

УДК 796:005.32

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4\(10\)-748-755](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-4(10)-748-755)

**Хоміцька Валентина Миколаївна** доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, Національний університет харчових технологій, вул. Володимирська 68, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0003-2864-2219>

**Павлюк Ірина Сергіївна** доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет харчових технологій, вул. Володимирська 68, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-1268-6658>

**Гацко Олена Володимирівна** старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський університет імені Бориса Грінченка, вулиця Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053, Шевченківський район, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-7275-3963>

**Гнутова Наталія Павлівна** старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту, Київський університет імені Бориса Грінченка, вулиця Бульварно-Кудрявська, 18/2, 04053, Шевченківський район, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-1756-6479>

## **МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Анотація.** Висвітлено питання мотивації до занять спортом. Шлях результативної діяльності спортсмена лежить через розуміння його мотивації. Знати, що рухає людиною, що спонукає його до спорту, які мотиви лежать в основі його дій, особливо важливо для спортивної діяльності, пов'язаної з високим фізичним та психологічним навантаженням. На початковому етапі спортивної діяльності мотивація визначається різноманітністю інтересів до різних дисциплін. Часто вибір нової спортивної секції пояснюється випадковими факторами: бажанням почати займатися за компанію з другом, оптимальністю місцезнаходження спортивної бази, наслідуванням популярного спортсмена. Спортивна мотивація визначається як значний стан особистості спортсмена, що є головною для постановки здійснення цілей та завдань, спрямованих на максимальне досягнення можливого



результату на даний момент. Одним із головних завдань роботи з дітьми на етапі початкової спортивної підготовки є формування позитивної та сталої мотивації до занять спортом. Кожна дитина потребує мотивації. Вона допомагає йому досягти бажаних результатів. Мотивація занять спортом істотно впливає на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними характеристиками особистості. У міру зростання спортивної майстерності відбувається посилення чи ослаблення спортивної мотивації, тому необхідно здійснювати її формування з перших етапів занять спортом. Молодь із задоволенням займається спортом, але реального успіху досягають далеко не всі. Навіть ті, хто не досягає високих спортивних результатів, довго не залишаються в ситуації психологічного дискомфорту, а сублімують час, проведений у спорті, набуваючи потреби у фізичній активності протягом усього наступного життя.

**Ключові слова:** мотивація, успіх, спортсмени, тренувальний процес, фізичний та емоційний стрес.

**Khomitska Valentyna Mykolaivna** Associate professor, candidate of sciences in physical education and sports, associate professor of the department of physical education. National University of Food Technologies, Volodymyrska St., 68, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0003-2864-2219>

**Pavlyuk Iryna Serhiyivna** Associate professor, candidate of sciences in physical education and sports, head of the department of physical education. National University of Food Technologies, Volodymyrska St., 68, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-1268-6658>

**Gatsko Olena Volodymyrivna** Senior teacher of the Department of Physical Education and Sports Pedagogy. Borys Grinchenko Kyiv University, 18/2 Bulvarno-Kudryavska St., Shevchenkivskyi District, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-7275-3963>

**Khnutova Nataliya Pavlivna** is a senior lecturer at the Department of Physical Education and Sports Pedagogy. Borys Grinchenko Kyiv University, 18/2 Bulvarno-Kudryavska St., Shevchenkivskyi District, Kyiv, 04053, <https://orcid.org/0000-0002-1756-6479>

## MOTIVATION TO PARTICIPATE IN SPORTS AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS ACTIVITIES

**Abstract.** The question of motivation for sports is highlighted. The



way to effective performance of an athlete lies through understanding his motivation. Knowing what drives a person, what motivates him to sport, what motives are behind his actions, is especially important for sports activities associated with high physical and psychological stress. At the initial stage of sports activities, motivation is determined by the variety of interests in different disciplines. Often, the choice of a new sports section is explained by random factors: the desire to start exercising in the company of a friend, the optimal location of the sports base, imitating a popular athlete. Sports motivation is defined as a significant state of the athlete's personality, which is the main factor in setting goals and tasks aimed at achieving the maximum possible result at the moment. One of the main tasks of working with children at the stage of initial sports training is the formation of positive and sustainable motivation for sports. Every child needs motivation. She helps him achieve the desired results. The motivation for playing sports significantly affects the effectiveness of sports activities from the first days of training and is related to many social and psychological characteristics of the individual. As sportsmanship grows, sports motivation increases or weakens, so it is necessary to form it from the first stages of playing sports. Young people play sports with pleasure, but not everyone achieves real success. Even those who do not achieve high sports results do not remain in a situation of psychological discomfort for a long time, but sublimate the time spent in sports, acquiring the need for physical activity throughout the next life.

