МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського**

**Вінницький обласний інститут післядипломної освіти
педагогічних працівників**

В.С. Штифурак

Мотивація спортивної діяльності

Вінниця - 2007

УДК 159.947.5:769

DOI: https://doi.org/10.31652/159.947.5-1-67

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчально-методичний посібник для вищих навчальних закладів (лист №14/18.2-551 від 2 березня 2006 року)

Рецензенти:

О.С. Безверхий, кандидат психологічних наук, завідувач кафедрою психології ВОІПОПП

В.В. Кириленко, кандидат психологічних наук, доцент

В.В. Мельник, кандидат педагогічних наук, доцент

Штифурак В. С. Мотивація спортивної діяльності : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 67 с. DOI: https://doi.org/10.31652/159.947.5-1-67

У навчально-методичному посібнику розкрито сутність мотивації спортивної та навчально-фізкультурної діяльності.

Для студентів – майбутніх учителів, тренерів, практичних психологів, викладачів і всіх зацікавлених даною проблемою.

© В.С. Штифурак

ЗМІСТ

1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ МОДЕЛІ МОТИВАЦІЇ 5
2. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 15
3. СПОРТИВНІ ІНТЕРЕСИ 24
4. МОТИВИ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 27
5. МОТИВАЦІЯ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ 38
6. МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ 40
ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ 46
ЛІТЕРАТУРА 48
ДОДАТКИ 50

1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ МОДЕЛІ МОТИВАЦІЇ

Серед різних психологічних феноменів проблеми мотиву і мотивації у психології посідають одне із провідних місць. Розробляються, зокрема, теорії мотивації, інтересу, потреб і стимулів.

Термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому сенсі: воно визначає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які обумовлюють поведінку людини.

Мотиви є відносно стійкими рисами (проявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що окремій людині притаманний пізнавальний мотив, то мається на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту і процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію.

Мотиваційного пояснення вимагають такі сторони поведінки: її виникнення, тривалість і сталість, спрямованість і припинення після досягнення поставленої мети, налаштування на майбутні події, підвищення ефективності, смислова цілісність окремого взятого поведінкового акту. Крім того, на рівні пізнавальних процесів мотиваційному поясненню підлягають вибірковість, емоційно-специфічне забарвлення.

У словнику за редакцією А. Петровського [24] знаходимо визначення досліджуваних нами понять.

Мотив (від лат. motus – приводити в дію, штовхати): 1) спонукання до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб суб'єкта; 2) предметно спрямована активність певної сили; 3) усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору дій та вчинків особистості [24, 219]. Суб'єкта можуть спонукати

до діяльності різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо.

Стимул (від лат. stimulus – підбурювання, підбивання на щось) – спонукання, ефект якого залежить від психіки, поглядів, почуттів, настрою, інтересів людини [24, 385 - 386].

Потреба – стан індивіду, створений відчуттям необхідності в певних суб'єктах для його існування та розвитку, який є джерелом його активності [24, 287].

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямування особистості на усвідомлення мети діяльності [24, 146].

Інтереси особи стають ще однією спонукальною силою процесу будь-якого виду діяльності. У сучасній психології існує кілька підходів до тлумачення змісту цієї психологічної характеристики діяння індивіду. Інтерес можна розуміти як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом.

Інтерес – це внутрішня складова мотиву, яка примушує суб'єкт діяти відповідно до інтелектуальної значущості та емоційної привабливості предмета. Багатовимірний зміст поняття «інтерес» можна звести до двох домінуючих складових. Перша – предметна: спрямованість на конкретний предмет, а друга – усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет у конкретній ситуації.

У процесі аналізу змісту наведених вище понять можна дійти певних висновків. Як відомо, конкретна потреба є основою формування інтересу. Вона підсилюється в процесі предметної діяльності, і таким чином формується та закріплюється певний інтерес.

Наприклад, ученого до наукової діяльності чи спортсмена до спортивної діяльності можуть спонукати такі мотиви:

- ✓ самореалізація;
- ✓ пізнавальний інтерес;
- ✓ самоствердження;
- ✓ матеріальні стимули (грошова винагорода);

✓ соціальні мотиви (відповідальність, прагнення принести користь суспільству);

✓ ідентифікація з кумиром.

Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що в нього є мотивація. Наприклад, учень, який докладає значних зусиль в учінні, має мотивацію до учіння; спортсменові, який прагне досягти високих результатів, притаманний високий рівень мотивації досягнення; керівник, який намагається якомога вище піднятися по владній драбині, має високий рівень мотивації до влади.

У процесі розробки теорії мотивації, інтересу, потреб і стимулів створюються концептуальні моделі мотивації в межах інтроспективної психології (У. Джеймс), біхевіоризму (Дж. Уотсон, Е. Талмен, К. Халл), психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг**),** гештальтпсихології (К. Левін).

Зупинимося на двох основних напрямах розуміння змісту поняття мотивації.

Психологічні теорії першого з них (необіхевіоризм, психоаналіз) при розв’язанні проблеми рушійних сил поведінки людини розвивають гомеостатичну модель функціонування психічного. Згідно з нею, особистість прагне зменшити напруження, врівноважити свою взаємодію з соціальним середовищем, пом'якшити «одвічний конфлікт» між індивідом і суспільством. При цьому, на думку українських психологів О. Киричука та В. Роменця, природне в людині розуміється як зосереджене на особистому Я, егоцентричне, не підкорене свідомістю соціалізованої особистості. Усунення цього напруження, відтворення врівноваженого стану – мета поведінки людини [21, 249].

Теорії іншого напрямку (неофрейдизм, екзестенціальна психологія) пропонують модель безперервного розвитку та вдосконалення особистості, що і є основою спонукальних причин її поведінки. Основними потребами (мотивами) вважаються фізіологічні спонукання, потреби в безпеці та захисті, любові, повазі, самореалізації. На відміну від теорії гомеостазу, тут обґрунтовується теза, що характерною рисою поведінки та діяння особистості є

пошук постійного напруження – не фізіологічного, а морального характеру.

Далі зупинимось на змісті окремих теорій мотивації, що належать до того чи іншого з означених напрямків.

Основоположник біхевіоризму Дж. Уотсон називає дві форми поведінки людини – зовнішню та внутрішню. Вони пов'язані між собою стимулом та відповіддю на певний стимул. Формула «стимул – реакція», на думку біхевіористів, пояснює всі форми діяння та поведінки людини в навколишньому середовищі. Стимул як зовнішній подразник активізує внутрішню енергію організму і тим викликає відповідну реакцію.

У необіхевіористських концепціях виникнення нових спонукань (драйвів) розглядається як результат поєднання стимулу із задоволенням органічних потреб людини. При цьому вторинні спонукання стають зовнішньою оболонкою первинних, органічних. Обґрунтовуючи положення про природжений характер мотивації людини, У. Мак-Даугалл посилався на вчення про природжені інстинкти. На його думку, основою мотивів поведінки є основні інстинкти, які однаково властиві як тварині, так і людині. Головними характеристиками інстинкту є імпульсивність та природженість, а поняття про енергію інстинкту є базовим для розуміння механізмів розгортання мотивованої дії [21, 249].

Теорію оптимальної активації (Е. Даффі, Д. Хебб) було створено в 50-х роках XX сторіччя. Вона базується переважно на законі Йєркса-Додсона. Згідно з нею, організм людини прагне підтримувати оптимальний рівень активації, що дозволяє йому функціонувати найефективніше. Окремі люди потребують сильнішого припливу стимулів, ніж інші, які здатні витримувати їх лише в обмеженій кількості. Потреба особистості в стимулах змінюється й залежно від психічного стану людини [21, 240]. Але ця проблема потребує ще додаткового вивчення. Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття “мотив” означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків (тобто те, що примушує людину до дій).

Відомий американський вчений Роберт Френкін [18, 44-45] вказує на основні вектори розвитку сучасних теорій мотивації. Вони базуються на таких концептуальних засадах:

1) теорії інстинктів;

2) теорії потреб / особистісних особливостей;

3) теорії спонукань / научіння;

4) теорії мотивації особистісного зростання і оволодіння майстерністю;

5) гуманістичні теорії;

6) когнітивні теорії.

Виходячи з цього, автор робить такі висновки [18, 70-72]:

1. Виділяють два види мотивації: мотивація досягнення і мотивація уникнення.

2. У сучасних теоріях мотивації розглядають вісім основних тем: поведінка як спроба адаптації; важливість визначення факторів, що активізують і енергетизують поведінку; необхідність розуміння факторів, від яких залежить спрямованість поведінки; важливість розуміння того, що приховується за наполегливістю; важливість розуміння ролі почуттів; необхідність визнання факту існування індивідуальних відмінностей; питання саморегуляції поведінки; обмеженість сили волі, притаманної людям.

3. Дарвін висунув припущення про те, що особливості поведінки людей і тварин визначаються специфікою біологічної будови.

4. Перші психологи, наприклад, Мак-Дугалл, намагалися пояснити поведінку людини, використовуючи для цієї цілі обмежений набір інстинктів, вважаючи, що саме інстинкти не тільки активізують поведінку, але й надають їй спрямованості.

5. Теоретики, які працювали над проблемою потреб, наприклад, Генрі Мюррей, висунули припущення про те, що людей можна охарактеризувати за допомогою використання обмеженого набору потреб, що, на їхню думку, є факторами, які енергетизують поведінку і надають їй спрямованості.

6. На думку Маслоу, потреби можуть бути згруповані за окремими категоріями, що розташовуються в ієрархічному порядку.

7. Результати недавно проведеного дослідження (Костра і Мак-Крей), здійсненого з використанням процедур факторного аналізу показали, що в основі особистості лежать п’ять базових факторів: екстраверсія, нейротизм, готовність до згоди; рівень свідомості, що характеризується продуктивністю, дотриманням моральних норм і відповідальністю; відкритість новому досвіду.

8. Халл висунув припущення про те, що потяг служить джерелом енергії поведінки, а реалізація тієї чи іншої її форми обумовлена складним взаємовпливом потягів і звичок (що може бути виражене за допомогою наступної формули: *Поведінка = Потяг × Звички*).

9. Скіннер відмовився від поняття драйву, але при цьому був прихильником концепції підкріплень.

10. Теоретики, які працювали над питаннями соціального научіння, висунули припущення про те, що багато форм поведінки (звички) можна отримати і при відсутності відповідного підкріплення: наприклад, людина може стати агресивною просто переглядаючи телевізійні передачі, що містять елементи агресії та насильства, бачачи, до яких результатів призводить така поведінка (вікарне підкріплення).

11. В основу теорій мотивації до зростання лягла ідея про те, що люди і тварини мотивовані потребою в успішній взаємодії з навколишнім середовищем.

12. Теоретики, які працювали над проблемою зростання вважають: причина, через яку тварини досліджують навколишнє середовище криється в тому, що ними рухає прагнення успішно до неї адаптуватися.

13. Відповідно до теорій постановки цілей, люди займають відносно навколишнього середовища різні позиції залежно від того, чи реагують вони на нього як на те, що несе в собі загрозу чи навпаки. Коли людині здається, що навколишнє середовище таїть в собі загрозу, вона займає до нього его-

орієнтовану позицію, у протилежному випадку – орієнтовану до оволодіння майстерністю.

14. В основі теорій оцінки ймовірностей лежить припущення про те, що організми формують очікування стосовно ймовірності досягнення ними окремих цілей. Люди, зазвичай, віддають перевагу тому варіанту, в якому найкраще поєднано два фактори – ймовірності одержання певного результату і його значущістю.

