників досягнення успіху спортсмена. На сучасному етапі розвитку педагогіки і психології проблема мотивації в спорті залишається однією з найбільш актуальних і вимагає поглибленого вивчення.

Це пов'язано з тим, що в сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо молоді, стає відчутною реальністю, необхідно орієнтуватися на формування духовних потреб, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя, що має бути одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей і молоді в школі. Застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя як важливої соціальної умови організації життєдіяльності.

Вирішенням питань мотивації спортивної діяльності молоді займалися такі науковці, як В. Гогунів, Л. Жданюк [1], С. Лукова [2], Р. Пілоян, І. Федулов. Структура мотивації занять спортом та мотиваційні чинники, що визначають успішність підготовки спортсменів, висвітлені у роботах таких вчених як Г. Бабушкін, Н. Батурін, Л. Дмитрієнкова, С. Ільїнський, І. Келішев, А. Попов, Ж. Холодов. Проте, аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема мотивації спортсменів підліткового недостатньо вивчена [3], недостатньо розкриті проблеми залежності мотивації досягнень від потреб спортсменів, мотиви досягнення успіхів у мотивації спортсмена та мотивація досягнення і мотив уникнення невдачі, характеристик їх рівня домагань.

Мета статті – проаналізувати особливості мотивації спортивної діяльності підлітків.

В емпіричному дослідженні мотивації спортсменів-підлітків використані такі методики: «Мотиви занять спортом» (А. Шаболтас), «Вивчення мотивів занять спортом» (В. Тропніков) та «Діагностика соціально-психологічних настанов особистості в мотиваційно-потребовій сфері» (О. Потьомкіна). У дослідженні взяли участь 60 підлітків (35 дівчат та 25 хлопців), які займаються різними видами спорту – легкою атлетикою та баскетболом.

За результатами дослідження встановлено, що найбільш вираженими мотивами спортивної діяльності досліджуваних є соціальне та фізичне самоствердження, і досягнення успіху у спорті. Так, для 54% досліджуваних переважаючим мотивом спортивної діяльності є соціальне самоствердження. Вони займаються спортом щоб проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Така мотивація тренувань відповідає специфіці підліткового віку з вираженою орієнтацією на соціальне самоствердження та досягнення престижу в соціальних контактах.

При цьому, 61% підлітків займається спортом на основі мотиву фізичного самоствердження. Таких досліджуваних відрізняє прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру, а тренування вони розглядають як процес розвитку своїх фізичних можливостей.

Окрім цього, 62% досліджуваних характеризуються вираженою мотивацією досягнення успіху у спортивній діяльності. Вони орієнтовані на поліпшення особистих спортивних результатів, прагнуть тренуватися щоб досягати поставлених перед собою цілей, приймати участь у змаганнях та самореалізуватися при цьому, що, знову ж таки, відповідає орієнтаціям підліткового віку на доведення своєї дорослості, компетентності та результативності у житті.

Найменш вираженими мотивами спортивної діяльності є соціально-моральний, спортивно-пізнавальний, раціонально-вольовий та мотив підготовки до професійної діяльності.

Тобто, для 62% досліджуваних властивий виражений на низькому рівні соціально-моральний мотив. Вони, займаючись спортом, не прагнуть до успіху своєї команди та хорошого контакти у партнерами, їх спортивна активність має переважно індивідуальне значення. Виражене прагнення відстоювати інтереси своєї команди зафіксоване лише у 22% досліджуваних.

Для 53% підлітків властивий виражений на низькому рівні спортивно-пізнавальний мотив, що відображає їх незацікавленість у пізнанні тактичної та технічної сторони спорту, їх мало цікавить сам процес спортивної підготовки. Також, 71% підлітків мають низький рівень прояву раціонально-вольового чи рекреаційного мотиву спортивної діяльності. Вони не розцінюють тренування як спосіб подолати дефіцит рухової активності.

При цьому, 63% досліджуваних мають виражений на низькому рівні мотив підготовки до професійної діяльності. Тобто, хоч підлітки і займаються серйозно спортом, проте не пов'язують свою майбутню професійну діяльність виключно зі спортом.

Також, переважно на низькому рівні виражені мотиви отриманні емоційного задоволення від спортивних занять (низький рівень властивий 62% досліджуваних), соціально-емоційний (53% відповідно) та цивільно-патріотичний (низький рівень властивий 53% підлітків із досліджуваної вибірки). Тобто, спортсмени не характеризуються орієнтацією на отримання позитивних емоційних переживань від тренування, не прагнуть до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість. Досліджувані мало орієнтовані на спортивну активність для виступу на змаганнях для підтримки престижу колективу, міста, країни.

Результати найбільш вираженими мотивами занять спортом серед досліджуваних є потреба у спілкуванні (55%), фізична досконалість (62%), набуття корисних для життя умінь і знань (65%) та підвищення престижу і бажання слави (73%). Найменш вираженими мотиваційними тенденціями спортивних занять підлітків є отримання матеріальних благ (5%), покращення самопочуття та здоров'я (12%), отримання естетичного задоволення від тренувань (22%). Посередньо виражені мотиваційні тенденції розвитку характерологічних чи психологічних якостей у спортивній діяльності (високий рівень властивий 31% підлітків) та колективістична орієнтованість (32% відповідно).

Тобто, досліджувані займаються спортом переважно через прагнення досягти фізичної досконалості, розвивати свої уміння, навички та фізичні властивості, взаємодіяти з оточуючими, орієнтацію на досягнення визнання однолітками та досягнення престижу. Найменшою мірою активність молоді у спорті детермінована матеріальною мотивацією, прагненням

покращити своє здоров'я.

Більшість досліджуваних (53%) спрямовані на результат діяльності. Вони прагнуть не просто тренуватися, а досягати певних результатів у цій справі, що реалізується в спортивних досягненнях, рівні розвитку спортивних умінь. Така молодь, переважно схильна ставити перед собою чіткі цілі та організуватися для їх досягнення.

Серед досліджуваних 42% спрямовані на процес у діяльності. Такі підлітки переважно орієнтовані на процесуальну сторону тренування, їм подобається тренуватися, відвідувати спортивну школу, отримувати нові знання та виконувати звичну для них тренувальну діяльність. Орієнтованість на процес свідчить, з одного боку, про несформованість часової перспективи спортсменок, з іншого – про наявність сформованих навичок до тренування, адже у разі їх відсутності процес тренування досліджуваних супроводжувався негативними емоціями і напругою і був підкорений бажанню швидше виконати роботу і досягти хоча б якогось результату.

За підсумками проведеного дослідження визначено, що найбільш вираженими мотивами спортивної діяльності досліджуваних є соціальне та фізичне самоствердження, і досягнення успіху у спорті. Так, для більшості досліджуваних переважаючим мотивом спортивної діяльності є соціальне самоствердження. Підлітки орієнтовані на поліпшення особистих спортивних результатів, прагнуть тренуватися щоб досягати поставлених перед собою цілей, приймати участь у змаганнях та самореалізуватися при цьому. Також, підлітки не характеризуються орієнтацією на отримання позитивних емоційних переживань від тренування, не прагнуть до спортивних подій через їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкритість.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Жданюк Л. О., Лукова С. В. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. пр. Запоріжжя. 2019. Вип. 5. С. 181–185.

2. Лукова С. В. Зв'язок мотивів спортивної діяльності із саморегуляцією підлітків-спортсменів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2022. №67. С. 110–128.

3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.