**Keywords:** motivation, success, athletes, training process, physical and emotional stress.

**Постановка проблеми.** Мотивація є рушійною силою в багатьох сферах життєдіяльності людини, зокрема й у спорті. Причини, з яких дитина починає займатися певним видом спорту, можуть бути різними, і їх усі важко звести до якихось очевидних принципів, де головною запорукою досягнення будь-яких цілей є робота над собою та самодисципліна.

Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і завдяки характерних особливостей особистості. Водночас, важливим є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом в тому числізовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання,



матеріальне заохочення тощо) [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розв'язанню проблеми стійкої мотивації до тренувальної та змагальної діяльності в спорті присвячено значну кількість досліджень.

Турбота про гармонійний фізичний розвиток дітей, про перші кроки сходження на спортивні висоти починається зі створення позитивного емоційного та рухового мікроклімату в сім'ї, застосування фізичних вправ для фізичного розвитку дитини й формування правильної постави, забезпечення чітко встановленого режиму дня та відпочинку, раціонального харчування, систематичного загартовування. Але для розв'язання цих завдань дитині потрібний певний мотиваційний рівень, який забезпечить основу майбутніх спортивних успіхів [2].

Етап початкової спортивної підготовки у спортсменів є несформованою психологічною структурою спортивної діяльності, де специфічною рисою етапу є насамперед не сформованість мотивації занять. Мотиви на початковому етапі спортивної діяльності відрізняються неухважністю, відсутністю інтересу до певного виду спорту, прагненням до рухової активності, та отримання задоволення від неї без розуміння суті діяльності [4].

**Мета статті** – розглянути особливості формування мотивації на початковому етапі спортивної діяльності.

**Виклад основного матеріалу.** У психології спорту термін

«мотивація» вживається у широкому та вузькому значеннях. У широкому значенні він означає фактори та процеси, що спонукають людей до дії чи бездіяльності у різних ситуаціях. У більш вузькому значенні дослідження мотивів передбачає докладний аналіз причин, що пояснюють, чому люди воліють один вид діяльності іншому, чому при вирішенні певних завдань вони діють з достатньою інтенсивністю і чому продовжують роботу або інші дії протягом тривалого часу. Слово

«мотивація» має латинське походження і є похідним від дієслова

«moveo», яке в перекладі українською означає «рухати». Зважаючи на цей факт, мотивацію можна визначити як процес, який рухає людиною, яка бажає досягти певної мети [4, 8].

В процесі онтогенетичного розвитку особистість проходить певні стадії соціальної потреби у досягненні успіху. Молодший шкільний вік

– це вік, коли багато дітей починає займатися спортом. Мотивацією дитини в цьому віці до занять спортом може бути задоволення природної фізіологічної потреби у русі, прагнення до вдосконалення у фізичному плані, наслідування друзів та однолітків, а також отримати

враження та емоції, пов'язані зі спортивною діяльністю [5]. В середньому шкільному віці реакція на досягнення у спорті змінюється незначно, навіть коли дитині доводиться виступати у присутності глядачів чи своїх товаришів. Це виступає певним стимулом, але не достатньо сильним, щоб суттєво впливати на покращення результатів змагань. У старшому шкільному віці підвищується чутливість до соціальних наслідків перемоги чи поразки. Спостерігається виражений ефект на результати спортивної діяльності.

У юнацькому віці починає формуватися складна система мотивів, у якій бажання досягти успіху пов'язані з особистісними та соціальними потребами. На етапі прогресу рано чи пізно спостерігається спад спортивного результату, тому на шляху до мети чи найчастіше після її досягнення у спортсмена може бути діагностовано психологічну кризу. Цей період характеризується низьким рівнем мотивації, до його ознак можна віднести такі як:

- неповноцінна віддача в тренувальному процесі, жалість до себе;
- відсутність задоволення у процесі тренувань, заняття більшенаягадують рутину, ніж шлях до саморозвитку;
- зниження якості та кількості тренувань, скорочення інтенсивності [4].

Криза є досить складним проміжком часу у житті кожної людини, і далеко не всім вдається її подолати. В такому випадку необхідно звернутися до спортивного психолога.