15. Соціально-когнітивні теорії постановки цілей базуються на припущенні того, що готовність людей ставити перед собою конкретні досяжні цілі залежить від того, якими є їхні уявлення про власну ефективність.

Відомі й інші підходи до вивчення проблеми мотивації. Зокрема, теорія американського спеціаліста Д. Аткінсона, яку вдало модифікував і доповнив Р. Нємов.

Соціальні основи теорії інтересу розглядало багато філософів і соціологів. Серед них, зокрема, А. Айзикович, Г. Гак, Г. Глезерман, М. Заозьоров, А. Здравомислов, Г. Карамишев, В. Нестеров. Ще в минулому столітті чимало психологів визначали мотив як спонукальну дію. Однак це поняття не було достатньо дослідженим, і тому, зокрема, мотивом почали вважати будь-яку причину, що викликає спонуку, а не саме спонукання.

Розмежування мотиваційних і немотиваційних причин, тобто спонукання і стимулу, доцільно здійснювати за допомогою механізму відповідних реакцій людини. Як писав С. Рубінштейн, мотивація повинна визначатися не тільки і не стільки фізіологічною реакцією, скільки психологічною, пов'язаною з усвідомленням стимулу і надання йому того чи іншого значення, після чого тільки у людини з'явиться бажання та усвідомлення необхідності реагувати на стимул певним чином, визначається мета і з'являється стимул для її досягнення. Отже, стимул викликає дію не прямо, а опосередковано, через мотив: стимул-спонукач мотиву, а спонукачем дії або вчинку стає внутрішнє усвідомлення спонукання, сприйняте багатьма психологами як мотив [2, 51].

Досліджуючи проблеми мотивації, окремі вчені визначають її стійкі та

ситуативні фактори [9]. Отже, мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації (вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо). Наприклад, мотивація діяльності й активність працівника зумовлені не тільки інтенсивністю мотивів (стійких особистісних утворень, які проявляються за різних обставин), а й вимогами, настановами керівника та іншими ситуативними факторами.

Актуально (в певний конкретний проміжок часу) мотивація досягнення студента (наприклад, у процесі виконання ним тесту) залежить не лише від його мотивів, а й від багатьох ситуативних факторів (вказівок експериментатора, наявності поруч впливових друзів та попереднього впливу інших людей).

Мотивація являє собою цілісну систему, яка визначає конкретні форми діяльності і поведінки спортсмена. Однак система мотивів у спортсменів не завжди буває повною й органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, включені в діяльність, і потенційні мотиви, які не є усвідомленими, їм не надається значення, і тому їхня діяльна сила не функціонує. Мотиви належать безпосередньо до всіх елементів діяльності: до рухів, дій і системи дій (тренувальному заняттю в цілому). Така диференціація мотивів дозволяє вибірково активізувати підготовку. В основному мотиви збігаються між собою за змістом, але можуть виникати і розбіжності.

Певним мотивом (або навіть сукупністю мотивів) мотивація діяльності не вичерпується. Потрібно враховувати вплив факторів конкретної ситуації. Надмірна складність діяльності, несприятлива конкретна життєва ситуація призводять до зниження не лише мотивації, а й ефективності діяльності.

Таким чином, мотивація – це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають до активності (діяльності) людину.

У контексті мотиваційно-діяльнісного підходу С.С. Занюк [9] розглядає процесуальний і результативний компоненти мотивації. Сенс діяльності людини – не тільки в тому, щоб отримати результат; сенс діяльності полягає і в самій діяльності, в самому процесі діяльності, у тому, щоб виявляти фізичну й інтелектуальну активність. Так само як і фізична активність, розумова активність сама по собі приносить людині задоволення і є специфічною потребою. Коли суб'єкта спонукає сам процес діяльності, а не її результат, то це свідчить про наявність процесуального компонента мотивації.

Процесуальний компонент мотивації набуває особливого значення у грі. Адже мотив гри – у самому її процесі, а не в результаті. Наприклад, коли дитина грається, будує з кубиків будинок, мотив гри полягає не в тому, щоб щось створити, а в самому процесі гри, у творенні чогось, тобто в змісті самої діяльності. Не виграти, а грати – така загальна формула мотивації гри.

Проте в іграх представлений також результативний складник. Як і будь-яка діяльність, гра демонструє поєднання процесуального і результативного компонентів мотивації.

І в учінні процесуальному складникові належить вагоме місце. Прагнення подолати труднощі в навчальній, навчально-тренувальній, змагальній діяльності, випробувати свої сили і здібності може стати значущим мотивом діяльності особистості.

Результативний складник мотивації, з одного боку, пов'язаний з окресленням далеких перспективних цілей, а з іншого – з прийняттям людиною цілей і завдань у самій діяльності. Результативна мотиваційна установка відіграє провідну роль у детермінації діяльності, особливо якщо її процесуальний компонент (тобто процес діяльності) викликає негативні емоції. Тоді на перший план висуваються цілі, наміри, котрі визначають кінцеві й проміжні завдання діяльності, що, у свою чергу, мобілізує енергію людини. Постановка цілей, проміжних завдань – це потужний мотиваційний фактор.

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від мотивації (тобто від прагнення самоствердуватись, досягати високих

результатів, наслідувати кумирів тощо). Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати. Особливо це стосується спортивної діяльності, тому що часто для досягнення перемоги спортсмену потрібно докладати надзусилля.

Мотивація спортсмена (актуальна мотивація досягнення під час змагання) визначається не тільки особливостями й силою мотивів, а й багатьма ситуативними факторами (настановами тренера, турнірною ситуацією, очікуваннями інших людей, командним «духом» тощо).

З'ясування динаміки мотивів спортивної діяльності є однією з найважливіших наукових проблем. Розв'язанню окремих питань цієї проблеми підпорядковані дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (Б.О. В’яткін, Є.П. Ільїн, І.Г. Келішев, Ю.Ю. Палайма, В. Гошек, П. Кунат та ін.). На цій основі розробляються практичні рекомендації щодо формування найбільш дійових мотивів занять фізичною культурою і спортом.

Високомотивовані індивіди більше працюють і, як правило, досягають кращих результатів у діяльності. Часто трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен (учень, працівник) досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований товариш (колега). Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації багато працює і досягає кращих результатів.

2. ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Значне поліпшення фізичного виховання учнів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. І тут головна роль належить учителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, все ж вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була. До вчительського мистецтва, як до образотворчого або сценічного, належить точна відповідь французького художника П.-О. Ренуара. Його запитали: «Метре, що важливіше в мистецтві – «як» чи «що?» Ренуар відповів: «Важливо – хто».

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою учні поділяються на п’ять основних груп [19]: з активним позитивним ставленням, пасивним позитивним ставленням, байдужим ставленням, пасивним негативним ставленням, з активним негативним ставленням. Найвищих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Але для формування такого ставлення потрібна відповідна *мотивація навчальної діяльності.*

В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення матеріалу, що вивчається, для засвоєння предмета, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя, для праці.

Головними засобами мотивації навчальної роботи школярів, що використовуються вчителями на уроках фізичної культури, є *мотивування* та *стимули.*

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують учня у значущості фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета

збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність.

До мотивувань висувається низка загальних вимог. Вони повинні бути наочними, лаконічними й доказовими, орієнтуватись на рівень розвитку учнів, враховувати їхні інтереси, статеві особливості, мати особистісний і громадсько-корисний сенс.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості учнів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в учнів позитивного емоційного ставлення до навчання. *Ні в чому так сильно не проявляється майстерність учителя, як у його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу.* Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи учня, то охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання в учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив в учнів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і таким, що втомлює, а результати – малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею вчителя протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, які подаються нижче.

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні зі стимулюванням.

Стимулювання як спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників – стимулів. Стимул (від латинського – збуджую, заохочую) передбачають особистісно значущі заохочення учнів за формулою: «якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений» (високою оцінкою, подякою, похвальною грамотою тощо). Тоді учні використовують свої досягнення лише як засіб

задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективне, якщо сприяє збудженню інтересу до навчальної діяльності.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значущості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько тощо). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціально значущі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення. Варто зауважити, що до цього мотиву потрібно підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо [6]:

✓ ставити конкретні й посильні завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

✓ забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але і як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі технічні прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення. Говорячи про свідомість у навчанні, Ж. Руссо вважав, що важливо, чи розуміє учень, чому він вчився, і для чого це йому потрібно;

✓ щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів;

✓ щоб учні одержували інформацію, необхідну для навчальної діяльності. Розповідаючи про вправу, вчитель повинен висвітлити її спортивне і прикладне значення, вищі досягнення, найближчі завдання із засвоєння вправ і подальшу мету учнів;

✓ домагатись, щоб кожен учень міг чітко відповісти на питання: «Яке завдання ти ставиш перед собою в цій спробі?» Подібні питання сприяють переростанню поставленого вчителем завдання у власне завдання кожного учня класу;

✓ щоб перед засвоєнням нових вправ перевірялась готовність учнів до цього. Така перевірка допомагає уточнити завдання для кожного, що дає додатковий імпульс їх активності;

✓ щоб учні добре ставились до предмета, до колективу класу. Це можна стимулювати організацією конкурсів на кращий спортивний клас, команду;

✓ щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати одержані знання й уміння у практичній діяльності (воєнізовані ігри та змагання, елементи туризму, сюжетні уроки). Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих та самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах.

Одним із прийомів активізації учнів є внесення в заняття елементів новизни шляхом включення нових способів організації діяльності учнів, знань і фізичних вправ, поглиблення і розширення діапазону відомих дій або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах.

Наукові дослідження і досвід показують, що успіх у роботі вчителя залежить не тільки від його озброєності педагогічними прийомами (без прийомів, зрозуміло, немає учителя), але й від умілого їх застосування до місця і часу, отже, від його вміння орієнтуватись у самій суті навчально-виховного процесу.

Якщо вчитель орієнтується тільки на поняття «моторна щільність», «працездатність», то бачить учня лише як «організм». При такій роботі зацікавити учня фізичною культурою неможливо.

Коли вчитель уміє зробити у своїй діяльності головними такі поняття як «потреба», «бажання», «мета», «завдання», «стан» тощо, то це свідчить про повніше бачення учня і включення його у процес самовдосконалення. Звернення до особи учня, врахування його психологічних характеристик,

знання вікових особливостей дозволяє педагогу вчасно змінити характер праці, організувати навчально-виховний процес відповідно до переживань учнів, реального індивідуального часу: одним учням створити комфортні умови, іншим – труднощі; молодшим школярам запропонувати великий вибір вправ, у середніх класах – акцентувати увагу на дотримання спортивного принципу і необхідності технічної майстерності, у старших – організувати колективні дії, командні ігри тощо.

Проте як і будь-яка інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів діяльності педагога. Зауважимо, що навіть тих відомих педагогів, хто був прихильником вільного розвитку особи, власна практика примушувала визнати необхідність привчання, дисциплінування, регламентації діяльності своїх учнів. Адже як при надмірній регламентації знижується творча активність дітей, так при недостатній – можуть скластись стихійні, нерегульовані форми їх поведінки. Як же примирити ці полюси? Вихід бачиться тільки в їхньому вчасному чергуванні. При цьому варто повно використовувати кожний з них, тобто діяти за принципом: «Все потрібно, але на своєму місці».

