самоврядності ДЮСШ, а також у створенні умов для розвитку приватних і громадських шкіл, клубів, асоціацій.

Література:

1. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text

2. Савченко О. І., Богатирьов К. О. До питання розвитку спорту людей з обмеженими можливостями в незалежній українській державі. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 163–165.

DOI https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-9

STAGES OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITIES

ЕТАПИ МОТИВАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Khomovskyi O. I.
Assistant at the Department of Physical Education "Podillia State University" Kamianets-Podilskyi, Ukraine

Хомовський О. І.
асистент кафедри фізичного виховання ЗВО "Подільський державний університет" м. Кам'янець-Подільський, Україна

Високі результати у спортивній діяльності тісно пов'язані з мотиваційною сферою. Термін «спортивна мотивація» пояснює актуальний стан особи спортсмена та є основою для постановки і досягнення цілей, спрямованих на отримання максимально можливого результату [2, с. 220–227].

Під спортивною кар'єрою будь-якого спортсмена розуміється багаторічна діяльність, спрямована на досягнення високих результатів. Однією з найважливіших особливостей спортивної кар'єри є те, що вона починається ще в ранньому віці і тягнеться протягом кількох вікових періодів. Знання особливостей мотиваційної сфери спортсмена дає тренеру чіткі орієнтири формування мотивації з урахуванням її особливостей на різних етапах. Недооцінка ролі мотиваційних факторів тренерами та спортсменами часто призводить до того, що людина виявляється нездатною проявити всі свої можливості в ході спортивної діяльності. [3, с. 236]

У багатьох дослідженнях було доведено, що ефективність спортивної діяльності тим більша, чим більша сила мотиву. Проте занадто велике бажання показати високий результат може призвести і до зворотного ефекту.

Мотивація у спорті має велике значення, оскільки спортсмену у короткі терміни та за наявності сильної конкуренції необхідно показати максимально високий результат [1, с. 86–89].

Спортивна мотивація має свої особливості, виражені в позитивному відношенні до надвисоких фізичних навантажень, які несуть певний дискомфорт, втому, але незважаючи на всі незручності та важкі навантаження, людина продовжує прагнути високих результатів, часто переважаючи себе. В цей період тренеру необхідно враховувати мотиваційну спрямованість спортсмена, для пошуку нових засобів та методів мотивації на різних щаблях спортивної майстерності [1, с. 86–89].

На протязі всієї спортивної кар'єри мотиваційна спрямованість змінюється.

На початковій стадії мотивами для заняття спортом є:

– бажання особистісного вдосконалення;
– прагнення самовираження;
– настанови соціуму;
– духовна складова [2, с. 220–227].

На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, є розуміння того, що обраний вид відповідає його здібностям. Метою стає отримання високих результатів завдяки наполегливій кропіткій праці, отримання задоволення від самого процесу. Навантаження стають звичними, виникає потреба у них, а відсутність викликає фізичний дискомфорт. І тут дуже важливу роль відіграє саме тренер, побудовані з ним стосунки, важливо, щоб було взаєморозуміння, довіра. На цьому етапі формується мотив, пов'язаний з відповідальністю перед самим тренером. Для самого спортсмена важливе спілкування, здорова психоемоційна обстановка в команді. Якщо ці позиції не будуть забезпечені, то виникають різні небезпеки у вигляді тривожності, зривів тощо [1, с. 86–89].

Мотиваційна направленість безпосередньо на спортивну діяльність може проявлятись у бажанні максимально реалізовувати усі можливості щодо обраного виду спорту. Від того, наскільки спортсмен реалізовується, буде залежати стійкість його мотивації. Зазвичай, це властиво надмірно працьовитим людям.. Тренеру необхідно контролювати і не допускати перетренованості, оскільки у таких спортсменів збільшується ризик травмування. Вони залишаються після тренувань, їм здається, що вони недостатньо попрацювали. У таких спортсменів великий ризик не виправдати власні очікування, їхній рівень мотивації

іноді надто високий, через що ефективність діяльності згодом знижується [2, с. 220–227].

Закон Йеркса-Додсона свідчить, що з ефективної діяльності необхідний оптимальний рівень мотивації. Велике бажання показати високий результат часто не призводить до очікуваного результату. У міру збільшення інтенсивності мотивації якість змінюється, коли мотивація надто сильна, збільшується рівень активності та напруги, внаслідок чого ефективність роботи знижується. Високий рівень мотивації викликає також сильні емоційні реакції, такі як хвилювання і стрес, що призводить до погіршення діяльності [3, с. 236].

Стадія спортивної майстерності характеризується прагненням максимально продовжити та розвинути свої досягнення настільки, наскільки це можливо. Мотиви цієї стадії характеризуються вираженою соціальною спрямованістю.

Завершення спортивної кар'єри обумовлено зниженням спортивних результатів, через надмірну насиченість спортивної діяльності, психологічною втомою від тренувальних процесів. Ця стадія сповнена протиріч між бажанням завершити спортивну кар'єру та страхом втратити матеріальні блага. Основними мотивами завершення спортивної діяльності у жінок є створення сім'ї та народження дітей, а у чоловіків – зниження результатів та професійне вигоряння [3, с. 236].

Література:

1. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. *Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету.* 2017. № 1(18). С. 86–89.

2. Лепьохіна І. О. Формування спортивної мотивації. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. праць. 2012. Запоріжжя. Вип. 22(75). С. 220–277

3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ. 2020. 236 с.