Найчастіше тренерам доводиться працювати з молодими людьми, у яких уже сформовані основні потреби у досягненні успіху. Але якщо батьки завжди ставили перед своєю дитиною чіткі, але легко досяжні цілі та надавали їй при цьому допомогу, то, швидше за все, вона матиме низький рівень потреби в досягненні успіху. Це пов'язано з тим, що у спортсмена формується низький вольовий потенціал в результаті подолання лише «невисоких бар'єрів». Особливою проблемою є і протилежна ситуація. Дитина, яку ніколи не хвалили за перемоги та покращення спортивних результатів та додатково не заохочували, матиме низькі потреби у досягненні успіху. З іншого боку, якщо батьки ставили перед дитиною важкі, але реальні завдання і надавали їй можливість самостійно досягати успіху, то в неї, швидше за все, буде сформована висока потреба у досягненні цілей, яка позитивно позначиться на ставленні до занять спортом.

Спортивна мотивація має два напрями: на досягнення успіху та уникнення невдачі. Спортсмени з високим і низьким рівнем потреби в досягненні успіху, потребують різних підходів і різної поведінки з боку





тренера. Наприклад, спортсмен із низькою потребою у досягненні успіху потребує частішої похвали та підтримки. З іншого боку, спортсмен, з високою потребою у досягненні успіху, коли програє, теж потребує уваги та підтримки з боку тренера. Але в даному випадку, тренер допомагає позбутися тривожності з приводу невдачі та налаштовує на майбутні тренування та змагання. Адже високий рівень мотивації часто знижує потребу у встановленні соціальних зв'язків, спортсмени зосереджуються на тренуваннях, повністю викладаються для досягнення поставленої мети, а «робота» викликає позитивні емоції.

Найбільша суттєва різниця між індивідуумами, які прагнуть успіху, і тими, у кого переважає мотивація до уникнення невдач, простежується у виборі завдань та у виборі ступеня їх складності. При домінуванні потреби у досягненні результату спортсмен віддає перевагу завданням середнього та злегка підвищеного ступеня складності, а при переважанні мотивації на уникнення невдачі - завдання вибираються легкі або занадто складні, які практично нездійсненні на даний період часу для даної особистості. У прагненні до перемоги привабливість поставленого завдання та інтерес до нього після поразки, навпаки, зростає, а у орієнтованого на невдачу падає. Спортсмени, що мають сильно виражений мотив уникнення провалу, схильні недооцінювати свої можливості, швидко засмучуються при програві, знижується самооцінка, а ті, хто орієнтований на успіх, поведуться протилежним чином: адекватно оцінюють свої здібності, йдуть вперед, та працюють з більшою наполегливістю. Так як боротися, щоб подолати перешкоди, наражати себе на вплив стресу, змінювати обставини і досягати успіху,

– це один із потужних мотивів у спортивній діяльності [6, 7].

Особистість, яка прийшла до певних результатів у своїй сфері діяльності, вчиться долати період, коли слово «не хочу» замінюється словом «потрібно». По-справжньому вмотивованого спортсмена не зупиняють ні період кризи, ні поразки, оскільки він уміє працювати над помилками та продовжує йти далі в напрямку досягнення своєї мети і в цьому полягає справжня сила волі, коли труднощі і невдачі у спорті не ламають, а, навпаки, загартовують. Щоб подолати цей період якнайшвидше необхідно контролювати свою поведінку, підібрати психологічні установки, які мотивують на досягнення мети, виконувати рекомендації та поради тренера, постійно перебувати під наглядом спортивного лікаря, дотримуватися режиму харчування та відпочинку, аналізувати дані щоденника самоконтролю. Універсальної тренувальної програми, яка буде підходити всім, не існує, вона підбирається з урахуванням індивідуальних можливостей кожного спортсмена.



**Висновки.** Багато молоді отримують велике задоволення від занять спортом, перемоги над суперником та подолання перешкод, що виникають у них на шляху. Досягнення мети у важких умовах, характерних для багатьох видів спорту, приносить істотну користь у подальшому житті, особливо якщо дотримуватись наступних правил: спортсмену на початковому етапі тренувальної діяльності вказують на позитивне значення подолання стресу та мотивують його до активних занять спортом; надається можливість досягати успіху поступово, тобто від спортсмена не вимагають відразу стати чемпіоном, для початку він повинен розкрити всі свої здібності та прагнути до самовдосконалення; фізичний та емоційний стрес, який відчувають спортсмени - початківці, не повинні перевищувати фізіологічних і психологічних можливостей організму, в процесі пристосування до підвищених навантажень. Тому, для досягнення успіху у спорті необхідна правильна мотивація, яка виступає стимулом та викликає величезне бажання рухатися вперед, активно діяти, виконувати завдання та добиватися поставленої мети.