Мотиви школяра, що належать до уроків фізичної культури, можна подати у вигляді деякої послідовності, заснованої на виділенні головних причин його навчальної діяльності, оскільки реалізація будь-якої діяльності, у тому числі і навчальної, співвідноситься з попередньою появою потреб, цілей.

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяються на загальні і конкретні. До загальних варто віднести бажання школяра займатися фізичними вправами взагалі, у даному випадку учню байдуже, чим саме займатися. До конкретних мотивів можна віднести бажання виконувати які-небудь визначені вправи, переважаюче бажання школяра займатися якимось видом спорту. Так, майже всі молодші школярі віддають перевагу іграм. Інтереси підлітків уже більш диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим - легка атлетика тощо.

Мотиви відвідування уроків фізичної культури можуть мати різну основу (причинну обумовленість). Ті школярі, що задоволені уроками, відвідують їх

заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я.

Учні, які не задоволені уроками, змушені ходити на них заради оцінки, щоб уникнути можливих неприємностей через прогули.

Мотиви, пов'язані з процесом діяльності, – це задоволення потреби в руховій активності і задоволення, викликане одержанням гострих вражень від суперництва (азарт, емоції радості від перемоги тощо.).

Мотиви, пов'язані з результатом діяльності, викликані задоволенням потреб особистості в самовдосконаленні, самовираженні і самоствердженні і в її соціальних потребах.

Формування мотивів пов'язане з впливом визначених зовнішніх і внутрішніх факторів.

Зовнішні фактори – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності.

Внутрішні фактори – це бажання, потяги, інтереси і переконання, що виражають потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності. Серед перерахованих факторів особливу роль відіграють переконання. Вони характеризують світогляд школяра, додають його вчинкам значущості і спрямованості. Особистісні переконання пов'язані із соціальними збудниками активності людини.

Мотиваційна сфера школяра є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона показує інтерес учня до занять, його активне й усвідомлене ставлення до діяльності (навчання), тому так важливо з початком навчання формувати у учня необхідні для раціоналізації його навчальної діяльності і підвищення ефективності педагогічних впливів мотиви, що відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною культурою і переконаністю в доцільності цих занять. При цьому варто створювати відповідні зовнішні умови для діяльності школярів.

Перед сучасним учителем фізичної культури постає завдання забезпечити високий рівень активності учнів на уроках. Для цього необхідно, щоб школярі відчували інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні

для цього фізичні і психічні якості й одержували задоволення від цих уроків.

Потреба в русі є базовою, вродженою потребою людини і тварин. У різних індивідів ця потреба виражена по-різному, що залежить як від генетичних, так і від соціальних факторів. Так, добова активність студентів (обсяг локомоцій) може відрізнятися у два-три рази у зв'язку з генетично визначеною потребою в активності взагалі і в рухах зокрема. Велика потреба в руховій активності спостерігається у людей із сильною нервовою системою і перевагою збудження за «внутрішнім» балансом. Такі люди більш активні на заняттях з фізичної культури і під час тренувань. Тому в них спостерігається краща успішність в оволодінні руховими навичками і розвитку рухових якостей, а педагоги відзначають їхню значну працездатність. Однак висока активність одного учня порівняно з іншими ще не означає, що він свідоміше підходить до своїх обов'язків, що він більш відповідальний, просто йому потрібен більший обсяг рухів, щоб задовольнити потребу в руховій активності. Для учнів з низькою руховою активністю потрібен додатковий зовнішній стимул: постійна увага з боку вчителя і товаришів, підбадьорювання, включення в спільну роботу з високоактивними учнями.

З віком потреба в руховій активності змінюється [1; 25]. Якщо в дітей 5-7 років середньодобовий об’єм основних локомоцій становить, за даними ряду авторів, 7-8 км у хлопчиків, 6,5-7,5 км у дівчаток, то у молодших школярів, відповідно, 12 і 8,5 у семирічних школярів, 18,5 і 14,5 км – у дев’ятирічних. Потім добова активність починає знижуватись і в 13-15 років становить 12-16 км, а в десятому класі – 10-12 км на добу. У студентів обсяг локомоцій за добу стає ще меншим, але це можна пояснити не тільки, а можливо, і не стільки зменшенням потреби в руховій активності, скільки режимом навчання. З віком обсяг добових локомоцій зростає, незважаючи на те, що ті, які обстежувалися (30-60 років), як і раніше займались розумовою працею.

Звичайно, ці дані дуже приблизні, тому що рухова активність людини визначається багатьма кліматичними й соціальними факторами. Однак, незважаючи на це, можна констатувати, що найбільшою мірою потреба в

руховій активності виражена в молодших школярів, і що у чоловіків ця потреба виражена більше, ніж у жінок.

Абсолютна більшість школярів стверджує, що їх цікавить фізична культура. Навіть у старших класах кількість таких учнів досягає 80-90%. Більшість старшокласників систематично дивляться телепередачі на спортивну тематику, багато з них регулярно відвідують спортивні змагання. Однак такий інтерес пасивний, тому що більшість цих школярів фізичною культурою не займаються. Отже, «знаний» мотив, який сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не став переконанням, не перетворився у дійсний мотив.

Серед тих, хто займається фізичною культурою в тій чи іншій формі, основними мотивами, за даними багатьох досліджень, є зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, спілкування, бажання батьків.

За даними І.Г. Келишева [15], у початкових класах інтерес до занять фізичною культурою у школярів, як правило, недиференційований: їм подобається все; чим старші вони, тим частіше починає проявлятись інтерес до якогось одного розділу навчальної програми (у середніх класах – до спортивних ігор, у старших класах – до легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор). Поступово інтереси школярів починають вступати в суперечність із навчальною програмою, згідно з якою якої вони повинні займатися і тим, що їм не завжди подобається. Це є однією із причин байдужості багатьох школярів середніх і особливо старших класів до занять фізичною культурою в школі. За даними Е.Г. Еделевої [8], тільки 50% юнаків і 40% дівчат старших класів позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Причинами негативного ставлення до цих уроків є: їх нецікавий зміст і проведення, недостатня фізична підготовка, втрата впевненості в собі. У більшості учнів старших класів мета відвідування уроків фізичної культури не має нічого спільного з завданнями фізичного виховання. Частина з них відвідує уроки, щоб поспілкуватися з товаришами, ще частина – щоб не мати неприємностей через пропуски уроків або ж низьких оцінок з цього предмета, ще частина – просто порухатися. І тільки близько 40% школярів займаються на уроках фізичної культури

цілеспрямовано, бажаючи отримати гарний фізичний розвиток. При цьому хлопчики розуміють його як розвиток рухових якостей, а дівчатка – як покращення свого естетичного вигляду: фігури, ходи тощо. Недостатній інтерес дівчаток до фізичної культури обумовлений, зокрема, тим, що спрямованість і вимоги цих занять більшою мірою відповідають ціннісним орієнтаціям хлопчиків. Цей висновок підтверджують деякою мірою і відомості вчених [27], які вивчали мотиви відвідування уроків фізичної культури дівчатами старших класів. Домінуючим (у 87% школярок) є формування гарної статури і ходи. Мотив «гарно рухатися і танцювати» виявився у 76% дівчат, підвищити рівень рухових здібностей – у 64%, навчитися гарно грати у волейбол, баскетбол і в інші ігри, а також зміцнити здоров’я – у 31% дівчат.

У частини учнів мотив повинності щодо відвідування уроків фізичної культури відсутній, вони намагаються пропускати їх, а багато хто йде у спортивні секції, самостійно вибираючи вид занять.

Психологічними (суб'єктивними) причинами пропусків занять з фізичної культури є такі:

✓ відсутність інтересу до уроків фізичної культури у зв'язку з тим, що під час них не задовольняються потреби і схильності учнів;

✓ натягнуті чи відверто неприязні стосунки з учителем фізичної культури;

✓ сором’язливість учнів, зумовлена слабким фізичним розвитком і непосильністю завдань, що даються, (що може викликати глузування товаришів) [13,228].

Кожен учитель фізичної культури, який прагне того, щоб учні виявляли високий ступінь активності на його уроках, повинен організовувати навчальний процес з огляду на вікові особливості і мотивацію учнів.

3. СПОРТИВНІ ІНТЕРЕСИ

Значним набуттям особистості спортсмена є його спортивні інтереси, які виникають у вигляді стійкого прагнення до регулярних занять обраним видом спорту.

Для спортивних інтересів характерні зосередженість спортсмена на оволодінні вимогами конкретного виду спорту, чітке визначення найближчої мети спортивної діяльності, наполеглива боротьба за розширення спеціальних знань, рухових навичок і умінь, творчий підхід до вирішення завдань спортивного тренування.

Спортивні інтереси набувають певного значення лише в умовах конкретної спортивної діяльності. Вони позитивно впливають на продуктивність тренувань, значно активізують діяльність спортсмена, підвищують якість занять обраним видом спорту, оскільки викликають у спортсмена задоволення своєю діяльністю, почуття радості. За спрямованістю розрізняють безпосередні й опосередковані спортивні інтереси. Безпосередні інтереси мають місце там, де їх об'єктом став сам процес діяльності, як, наприклад, виконання власне рухових дій. Якщо ж предметом інтересу стає результат діяльності, досягнення поставленої мети, то говорять про опосередкований інтерес. Прикладом опосередкованого інтересу в спорті є прагнення виконати нормативні вимоги класифікаційної програми, досягнення перемоги для свого спортивного колективу.

Спортивні інтереси характеризуються певним змістом, широтою, стійкістю і глибиною. Змістовність спортивних інтересів є найважливішою їх ознакою, на яку тренерові, насамперед, і потрібно звертати увагу.

Широта спортивних інтересів свідчить про наявність поряд з центральним інтересом до обраного виду спорту також зацікавленості іншими його видами і різними сторонами громадського життя.

Широкі спортивні інтереси – необхідна умова високої спортивної майстерності, тому що вона вимагає всебічного вивчення досвіду передових спортсменів різної спеціалізації, спортивної теорії і практики.

Спортивні інтереси можуть бути тривалими і стійкими, або ж тимчасовими і поверхневими. Змістовні, широкі спортивні інтереси, як правило, тривалі і стійкі. Вони сприяють досягненню високих спортивних результатів у своєму виді спорту. Спортсмен наполегливо працює над собою. Стійкі спортивні інтереси допомагають ефективніше долати труднощі, які трапляються в конкретних умовах спортивної діяльності.

Поряд з дійовими, широкими спортивними інтересами бувають розпливчасті, «розкидані» інтереси до спорту. У такому разі бажання займатися спортом стає випадковим. Спортсмен припиняє заняття в одному виді спорту, не досягши значних результатів, і починає займатися іншим видом. Розпливчасті інтереси – короткочасні й поверхневі.

Виникнення інтересу до чого-небудь свідчить про зосередженість думки на цікавому, бажання ближче познайомитися з ним, осягти його. Тому інтерес є специфічним мотивом культурної і, зокрема, пізнавальної діяльності.

Інтерес завжди є двобічним: якщо спортсмена щось приваблює, це значить, що предмет цікавий і спрямовує увагу, утримує думку за рахунок зростаючої зацікавленості. Коли ж інтереси спортсмена не підтримуються ззовні, тренування стає нудним, немає роботи думки. І замість мислення усе здійснюється тільки силами пам'яті.