#### **Літератури:**

1. Воронова, Валентина & Смоляр, Ірина. (2020). Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 110-116. 10.32652/tmfvs.2020.1.110-116.
2. Воронов И.В. Особенности спортивной мотивации / И.В. Воронов. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. –479 с.
3. Грецький О. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом / О. Грецький // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2013. - Вип. 17. - С. 126-135. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_17\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_17_25)
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / СПб.: Питер – М.; Л., 2012. – 112 с.
5. Кищенко Е. С. Формирование положительной мотивации спортсмена – как одна из задач на этапе начальной спортивной подготовки // Обеспечение глобальной конкурентоспособности науки и образования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 апреля 2021г.: Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 85-88. URL: <https://apni.ru/article/2194-formirovanie-polozhitelnoj-motivatsii-sportsm>
6. Ляшенко В.М., Зубко В., Гацко О., Гнутова Н., Лахтадир О. Формирование мотивационно-волевых способностей у студентов, занимающихся плаванием, в процессе физического воспитания // Физическое воспитание, спорт и культура здоровья в современном обществе. 2021. №1 (53). С. 49–56 doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56
7. Mandic S., Wilson H., Clark-Grill M., O'Neill D. A. *Physical activity learning module improves medical students' skills and confidence for advising patients about physical activity*. Monten. J. Sports Sci. Med., 2018; 7(2018)1: 31-38
8. Voronova V, Spesyvylyh O. *Features of the need-motivational sphere of sports- dancers. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu*. 2013; 3: 87-90. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2013.3.87-90>

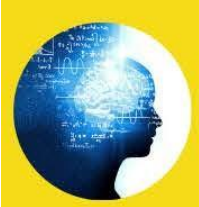


### References:

1. Voronova, V. Smoliar, I. (2020). *Osoblyvosti motyvatsii do zaniat sportom yunykhn sportsmeniv (na prykladi basketbolu) [Peculiarities of the motivation of young athletes to play sports (on the example of basketball)]*. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 110-116. 10.32652/tmfvs.1. (pp. 110-116). [in Ukrainian]
2. Voronov Y.V. (2007) *Osobennosty sportyvnoi motyvatsyy [Features of sports motivation]*. Rostov n/D.: Fenyks, 479 s. [in Russian]
3. Hretskyi, O. (2013) *Osoblyvosti formuvannia ta pidtrymky motyvatsii do zaniat sportom [Peculiarities of formation and support of motivation to engage in sports]*. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. (Vyp. 17). (pp.126-135). Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_17\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_17_25) [in Ukrainian]
4. Ylyn, E.P. *Psykholohyia sporta (2012) [Psychology of sports]*. SPb.: Pyter. M.; L., 112 s. [in Russian]
5. Kyshchenko E. S. *Formyrovanye polozhytelnoi motyvatsyy sportsmena – kak odna yz zadach na etape nachalnoi sportyvnoi podhotovky (2021) [Formation of an athlete's positive motivation as one of the tasks at the stage of initial sports training]*. Obespechenye hlobalnoi konkurentosposobnosti nauky y obrazovanyia : sbornyk nauchnykh trudov po materyalam Mezhdunarodnoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy 12 aprelia 2021h. : Belhorod : OOO Ahentstvo perspektyvnykh nauchnykh yssledovanyi (APNY), (pp. 85-88). URL: <https://apni.ru/article/2194-formirovanie-polozhitelnoj-motivatsii-sportsm> [in Russian]
6. Liashenko V.M., Zubko V., Hatsko O., Hnutova N. & Lakhtadyr O. (2021) *Formyrovanye motyvatsyonno-volevykh sposobnostei u studentov, zanymaiushchyksia plavanyem, v protsesse fyzycheskoho vospytanyia [Formation of motivational-volitional abilities of students involved in swimming in the process of physical education] // Fyzycheskoe vospytanye, sport y kultura zdorovia v sovremennom obshchestve. №1 (53). (pp. 49–56). doi.org/10.29038/2220-7481-2021-01-49-56* [in Russian]
7. Mandic S., Wilson H., Clark-Grill M., O'Neill D. A. (2018) *Physical activity learning module improves medical students' skills and confidence for advising patients about physical activity*. Monten. J. Sports Sci. Med., 7(2018)1: (pp. 31-38). [in English]
8. Voronova V, Spesyvylyh O. (2013) *Features of the need-motivational sphere of sports-dancers. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 3: (pp. 87-90). DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2013.3.87-90>* [in English]







серії: філологія, культура і мистецтво,  
педагогіка, історія та археологія, соціологія

**ВІСНИК НАУКИ ТА  
ОСВІТИ**  
ISSN 2765-6591 (ONLINE) № 4 (10) 2021

**Bulletin** of Science and  
Education