Інтерес, будучи вираженням загальної спрямованості особистості спортсмена, охоплює і направляє всі психічні процеси – пам'ять, сприйняття, мислення і волю, підтримувані позитивними емоціями і почуттями. Інтерес тісно пов'язаний зі схильностями, і вони часто переплітаються. Важливе в пізнавальному інтересі те, щоб він був спрямований на досягнення ідеалу – вищої цінності.

Виникнення стійких прагнень характеризується досить повним значеннєвим образом свого бажаного майбутнього. Тут уже є зміст мрії, намір.

У свідомості синтезується образ ідеалу спортсмена, і наслідування йому становить зміст навчально-тренувальної діяльності. Наслідувати відомому спортсменові чи збірному образу похвально, і це говорить про силу прагнень, які породжують енергією емоцій стійкий інтерес. Але слідування за зразком, копіювання його в усіх деталях не свідчить про те, що осмислений справжній зміст носія обраного ідеалу. Прийнятий в ролі ідеалу спортсмен, який установив рекорд, іноді виявляється псевдоідеалом, тому що на зміну одним чемпіонам приходять інші. От чому так гостро стоїть проблема формування системи мотивації.

На початковій стадії занять спортом, в основному в дітей, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних його видів. Внаслідок цього діти починають займатися одним видом спорту, потім, через короткий проміжок часу, – іншим, тобто «шукають себе», визначають свою схильність і здібності методом «проб і помилок». При цьому вони прагнуть одержати гарний результат якнайшвидше, не розуміючи, що шлях до нього довгий і часом тернистий.

Діти намагаються передбачити своє майбутнє, не задумуючись про засоби («ціну») досягнення мрії. Їхні образи майбутнього орієнтовані на результат (стати відомим спортсменом, чемпіоном), а не на процес його досягнення. Ця мрійливість дітей створює труднощі при роботі з ними, але водночас може служити могутнім стимулом прояву ними високої активності на заняттях спортом. Завдання тренера і полягає в тому, щоб перетворити споглядальницьку мрію дитини в активну, дієву.

Дуже важливо на самому початку визначити зміст інтересів, і завдання тренера полягає в правильному їх формуванні. Дуже часто і, на жаль, навіть у майстрів спорту має місце замикання інтересів тільки на величині спортивного результату, а не на тому, що і як має бути зроблено на тренуванні для досягнення бажаного результату. Тоді спортсмен веде боротьбу тільки за результат. А ця нестримна пристрасть боротьби за своєю суттю – наївна, сліпа, оскільки в ній немає предмета пристрасті, змісту діяльності. Необхідно вийти за межі бажань сьогоднішнього дня. Поряд із змагальними інтересами, які найменше треба

задовольняти тренуванням, і самоствердженням, результатом. Повинні повсюдно домінувати й активно працювати пізнавальні і творчі інтереси.

Інтереси спортсмена міцно пов'язані з ідеалами, що становлять вищу мету його діяльності. Ідеал спортсмена найчастіше конкретизується в образі того чи іншого громадського діяча, літературного героя, діяча науки, культури, мистецтва, видатного спортсмена. Характерна риса таких ідеалів – стенічна емоційність, що надає їм особливого значення в активізації спортивної діяльності.

Ідеали спортсмена мають величезне виховне значення. Залежно від того, на кого хоче бути схожим спортсмен, кого він намагається наслідувати у своїй діяльності, і розвивається його активність та формується особистість.

4. МОТИВИ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом спортивної кар’єри.

Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини.

Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділяє три лінії спонукання до систематичної спортивної діяльності.

Перша лінія спонукання, звичайно, пов'язана з потребою людини, особливо дитини, постійно рухатись. Рухи у вигляді різних фізичних вправ при досконалому їх виконанні набувають певного емоційного забарвлення і стають, таким чином, привабливими. Красиве виконання фізичних вправ є важливим фактором початкового розвитку мотивів спортивної діяльності.

Друга лінія спонукання пов'язана з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою.

Для першої та для другої ліній розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Спочатку особи, які займаються спортом, звичайно, захоплюються не одним, а кількома видами. Часто буває так, що

спортсмен досягає високих показників саме в тому виді спорту, яким він спочатку і не цікавився.

Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойми, вже з дитинства навчається плавати, досягається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживає в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах тощо. Цілком очевидно, що тут на перший план виступає потреба в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Розвиток мотивів спортивної діяльності в такому разі визначається природними умовами життя.

Залежно від мотивів спортивної діяльності можуть змінюватися і спортивні показники. Спеціальними експериментальними дослідженнями професор А.Ц. Пуні [25] встановив, що мотиви, пов'язані із захистом суспільних інтересів, як правило, сприяють досягненню найвищих спортивних результатів. Цікаво, яке місце у ієрархії мотивів такі спонукання займають сьогодні?

Для спортсменів, на думку А.В. Родіонова [26, 331 - 332] характерні такі мотиви:

1) самоствердження через перемогу у змаганнях, через спортивний результат;

2) задоволення матеріальних потреб у спорті;

3) оправдання сподівань і надій тренера;

4) прагнення до спортивної боротьби;

5) самоперевірки в екстремальних умовах змагальної діяльності;

6) очікування радості від перемоги на змаганнях;

7) досягнення високих спортивних результатів, що гарантують місце в збірній команді країни;

8) можливість встановлення світових рекордів, досягнення звання чемпіона, призера тощо;

9) естетичні та моральні почуття спортсмена.

Американський психолог Б.Дж. Кретті [16] серед мотивів, що спонукають займатися спортом, виділяє такі:

1) прагнення до стресу і його подолання; він відзначає, що боротися з метою долання перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху – це один з могутніх мотивів спортивної діяльності;

2) прагнення до досконалості;

3) підвищення соціального статусу;

4) потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;

5) одержання матеріальних заохочень.

Особливості мотивації на початковому етапі спортивної діяльності. Як сказав один відомий у нашій країні футболіст, в юності ніхто не приходить у футбол заради благ, навпаки, приходять із добрими намірами. Це можна сказати і відносно інших видів спорту.

На початковому етапі (у новачків, молодих спортсменів) причинами приходу в спорт (незалежно від виду діяльності, тобто виду спорту) на думку Е. П. Ільїна [13, 228], можуть бути такі:

1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, вдосконалення будови тіла, розвиток фізичних і вольових якостей);

2) прагнення до самовираження і самоствердження (бажання бути не гірше інших, бути схожим на видатного спортсмена; прагнення до суспільного визнання; бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути привабливим для протилежної статі);

3) соціальні установки (мода на спорт, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, бажання бути готовим до праці і служби в армії);

4) задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди, спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок по містах і країнах, бажання одержати матеріальні блага).

Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями. Однак деякі

мотиватори є провідними для більшості спортсменів-новачків: задоволення, отримане від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових якостей.

Мотив внутрішньогрупової симпатії І.Г. Келишев [15] виділяє як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної кар'єри цей мотив займав у них найважливіше місце. Сутність його виражається в бажанні дітей і підлітків займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків, тобто бути разом і постійно контактувати один з одним. Їх утримує в спортивній секції не стільки прагнення до високих результатів і навіть не інтерес до окремого виду спорту, скільки симпатії один до одного і загальна для них потреба в спілкуванні.

Істотним є те, що багато з тих, хто приходить в ту чи іншу спортивну секцію, не можуть актуалізувати у своїй свідомості конкретний мотив вибору певного виду спорту [14; 27]. Але ще гірше, що ці мотиви не знають тренери. За даними Н.Л. Ільїної [14], у більшості випадків вважається, що дитина стала займатися спортом тому, що її запросив тренер. Глибинні причини, того що діти хочуть займатися саме цим видом спорту, але багато їх незабаром полишає спортивні секції, залишаються тренерам невідомими. Тому вони не знають, чим викликати відгук, чи, образно кажучи, «коливання струни в душі» своїх учнів.

Окремі автори вивчали фактори, що впливають на учнів, які покидають заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах. Важливість вивчення цього питання помітна хоча б з того, що тільки протягом першого року занять відсів досягає 80%. У результаті не сформовано колектив, у дітей виникає розчарування в спорті.

Протягом першого року занять основними причинами того, що діти перестають відвідувати спортивні секції, є відсутність стійкого інтересу до обраного виду спорту і недоліки в методиці навчання і виховання (наприклад, участь у змаганнях непідготовлених спортсменів). Протягом другого року

такими причинами є невідповідність віку і розряду при класифікаційних змаганнях, форсована підготовка найбільш здібних учнів («натаскування»), участь у надмірній кількості змагань, що стають самоціллю, а не засобом удосконалювання майстерності; на третьому році - невміння поєднувати заняття спортом з навчанням у школі, на четвертому - відсутність бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять цим видом спорту в нього недостатньо здібностей.

Курамшин Ю.Ф. [17] виявив мотиви, які є причиною того, що частина дітей припиняє відвідувати спортивні секції. Найрідше залишали спортивну секцію за наявності таких мотивів: хочу бути схожим на знаменитого спортсмена (в обраному виді спорту), подобається цей вид спорту. Інші мотиви приходу в секцію (запросив тренер, хочу стати майстром спорту, чемпіоном світу, хочу бути здоровим, сильним, спритним тощо) не забезпечували стійкість мотиву занять цим видом спорту.

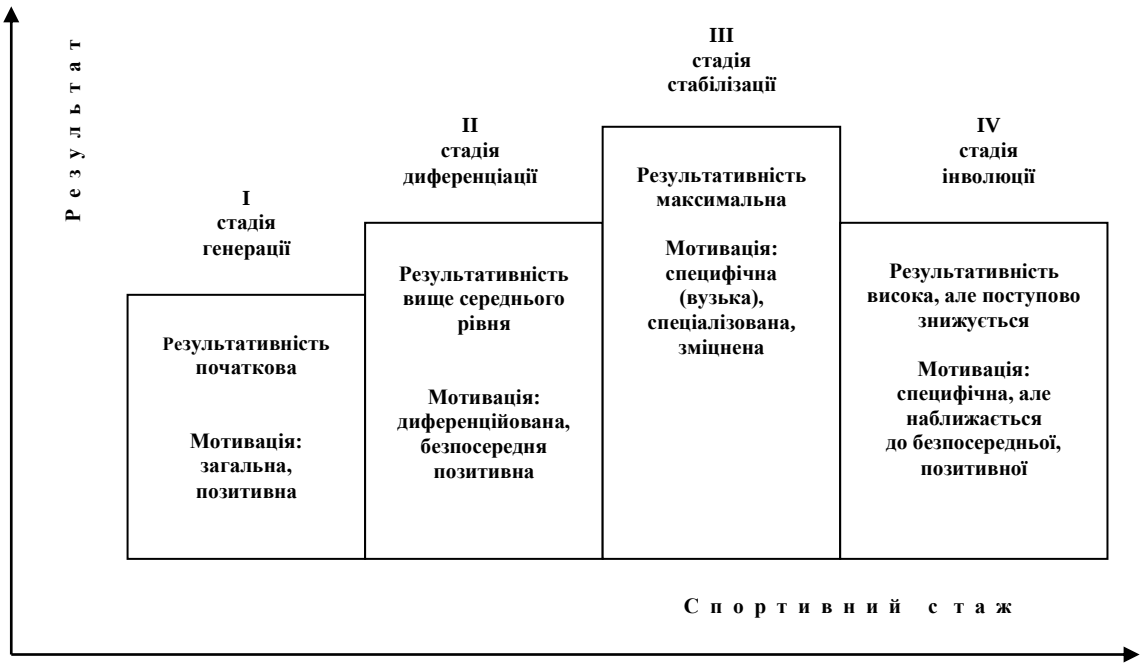

Рис.1. Приблизна схема стадій розвитку мотиваційної структури відносно результативності

Динаміка мотивів спортивної діяльності. Чеські спортивні психологи

В. Гошек, М. Ванек і Б. Свобода [5], представивши графічно динаміку мотивації спортивної діяльності (рис.1.), позначили її як стадії генералізації, диференціації, стабілізації та інволюції. У цій схемі під безпосередньою мотивацією вони розуміють заняття спортом заради руху, здоров'я, фізичного розвитку, а не заради слави, матеріальних благ.

Для І стадії характерні: менша розбірливість при виборі спортивної діяльності, розпорошеність спортивних інтересів, безпосередність і емоційне забарвлення, значна плинність складу спортивних секцій і сильний вплив зовнішніх факторів.

ІІ стадія характеризується наявністю уже визначених мотивів спортивної діяльності, серед яких мотиви самоствердження, суперництва беруть верх над бажанням просто задовольнити потребу в руховій активності.

Бажання займатися спортом на цій стадії перебуває в прямій залежності від росту спортивних результатів. Емоційний підхід (одержання задоволення від процесу) доповнюється раціональним – вивченням змісту і теоретичних принципів даного виду спорту.

На ІІІ стадії домінують мотиви самоствердження і змагання, пов'язані з прагненням удержати високу результативність спортивної діяльності. Мотиваційна структура на цій стадії вже диференційована, спеціалізована, зміцнена.

На ІV стадії проявляється інволюція мотиваційної структури, що пов’язана зі зниженням результативності. На цій стадії мотиваційна структура постійно перегруповується: мотиви змагання і досягнення результатів відступають на задній план, а на передній виходить мотив занять спортом заради самої діяльності.

Гошек В. зі співавторами [5] відзначають, що розвиток мотиваційної структури занять спортом в окремих випадках дуже індивідуальний, його періоди в різних особистостей можуть бути різними щодо виразності й тривалості диференціації.

Деякою мірою усе вищесказане підтверджується і відомостями інших

психологів [23], які показали, що співвідношення між духовними потребами (самовираження, самоствердження, виконання громадського обов'язку) і матеріальними з віком і, відповідно, зі спортивним стажем істотно змінюється (див. рис.2).

У підлітків і юнаків спостерігається значне превалювання духовних потреб над матеріальними, а наприкінці спортивної кар'єри починають превалювати матеріальні потреби. Характерно, що найбільша вираженість тих і інших потреб спостерігається в юніорському віці, що пов'язано з переходом спортсменів до самостійного життя, тобто з новим етапом дорослішання. Незаштриховані стовпчики – вираженість духовних потреб, заштриховані стовпчики – матеріальні потреби.

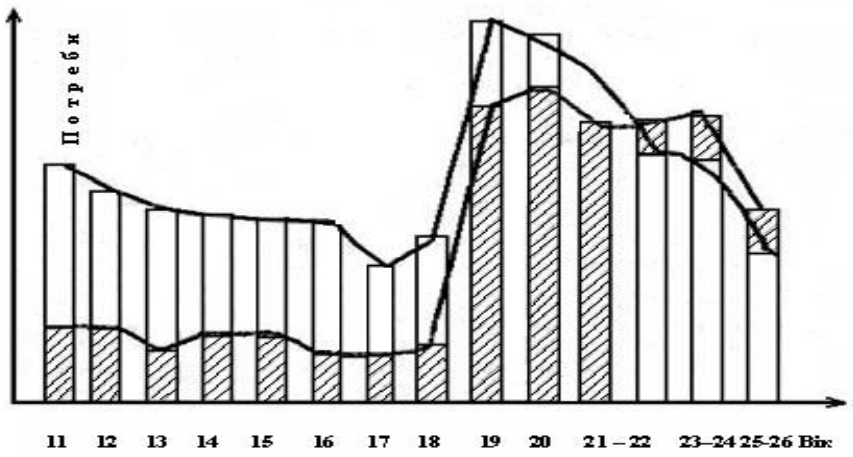

Рис. 2. Динаміка духовних і матеріальних потреб борців різного віку (за Р.А. Пилояном).

Шаболтас А.В. [29] вивчала мотиви спортивної діяльності в юних спортсменів у віці 10-17 років і показала, що вікова динаміка формування мотивів проходить дві стадії. Перша – «прийняття» соціально-орієнтованих, схвалюваних соціальним оточенням цілей заняття спортом. Друга – формування відношення до спорту на основі особистісного змісту, що спонукає даного спортсмена займатися спортом. Далі автор відзначає, що структурування мотивів (причин занять спортом) починається після двох-трьох років занять незалежно від віку: у плавців і гімнасток цей процес

спостерігається вже в десятирічному віці, а в представників інших спеціалізацій (у яких початок занять припадає на більш старший вік) – у 13-14 років.

Шаболтас А.В. запропонувала також визначати етапність у розвитку мотивів: спочатку мрія про високі досягнення, потім емоційне ставлення до спортивної діяльності, задоволення від неї, нарешті, визначена прагматичність та раціональність ставлення до виконуваної діяльності. На значущість і структурування мотивів впливає фактор статі спортсменів. Для дівчат більш значущі мотиви *соціально-емоційні* (прагнення до тренувань і змаганням через їхню високу емоційність, неформальності спілкування, соціальної й емоційної розкутості) і *емоційного задоволення* (мотив, що відображає радість руху і фізичних зусиль), для юнаків – *соціально-моральні* (прагнення до успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати гарний контакт із партнерами, тренером) і *соціального самоствердження* (прагнення виявити себе, яке виражається в тому, що досягнуті успіхи розглядаються і переживаються з позиції особистого престижу як можливість заслужити повагу знайомих і глядачів).

Мало значущими для юнаків і дівчат виявилися мотиви фізичного розвитку і підготовки до професійної діяльності.

Цілеспрямованість і ієрархія мотивів. Цілеспрямованість у спортивній діяльності на різних етапах спортивної кар'єри вивчена Ю.В.Всеволодовою [2]. Під цілями автор має на увазі програми, з якими пророблені і погоджені цілі різної тимчасової перспективи: який обсяг роботи повинен бути виконаний і які спортивні результати повинні бути досягнуті до того чи іншого терміну.

Ретроспективне опитування спортсменів показало, що на *початковому етапі* спортивної кар'єри цілі тренувальної і змагальної діяльності повністю планує тренер. При цьому цілі ставляться на невеликий часовий відрізок і лише в загальних рисах. Більше половини спортсменів погано уявляють цілі своєї діяльності, цілком довіряючи тренеру.

На етапі *вищих досягнень* до планування цілей підключається і спортсмен; він планує проміжні, уже знайомі йому цілі, однак нові цілі, як і раніше, ставить тренер. На цьому етапі більшість спортсменів мають досить

ясні цілі; при цьому тільки ледве більше половини з них повністю довіряють тренеру як людині, яка краще знає, що і як потрібно робити.

На етапі *фінішу спортивної* кар'єри тренер практично відмовляється від участі в постановці цілей.

Сімдесят відсотків спортсменів відзначили, що цілі, які перед ними ставили тренери, скоріше приймалися, ніж не приймалися, тоді як 15% повністю не приймали їх. Таким чином, у процесі цілеутворення існують суттєві недоліки, що заважають мотивації спортсменів для досягнення високих результатів.

Багато авторів пов'язують спортивні досягнення і відношення до занять спортом з мотивом досягнення. Наприклад, Л.П. Дмитрієнкова [7] показала, що гімнастки, які мають високий рівень мотиву досягнення успіху, мають хороші усвідомлені цілі і не тільки прагнуть досягти високих результатів і утвердитися в ролі лідера, але і мають добре розвинені почуття обов’язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді. Для гімнасток з низькою потребою у досягненні успіху, навпаки, характерна відсутність чітко поставлених цілей; у зв'язку з цим у них переважають більш опосередковані мотиви занять спортом: любов до гімнастики, естетична насолода, отримана в процесі занять тощо. В результаті Л.П. Дмитрієнкова робить висновок, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Класифікацію спортивних мотивів і їх складових (мотиваторів) розробив Г.Д. Горбунов [4].

1. За термінами поставлених цілей:

а) далеко віддаленого найвищого порядку;

б) перспективні (в олімпійському циклі, році);

в) проміжні (у сезоні, на конкретних змаганнях);

г) найближчі (протягом місяця, тижня);

д) робочі (на занятті, при конкретному завданні).

2. За методами формування і підтримки установки на досягнення

успіху:

а) розвиток здорового спортивного честолюбства;

б) розвиток максималістських установок;

в) афішування успіхів у пресі, по радіо, телебаченню.

3. За видами можливих заохочень:

а) збори, змагання, поїздки;

б) грамоти, значки, звання;

в) призи, спортивна форма, харчування;

г) покращення житлових умов;

д) матеріальна допомога.

4. За видами спільних заходів для розвитку традицій команди:

а) контакти, зустрічі поза тренуваннями;

б) розучування і використання пісень, речитативів, ритуальних дій;

в) прийняття колективних рішень.

5. За способами додання емоційності тренувальним заняттям:

а) спаринг-партнерство;

б) ігри;

в) музика;

г) методична різноманітність.

6. За особливостями, характерними для тренера:

а) оптимізм;

б) ентузіазм (фанатизм);

в) вміння спілкуватися в побуті, в складних умовах, під час тренувальних змагань;

г) вміння подавати позитивний приклад;

д) віра в учнів;

е) вимогливо-поважливе ставлення до спортсменів.

У практичній роботі психолога зі спортсменами можна запропонувати їм оцінити за десятибальною шкалою запропоновані фактори мотивації з врахуванням ефективності, значущості, найбільшої особистої привабливості.

Палайма Ю.Ю. [22] виділив дві групи спортсменів, які відрізняються за домінуючим мотивом. У першій групі, умовно названій «колективістами», домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі – «індивідуалістів»– провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командних, а другі, навпаки, – в особистих змаганнях.

Суспільний мотив характеризується усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів.

При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати обидва види мотивів. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів (чи, принаймні, велика його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні суспільного й індивідуального мотивів. Зневага одного з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Домінування мотивів, про що мова йшла вище, підтверджують дані Г. Знаменської [10]: спортсмени зі спортивно-діловою мотивацією виявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінує особистісно-престижна мотивація, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

5. МОТИВАЦІЯ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

На етапах попередньої та спеціалізованої базових підготовок спортсмена виникає стійкий інтерес до певного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його нахилам. Метою занять спортом стає не тільки задоволення від самого процесу, але досягнення високих результатів внаслідок важкої і кропіткої праці. Фізичні навантаження стають звичними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (через хворобу, наприклад) викликає відчуття фізичного дискомфорту.

У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до цього виду спорту, його техніки і тактики, тобто він починає пізнавати даний вид «зсередини», не задовольняючись як на першій стадії, зовнішнім враженням.

Важливе місце в підтримці мотивації занять спортом починають відігравати стосунки з тренером. При позитивних стосунках, що складаються, у спортсменів другого-третього розрядів мотив, пов'язаний з відповідальністю перед тренером, є одним з провідних [19]. Тоді як розподіл тренером учнів на «любимчиків» і «не любимчиків» призводить до негативних змін у мотиваційній сфері юних спортсменів – «нелюбимчики» зневіряються у своїх можливостях і часто кидають заняття спортом, а в «любимчиків» виникає до спорту споживацьке ставлення.

На етапі досягнення найвищої спортивної майстерності основними мотиваційними факторами є прагнення підтримати і розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, здобути престиж і славу в спортивному світі, сприяти своїми успіхами прославлянню міста, країни, сприяти розвитку певного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль тощо), а також забезпечити свій матеріальний добробут.

На цій стадії спортсмен може вже сам вибирати собі тренера, тому його мотивація значною мірою зумовлена ставленням до тренера як до фахівця.

Стадія завершення активної участі у змаганнях характеризується наростаючим зниженням спортивних результатів, перенасиченням спортивною діяльністю, «емоційним згорянням» спортсменів. Виникає не стільки фізична, скільки психічна втома від нескінченних тренувань і напруги змагань, від переїздів з місця на місце і проживання далеко від домівки і родини. При цьому виникає суперечність між бажанням закінчити активні виступи і небажанням втратити матеріальні блага, одержувані за рахунок спорту. До цього додається й острах втратити свій престиж в очах уболівальників і колег по спорту у зв'язку зі зниженням спортивних результатів. Усе це може призвести до появи остраху відповідальних змагань (від яких водночас важко відмовитися через матеріальну винагороду). Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути для нього довгим і болісним процесом. Адже відхід від занять спортом – це ще і «відхід від слави», що його оточує, і зміна звичного способу життя. Якщо в спортсмена є якісь інші значні життєві інтереси, вони можуть поступово замінити мотив спортивної діяльності, іноді частково (коли він не пориває зі сферою спорту, а стає спортивним керівником, тренером, викладачем фізичної культури, поступає в аспірантуру для наукового вивчення спортивної діяльності), а іноді – повністю (коли він починає працювати за спеціальністю, не пов’язаною з фізичною культурою). Але часто буває так, що за час занять спортом спортсмен не закінчує якого-небудь професійного навчального закладу і не здобуває іншої професії. У такому разі він стає безпомічним перед новим етапом свого життя, що часом призводить до вибору, який має антисоціальну спрямованість (починає займатися рекетом, спекуляцією тощо). Розуміючи це, багато хто прагне усіма силами залишитися дієвими спортсменами, продовжити термін перебування в спорті. Але оскільки їхні результати вже не такі високі і стабільні, вони починають відходити від змагань, де їхньому престижу може бути завдано шкоди.

Правда, бувають інші випадки. Вирішивши, що високих результатів йому більше не досягти, спортсмен внутрішньо розкріпачується, скидає тягар

відповідальності за свій престиж і, почавши займатися спортом заради задоволення, підтримуючи хорошу фізичну форму, іноді домагається більш великих успіхів, ніж раніше. Відомі випадки, коли після багаторічного застою і відносно невисоких спортивних результатів спортсмени встановлювали світові рекорди у вже досить «похилому» для спорту віці – у 32-34 роки. Основними мотивами відходу зі спорту дорослих спортсменів, за даними Н.Л. Ільїної [14], є такі: у чоловіків – фінансові ускладнення і неможливість їх подолання при активних заняттях спортом (у 67%), у жінок – вступ у шлюб, народження дитини (у 60%).

Багато хто, не досягнувши істотних результатів, прагнуть по закінчення спортивної кар'єри домогтися високого статусу у світі спорту через суддівство. Не випадково серед спортивних суддів високого рангу більшість мали розряд не вище «кандидата в майстри спорту». Звичайно, підвищення престижу є не єдиною причиною занять спортивним суддівством, відіграють роль і інтерес до поїздок, інші міста та країни (спортивний туризм), а також потреба в матеріальному добробуті.

6. МОТИВАЦІЙНА ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Всебічне розкриття причин, якими пояснюється поведінка спортсмена, його дії і вчинки, передбачає аналіз тих психологічних моментів, якими вони визначаються. Основою формування мотивів спонукань до психологічної підготовки спортсмена є відображення зростаючої потреби в удосконаленні. Потреби включаються в усі інші форми психічного відображення як фактор, який активізує рухову активність.

Такі дослідники як Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко [6] виділяють три основні функції мотивації: енергетичну, змістоутворюючу і системоутворюючу.

Енергетична функція мотивації випливає з потреби спортсмена в безупинному спортивному удосконаленні. Цей бік мотивації описується

відносинами, які утворюють тричленну структуру: «мотив – ціль – умова». Енергія потреб перетворюється у визначений мотив, який повинен бути погоджений з умовами дій, тренування. Спортсмен за такої мотивації відчуває незадоволеність, нестачу чогось, але не знає, змісту і напрямів діяльності для досягнення задоволення, способи їхнього регулювання. Природно, енергія, породжувана мотивами такого роду, має лише перехідне значення: будучи «сліпою», надлишкова енергія призводить до недоцільної активності.

Зазвичай така енергетична мотивація характерна для початкових стадій навчання і тренування. Головною рушійною силою тут є неусвідомені спонукання до рухової активності, хоча вони ще безпредметні, але в них вже є паростки майбутніх інтересів і прагнень. Спортсмен тільки відчуває неясний потяг і йому зовсім ще незрозуміло, що ж його приваблює, які його цілі і завдання діяльності спричиняються цими потягами. Вони або згасають, або наповнюються змістом – перетворюються в прагнення.

Неусвідомлювані спонукання нерідко є досить тонкими індикаторами потенційних здібностей, можливостей, своєрідними провісниками таланта, і щоб його не проґавити, до них потрібно ставитись з великою уважністю.

Зміст потреб спортсмена повинен базуватися на глибоко осмислених і прийнятних для керівництва принципах: тренування – це навчання, пізнання і праця, а не просто механічна робота, це вищі потреби особистості спортсмена, і вони повинні формуватися в навчально-тренувальній діяльності. Праця на тренуванні важка і стомлююча (такою вона здається сторонньому спостерігачу) для спортсмена перетворюється в джерело радості і насолоди.

Значення правильно осмислених потреб для прогресивного розвитку чимале. Вони виражають і несуть у собі спонукальну силу значущості діяльності для сьогоднішнього і завтрашнього дня. Тим самим вони змушують активно шукати шляхи і засоби задоволення потреби в активності, у вирішенні пізнавальних задач, які розвивають творчі здібності. Ця спонукальна сила виявляється незалежно від того, чи відбувається засвоєння давно і добре відомих готових рішень, знайдених попередніми поколіннями спортсменів, чи

коли спортсмен і тренер спільно прокладають нові шляхи в невідоме, розширюють межі людських здібностей і роблять нові відкриття.

Потреби знаходять вираження в бажаннях спортсмена. Вони звернені до інших людей з тієї причини, що сам спортсмен наштовхується на труднощі, які стоять між його потребами і можливістю їхнього задоволення. Там, де ця суперечність не розв'язується, бажання не виникає, а якщо воно і виявляється, то швидко зникає. Юні спортсмени особливо потребують допомоги з боку тренера для виховання своїх бажань і концентрації їх у потрібному напрямку. Адже думаючи про бажання, вони хвилюються від неприємного почуття незадоволеності й одночасно сповнені почуттям від передбачення бажаного. Бажання є думка, що при першому ж зручному випадку переходить у дію, і по його змісту можна легко визначити потребу спортсмена.

Змістоутворююча функція мотивів полягає в тім, що спортсмен не тільки виконує рухи і дії чи іншу механічну роботу, але, і це найголовніше, оцінює їх стосовно мети. Мета при правильно організованому навчанні і тренуванні задається як готове цілісне утворення. Тому наявність мотиву і становить головну умову успіху в досягненні мети. Іншою стає і потреба – вона наповнюється змістом. Така потреба, втілена у відображуваному русі чи дії, передає функцію організації руху самим рухом, здатним її задовольнити. Це є основою формування мотивації.

Потреба, наповнена предметним змістом діяльності, не тільки стає мотивом, але і набуває особистісного сенсу, цінності для спортсмена. А особистісний зміст є не що інше, як відображення у свідомості двох моментів: самої мети і всього ходу її досягнення в процесі діяльності.

Мотив – це відображуваний предмет, деякий предметний зміст, який спортсмен має пізнати, змінити чи підкорити своїй волі, зробити його регульованим. При цьому байдуже, у якому вигляді він представлений для відображення. Це можуть бути матеріальні утворення – рухи і дії, які сприймаються спортсменом при безпосередньому виконанні; процеси, які уявляються, явища, властивості тощо, що належать до мозкових моделей,

сформованих у минулому досвіді; символічні конструкції, які виступають у формі ідеї, ідеалу. Природно, предмет діяльності спортсмена включає у свій зміст усе те, з чим він безпосередньо стикається, на що впливає, що переміщує в просторі і часі, чий опір переборює у двобої.

Складність осмислювання спортсменами мотиву-предмета полягає у величезній кількості властивостей, зв'язків і відносин у предметі, кожне з яких може бути охоплено думкою, стати предметним. І багато з них залишаються схованими, латентними і не здатними повною мірою задовольнити потреби спортсмена. Чим повніше охоплюється думкою предмет потреби, тим більша ймовірність підвищити керованість рухами, підвищити швидкість їхнього розвитку, удосконалювання.

Виділення в мотиві предметності у всій її повноті дозволяє спортсмену сформувати мотив-образ, що і є безпосереднім регулятором рухів, координатором його діяльності. Але діяльність завжди націлена на перетворення сьогодення і створення нового, яке належить до майбутнього. І щоб його досягти, необхідно прогнозувати розвиток мотиву-образу в мотив-мету. А процес переходу одного в інший і становить змістоутворення, створення смислової моделі потрібного майбутнього.

Зупинимося на формуванні мотивацій, які базуються на представленні про зміст цілей, що входять у найважливіші компоненти діяльності спортсмена: ціль рухів, ціль дії і ціль системи дій – тренувального заняття. Їхній зміст стає предметом потреби, спонукає спортсмена звертати на нього увагу, думати, примірятися до нього і приймати рішення діяти так, а не інакше. У цьому проявляється зміст поняття цілеспрямованості спортсмена – у наполегливості в досягненні поставленої чи ж запропонованої мети. Отже, ціль своїм змістом задає напрям розвитку й одночасно виступає в ролі способу контролю відповідності діяльності необхідним критеріям.

Оскільки живі людські рухи виконують не тільки виконавчі функції – приведення у відповідність образу і руху, але й пізнавальні функції, що служать джерелом одержання інформації про їхні фізичні властивості, то їх метою (в

процесі навчання і тренування) є оволодіння способом подолання надлишкових ступенів волі у вирішенні рухового завдання і перетворення руху в оптимально керовану систему. Одержувана при цьому інформація – відображення фізичних властивостей рухів – трансформується в перцептивні схеми, у смислові значення, у символи.

Відображення рухів, їхнє відчуття мають у своїй природі два відносно самостійні утворення – це образ і мотив. Відчуття-образ у процесі розвитку піднімається від «темного» м'язового відчуття рухів, у якому потенційно міститься вся інформація про фізичні властивості рухів, до символів абстрактного мислення.

Ціль кожної дії – одержання мінімального приросту позитивних змін у системі рухів, удосконалювання здібностей, що відповідають властивостям рухів, які спортсмен бажає удосконалювати.

Заученість рухів визначається не кількістю повторення, а якістю повторення процесу рішення рухового завдання в умовах, що змінюються. У результаті цього дії обростають «ореолом» різноманітних відчуттів, які забезпечують успішне їх виконання за різних обставин.

Мета і мислима дія – поняття з одним змістом. Осмисливши сутність дії і зробивши її своїм наміром, мотивом, спортсмен тим самим думкою опановує свою мету і звіряє по ній свою досконалість. Керувати психомоторними процесами – значить виконувати доцільні дії, цілеспрямовано впливати на психічне відображення, проектування і породження оптимальної дії – головні здібності спортсмена. Цілі вибираються не на основі суб'єктивних переваг, симпатій чи з орієнтиром на досягнутий рівень результатів у спорті, а на основі уявлень про оптимальну дію, оптимальний шлях досягнення ідеалу тренування.

Системоутворююча функція мотивів полягає в тому, що в діяльності, крім цілей рухів і цілей дії, є ще й кінцева мета – досягнення ідеалу тренування, перетворення її в оптимальну, яка веде найкоротшим шляхом до бажаного результату. На шляху до ідеалу важливу роль відіграють проміжні цілі, які формуються залежно від умов розв'язуваних рухових завдань. Але це не

означає, що проміжні цілі самостійні і виходять за межі кінцевої мети. Вони виконують допоміжну роль і відображають у своєму змісті певні істотні характеристики. У цьому полягає єдність цілеутворення і змістоутворення в діяльності спортсмена.

Крім того, системоутворююча функція мотивів проявляється в організації тієї сторони діяльності спортсмена, що пов'язана з досягненням естетичного і морального ідеалів. Кожен з них має свій сенс і зміст. Після того як він стане осмисленим (на початку у формі думки про вищу досконаліть особистості, а потім у тренуванні) ця думка повинна перетворитися у форму дії, поведінки, матеріалізувавшись у рухи.

Естетичний ідеал припускає вирішення завдань у тренуванні спортсмена, спрямованих на досягнення гармонійної єдності свідомості спортсмена і його дій, його природних можливостей і способів тренування, особистості і суспільства. Ця єдність знаходить вираження в розвитку творчих можливостей і виступає в ролі самоцілі діяльності. Естетичний смак і естетичні почуття характеризують повноту розвитку особистості, будучи одним з компонентів її структури, і виникають як специфічні переживання в процесі естетичного сприйняття і відношення до своєї діяльності. Крім цього, естетичні почуття належать і до самого процесу виконання дій, поведінки спортсмена. Вони утворюються в предметно-почуттєвому втіленні наміру в дії тих закономірностей, що сприяють (чи не сприяють) гармонійним рухам чи діям. У першому випадку спортсмен переживає почуття краси, гармонії, цілісності тощо. А в другому – почуття дисгармонії, потворного, неприродного – усе те, що належить до астенічних емоцій, що відображають руйнування рухів, їхню деградацію, низьку якість, що і призводить до зниження результативності дій.

У процесі формування особистості засобами фізичної культури і спорту, зокрема, при здійсненні психологічної підготовки, відбувається цілеспрямоване формування моральних якостей і морального ідеалу людини.

У моральному ідеалі, сформованому у спортсмена, представлені уявлення про моральну досконаліть, найчастіше в образі конкретної особистості, що

втілила в собі його найголовніші риси. Вони і служать зразком для наслідування. У моральному ідеалі ніби концентровано відображаються переконання особистості, її світогляд, її активна життєва позиція. Ідеал – це основний і вищий мотив, яким керується спортсмен у сьогоденні і який визначає план усього його майбутнього життя. Осмислений моральний ідеал породжує величезну енергію для перетворення його в реальні риси власного характеру.

Моральні якості особистості як усвідомлені форми суспільної свідомості, засвоюються в процесі виховання спортсмена і служать способами соціального контролю поведінки і діяльності. Причому ці форми свідомості можуть виражатися як у раціональній формі – у поняттях, судженнях, так і у вигляді емоцій, почуттів, схильностей і спонукань. Особистість їх виявляє в діяльності й в діяльності вони формуються і зміцнюються. Моральний борг, норма, відповідальність, совість – різні види повинності й одночасно вимоги суспільства до моральної особистості.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

1. Поняття мотиву та мотивації.
2. Співвідношення понять «потреба», «мотив», «інтерес».
3. Основні концептуальні моделі мотивації.
4. Мотивація в контексті необіхевіористських теорій.
5. Теорія оптимальної активації і мотивації.
6. Стійкі та ситуативні фактори мотивації.
7. Процесуальний і результативний компонент мотивації.
8. Мотивація до занять фізичною культурою.
9. Мотивація і стимулювання навчальної діяльності учнів.
10. Основні умови первинних мотивів занять фізичною культурою.
11. Мотиваційна сфера школяра.

12. Мотиви відвідання уроків фізичної культури.
13. Вікові особливості рухової активності школярів.
14. Інтерес до уроків фізичною культурою учнів різного віку.
15. Причини пропусків уроків фізичної культури.
16. Характеристика спортивних інтересів.
17. Розвиток спортивних інтересів.
18. Трактування мотивів у спортивній діяльності різними авторами (А.Ц. Пуні, А.В. Родіонов, Б.Дж. Кретті).
19. Особливості мотивації на початковому етапі спортивної діяльності.
20. Причини відсіву дітей зі спортивних секцій.
21. Динаміка мотивів спортивної діяльності.
22. Характеристика стадій генералізації, диференціації, стабілізації та інволюції мотивації спортивної діяльності.
23. Динаміка духовних і матеріальних потреб спортивної діяльності.
24. Гендерна своєрідність спортивної мотивації.
25. Взаємозв'язок мети і мотиву спортивної діяльності.
26. Класифікація спортивних мотивів за Г.Д. Горбуновим.
27. Ієрархія спортивних мотивів.
28. Мотивація на етапі найвищої спортивної майстерності.
29. Мотивація на етапі завершення спортивної діяльності.
30. Мотиви відходу від спорту.
31. Енергетична функція мотивації.
32. Змістоутворююча функція мотивації.
33. Системоутворююча функція мотивації.
34. Розвиток системи мотивації в процесі психологічної підготовки спортсмена.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахундов Р.А. Исследования двигателей активности (основных локомоций) учащихся начальной школы: Автореф.дис.канд.- М., 1970.
2. Всеволодова Ю.В. Особенности постановки целей деятельности на разных этапах спортивной карьеры //Ананьевские чтения – 97: Тезисы научно-практической конференции. – СПб.,1997.
3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 228 с.
4. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические знания по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1989.
5. Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт. – М., 1973.
6. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985.
7. Дмитриенкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск, 1980.
8. Еделева Е.Г. Отношения учащихся разного возраста к учебному предмету и урокам физической культуры в средней школе. Автореф. дис. …канд. – Л., 1989.
9. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
10. Знаменская Е.Г. Некоторые социальныые мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности // Труды ВНИИФК. – М., 1980.
11. Ильин Е. П. Сущность и структура мотива. // Психологический журнал. – 1995. – №2.
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения. – К.,1998.
13. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: СПб: Питер, 2000. – 512 с.
14. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф.дис. …канд. – СПб., 1998.

15. Келишев И.Г. Содержание и структура интересов к физическим упражнениям школьной программы // Физическое восспитание и школьная гигиена. Тезисы I Всесоюзной конференции. – М., 1978.

16. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978.

17. Курамшин Ю.Ф. Роль первоначальных мотивов занятий лыжным двоеборием: Теория и практика физической культуры. – 1975. – №2.

18. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Френкин. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 621 с.

19. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К., – 1989. – 127 с.

20. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. – К.: Вища школа, 1975. – 198 с.

21. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 632 с.

22. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1966. – №8.

23. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.,1984.

24. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

25. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М., 1984.

26. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М., – 2004. – 576 с.

27. Сайкина Е.Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшекласниц: Автореф. дис. канд. – СПб., 1997.

28. Хвацкая Е.Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом // Ананьевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1998.

29. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. …канд. – СПб., 1998.

30. Шептицкий Д.М. Исследования двигательной активности основных локомоций школьников 5-7 лет.: Автореф. дис. …канд. – М., 1972.

ДОДАТКИ

Методика «Вивчення мотивів занять спортом»

Методика розроблена В.І. Тропніковим для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися вибраним видом спорту.

Інструкція. Постарайтеся якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають вас продовжувати займатися цим видом спорту.

Вам пропонується перелік можливих причин, які зазвичай називають спортсмени.

Перш за все прогляньте весь пропонований список. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості і важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту. Причини, які не мають для вас ніякого значення, оцінюються в 1 бал.

У бланку для відповідей запишіть проставлений вами бал поряд з номером відповіді (причини).

Текст опитувальника (можливі причини)

1. За порадою лікаря.
2. Бажання виховати цілеспрямованість.
3. Щоб одержати спортивну форму й інвентар.
4. За порадою батьків, родичів.
5. Бажання мати фігуру з сильно розвиненою мускулатурою.
6. Тому що це красивий вид спорту,
7. Щоб мати більше друзів і товаришів.
8. Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед колег по роботі (навчанню).

9. Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді в житті.

10. Бажання захищати честь команди (спортивної секції) на різних змаганнях.

11. Щоб розширити свій кругозір, світогляд.

12. Тому, що мені приємно, коли хвалить, в тому числі, тренер.

13. Тому, що спортивна база близько від дому (місця навчання, роботи).

14. Не було інших секцій.

15. Я високого зросту, що важливо для цього виду спорту.

16. Бажання одержати наступний спортивний розряд.

17. Бажання стати чемпіоном міста, країни.

18. Бажання розвинути рухливість і координацію.

19. Бажання розвинути силу.

20. З метою підтримувати хороше самопочуття.

21. Бажання виховати сміливість і рішучість.

22. Тому що спортсменам видають талони на харчування.

23. За порадою друзів, товаришів.

24. Тому що це такий вид спорту, де можна тренуватися індивідуально, незалежно від інших.

25. Бажання мати красиву і стрункy фігуру.

26. Бажання бути в будь-якому колективі.

27. Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед родичів, друзів, товаришів.

28. Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді під час служби в армії.

29. Бажання захистити честь команди (міста) на різних змаганнях.

30. Бажання більше дізнатися про життя видатних спортсменів.

31. Тому що мені приємно, коли мене хвалять батьки, родичі за досягнуті результати.

32. Через відсутність будь-якого заняття (багато вільного часу).

33. Подивився кіно, телепередачу про цей вид спорту.

34. Вважаю себе рухливим і з хорошою координацією, що важливо для цього виду спорту.

35. Бажання стати майстром спорту.

36. Щоб проводити весело час.

37. Бажання розвинути витривалість.

38. Бажання розвинути швидкісні якості.

39. Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку.

40. Бажання виховати силу волі.

41. Тому що спортсмени мають нагоду одержувати цінні призи і подарунки.

42. За сімейними традиціями.

43. Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях в цьому виді спорту.

44. Тому що мені подобається краса і витонченість виконання вправ у цьому виді спорту.

45. Тому що мені подобаються колективні тренування.

46. Бажання стати лідером, капітаном команди.

47. Щоб одержати спеціальність, в майбутньому працювати у галузі спорту.

48. Бажання захищати честь своєї країни на міжнародних змаганнях.

49. Бажання побувати в інших містах, на зборах і змаганнях.

50. Тому що мені приємно, коли успіхи, досягнуті мною, схвалюють.

51. Тому що цей вид спорту розвинений по місцю навчання (роботи).

52. Тому що побував на змаганнях з цьому виду спорту.

53. Вважаю, що у мене хороші швидкісні якості, а це важливо для даного виду спорту.

54. Бажання стати чемпіоном країни, світу, Олімпійських ігор.

55. Тому що це емоційний вид спорту.

56. Тому що змагання з цьому виду спорту проводяться цікаво і привабливо.

57. Бажання розвинути спритність.

58. Щоб позбутися зайвої ваги.

59. Бажання виховати завзятість і наполегливість.

60. Тому що спортсмени мають нагоду одержувати грошову, матеріальну підтримку.

61. Тому що батьки займалися цим видом спорту.

62. Тому що в цьому виді спорту найвиразніше видно зростання власних результатів.

63. Маю потребу в руховій активності.

64. Бажання познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами.

65. Щоб не відставати від своїх друзів і товаришів.

66. Тому що заняття цим видом спорту допомагають в різних життєвих ситуаціях.

67. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед товаришами по команді.

68. Бажання побувати на змаганнях за кордоном.

69. Тому що мені приємно, коли хвалять за досягнуті успіхи.

70. Зустріч (знайомство) із знаменитими спортсменами.

71. Не приймали в інші секції.

72. Вважаю себе фізично сильним, що важливо для цього виду спорту.

73. Вважаю себе витривалим, що важливо для цього виду спорту.

74. Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг.

75. Тому що мені подобаються гострі відчуття.

76. Бажання розвинути гнучкість.

77. Щоб не хворіти, бути завжди здоровим.

78. Бажання мати сильний характер.

79. Тому що спортсмени мають нагоду одержати кімнату, квартиру, поліпшити житлові умови.

80. Тому що брат (сестра) займався (займається) цим видом спорту.

81. Тому що заняття цим видом спорту виробляють здатність швидко і точно мислити.

82. Фізичні навантаження приносить задоволення.

83. Тому що заняття спортом підвищують відчуття власної гідності.

84. Щоб бути привабливішим для жіночої (чоловічої) статі.

85. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед тренером.

86. Щоб виправдати надії, що покладаються на мене тренером, батьками.

87. Мене захоплює необхідність постійних пошуків досконаліших методів тренування.

88. Тому що фізичні якості, які розвиваються в процесі занять цим видом спорту, цінуються оточуючими мене людьми.

89. Став займатися випадково.

90. Запросив займатися тренер.

91. Вважаю, що тільки в цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.

92. Я невисокого зросту, що важливо в цьому виді спорту.

93. Тому що мені подобається змагатися просто так, незалежно від того, виграю я чи програю.

94. Тому що мені приємно переживати радість перемог.

95. Тому що заняття спортом підвищують інтелектуальний розвиток.

96. Щоб швидше відновитися після перенесеної хвороби.

97. Бажання виховати витримку і самовладання.

98. Тому що спортсмени мають нагоду модно одягатися (спортивний стиль).

99. Тому що всі мої друзі займаються спортом.

100. Тому що заняття цим видом спорту виробляють навичку самозахисту.

101. Тому що на роботі (навчанні) я мало втомлююся фізично.

102. Бажання стати лідером серед друзів і товаришів, користуватися

повагою.

103. Тому що мені приємно відчувати фізичну перевагу над іншими.

104. Щоб позбутися згубних звичок, порвати з поганою компанією, віддалитися від вулиці.

105. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед суспільством.

106. Тому що мені подобається присутність на змаганнях родичів, друзів, товаришів, які переживають за мене і захоплюються досягнутими успіхами.

107. Тому що мені приємно, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть у газетах і журналах.

108. Прочитав оголошення про набір у секцію.

109. Випадково виступив на змаганнях з цього виду спорту.

Обробка результатів

Порівнюється ступінь вираженості у спортсмена того чи іншого мотиву або потреби: спілкування (п.п. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), пізнання (п.п. 11, 30, 64, 87), матеріальних благ (п.п. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), розвитку характеру і психічних якостей (п.п 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), фізичної досконалості (п.п. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), поліпшення самопочуття і здоров'я (п.п. 1, 21, 58, 63, 77, 96, 101, 104), естетичного задоволення і гострих відчуттів (п.п. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), набути корисних для життя умінь і знань (п.п. 9, 28, 47, 66, 88, 100), потреба в схваленні (п.п. 12, 31, 50, 69, 106), підвищення престижу, бажання слави (п.п. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107), колективістська спрямованість (п.п. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Оскільки кількість пунктів для кожного мотиву в методиці різна, порівняння вираженості цих мотивів можливе в тому випадку, якщо набрану суму балів розділити на кількість пунктів, що відносяться до кожного мотиву, тобто вирахувати середньоарифметичну величину вираженості кожного мотиву.

По відповідях на п.п. 4, 13, 14, 24, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90, 108 можна визначити конкретні мотиви занять даної людини спортом. А по відповідях на п.п. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92, 109 – чому вибраний саме даний вид спорту.

Методика «Мотиви занять спортом»

Автор А.У. Шаболтас

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особових значень) занять спортом і включає десять мотивів-категорії, відповідних певним висловам (думкам), приведеним в опитувальнику.

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає думка: «Я одержую радість від спорту, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення проявити себе, що виражається у тому, що заняття спортом і успіхи, що досягаються при цьому, розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, пошани знайомими, глядачами. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає така думка: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим».

Соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій зважаючи на їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальної і емоційної розкутості. Йому відповідає думка: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю

атмосферу змагань».

Соціально-моральний мотив (СМ) – прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає думка: «Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це примушує мене більше тренуватися».

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) – прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Йому відповідає думка: «Я регулярно тренуюсь, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети».

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) – прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає думка: «Я хочу бути обізнаним в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі».

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог вибраної професійної діяльності. Йому відповідає думка: «Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає думка: «Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни».

Методика, як вимірювальний інструмент, заснована на виборі однієї з

попарно пропонованих думок. Головна умова – кожна думка зіставляється зі всіма іншими; всього для десяти мотивів-категорії є 45 пар думок для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-думки виконується дев'ять разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

Інструкція. Перед вами 45 пар думок, які відображають різні причини заняття спортом. Спочатку виберіть з пари той вислів, який якнайбільше підходить вам. Потім уточніть, в якій мірі він Вам більше підходить. У відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Довго замислюватися не треба, відзначайте відповідне судження.

Текст опитувальника

1. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

2. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

3. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

4. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво,

тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я хочу бути обізнаним у питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

5. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

6. а) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати досягнуті спортивні результати, щоб підвищувати досягнення і добитися поставленої переді мною мету.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

7. а) Я хочу бути обізнаним в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

8. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

9. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

10. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного

товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

11. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

12. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

13. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

14. а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

15. а) Досягти добрих результатів у навчанні і професії можливо тільки, якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

16. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і

загартувати свій характер. Я не хочу потовстішати, стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Мені подобаються заняття спортом, змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

17. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

18. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Я займаюся спортом, так як добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

19. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

20. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

21. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

22. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи,

щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

23. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

24. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

25. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

26. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

27. а) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

28. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

29. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

30. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

31. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

32. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

33. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

34. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

35. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

36. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

37. а) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

38. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

39. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

40. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і

відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

41. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

42. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

43. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

44. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати стати ледачим, хочу бути здоровим.

45. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

Бланк для відповідей

П., і, по б., _____Вік_____

Вид спорту_____Розряд_____Стаж_____

№	Вибір	Ступінь переживання			
	«а» або «б»	не знаю	недостатньо	достатньо	значно
1					
2					
3					
5					
6					
…	…	…	…	…	…
43					
44					
45					
Мотив	ЕЗ СС	ФС СЕ	СМ ДУ	СП РВ	ПД ГП
бали					

Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання однієї думки над іншою: «недостатньо» – 1 бал, «достатньо» – 2 бали, «значно» – 3 бали. За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Підраховується сума балів по кожному мотиву. Максимальна сума для одного мотиву не перевищує 27 балів.

Ключ до розшифровки одержаних даних:

- ✓ мотиву ЕЗ відповідають п.п. опитувальника: 1а, 9б, 13б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;
- ✓ мотиву СС відповідають п.п.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;
- ✓ мотиву ФС відповідають п.п.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;
- ✓ мотиву СЕ відповідають п.п.: 4а, 6б, 12а, 16б, 21б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- ✓ мотиву СМ відповідають п.п.: 5а, 12б, 19а, 24а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- ✓ мотиву ДУ відповідають п.п.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;

- ✓ мотиву СП відповідають п.п.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- ✓ мотиву РВ відповідають п.п.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;
- ✓ мотиву ПД відповідають п.п.: 2б, 9а, 15а, 21а, 24б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- ✓ мотиву ГП відповідають п.п.: 1б, 10а, 15б, 21а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Висновки

Найбільш переважаючі для опитуваного спортсмена ті мотиви, по яких він набрав найбільшу кількість балів.

Методика «Причини завершення спортивної кар'єри»

Методика розроблена Н.Л. Ільїною і може бути використана як при опитуванні спортсменів про причини завершення спортивної кар’єри, або при опитуванні спортсменів про причини, що змусили їх залишити спорт (або спортивну секцію).

Інструкція

Вам пропонується перелік можливих причин завершення занять спортом. Просимо кожну причину оцінити за важливістю її для Вас за чотирибальною шкалою:

4 бали – головна (основна) причина.

3 бали – важлива (близька до головної) причина.

2 бали – причина, що мається на увазі, але не як основна.

1 бал – не є причиною для того, щоб залишити заняття спортом.

Бали проставте в бланку для відповідей поряд з відповідним пунктом опитувальника.

Текст опитувальника (можливі причини)

1. Важко поєднувати заняття в школі (інституті) з активними заняттями спортом.

2. Дуже далеко добиратися до місця занять.

3. Не влаштовує колектив (команда, взаємини в групі).

4. З'явилися нові інтереси і захоплення.

5. Конфлікти з тренером.

6. Невпевненість у своїх силах.

7. Хвороба, травма.

8. Недостатня кількість змагань.

9. Через незадоволеність рідних, близьких, друзів.

10. Необхідність відриватися від дому (роботи, навчання) і їздити на збори.

11. Незадовільний стан спортивної бази.

12. Не подобається вид спорту.

13. Не подобаються методи роботи тренера.

14. Не влаштовує необхідність дотримуватися режиму.

15. Вимушена зміна тренера.

16. Страх при виконанні окремих вправ.

17. Створення сім'ї (шлюб, народження дитини).

18. Досягнення поставленої мети.

19. Незадовільні матеріальні умови.

20. Вік, який не дозволяє показувати високі результати.

21. Втрата інтересу до занять спортом.

22. Штучне обмеження участі в змаганнях за віком.

23. Відрахування з клубу, організації тощо.

24. Інші причини.

Оцінка за балами тієї або іншої причини показує значущість її для спортсмена.

Висновки

На підставі опитування тренер може виявити причину, через яку спортсмен може залишити спорт, наскільки вона серйозна, і в разі недоцільності такого вчинку знайти протидіючі мотиви, контраргументи.

Навчальне видання

МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Навчально-методичний посібник

В.С. Штифурак

Мотивація спортивної діяльності: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2006. – 67 с.

Віддруковано з авторського оригінал-макету
фірма «ПЛАНЕР»
21100, м. Вінниця, вул. Визволення, 8
тел.: 35-92-18, 35-26-58