

Синиця Т.О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Ткаченко С., студентка групи 201-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ

В даний час в спортивних іграх спостерігається постійне підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів, пов'язане з посиленням конкуренції на світовій арені. Це обумовлено тим, що спортивні ігри мають вагомe значення в суспільстві досягненнями науки і практики в підготовці спортсменів в розвинених країнах [2].

З урахуванням цього в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнятої Кабінетом міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089, однією з основних цілей політики держави в області фізичної культури і спорту є: «Україна – спортивна держава, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня, визначено важливість орієнтації на олімпійські, неолімпійські види спорту та види спорту осіб з інвалідністю» [7].

Однією з проблем педагогічного і психологічного забезпечення в спорті є контроль і управління спортивною діяльністю на будь-якому рівні спортивного вдосконалення, що включає в себе індивідуалізацію тренувальної підготовки в залежності від інтересів самого спортсмена. Особливо це актуально для спортсменів підліткового і юнацького віку, коли протиріччя між прагненнями спортсменів і організацією тренувального процесу можуть різко знизити інтереси і мотиви заняття спортом, а в гіршому випадку і спричинити за собою відхід зі спорту [1, 5].

Спортсмен може досягти високих результатів в спорті тільки за умови багаторічного систематичного тренування, жорсткого дотримання режиму. До цього спортсмен повинен бути підготовлений психологічно. Досягнута готовність повинна постійно вдосконалюватися в ході тренувального процесу [5].

Високі результати в спорті напряду пов'язані з мотиваційною сферою людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена і веде його до поставленої мети, а й впливає на характер всіх процесів, що протікають в організмі в ході діяльності. Головною ж особливістю спортивної мотивації є її прямий вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протистояння можна очікувати повної самовіддачі і прагнення до перемоги лише у мотивованого спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, обліку динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що

людина виявляється нездатною проявляти свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку він робить, займаючись спортом [4, 6].

Джерелом активності особистості виступають пережиті її потреби. Тому потребнісно-мотиваційна сфера особистості знаходиться в центрі дослідників [3].

Стійкі компоненти являють собою склад, структуру мотивів, яка виявляється в усвідомленні їх особистісного сенсу без конкретизації прагматичних критеріїв досягнення мети. Це створює принципову основу цілеспрямованої поведінки, боротьби з перешкодами, які стають на шляху досягнення головної мети спортивної діяльності. В умовах конкретного тренування чи змагання стійкі компоненти обов'язково переломлюються через самооцінку фізичних, технічних, тактичних якостей і функціональних можливостей. На основі цього формується динамічний (оперативний) компонент мотиваційної сфери, що виявляється в спрямованості поведінки - спонукання до виконання конкретної тренувальної діяльності або виборі тактичних схем ведення змагальної боротьби (якісний аспект), а також в суб'єктивних критеріях досягнення мети – реалізації ступеня активності поведінки в конкретних умовах в даний момент часу (кількісний аспект) [4].

Сила, спрямованість мотивації завжди обумовлена характером об'єкта і ставленням суб'єкта до нього. Властивості даного предмета, об'єкта мотивації і те, як вони будуть впливати на особистість, залежать від того, в яке відношення вони вступають з особистістю. Особистість може виявитися в одному випадку нереактивною по відношенню до них, в іншому – навіть протистояти їхньому впливу, а в третьому – показати набагато вищу реактивність [3].

Спрямованість і виваженість мотивації обумовлена самооцінкою функціональних можливостей та суб'єктивними критеріями задовільного досягнення мети. Суб'єктивні критерії досягнення мети (як усвідомлювані, так і неусвідомлювані) стають тим внутрішнім еталоном, який детермінує виконання діяльності [3, 5].

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери [3, 6]. Емоції орієнтують людину, вказуючи на значимість навколишнього для людини, на ступінь їх важливості. Ступінь значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціонально-енергетичних витрат необхідних для реалізації спонукань.

Особистість тренера виступає найсильнішим мотивом активності тих, хто займається, сумлінності, підтримки тривалого інтересу до занять спортом. Найбільш важливими особливостями особистості тренера є: оптимізм в будь-яких ситуаціях; ентузіазм, фанатична відданість справі, постійне прагнення до вдосконалення; вміння бути гнучким і багатоплановим; прагнення бути прикладом; віра в учнів; вимогливість і шанобливе ставлення до тих, хто займається.

Якщо успішний результат приписується спортсменом стабільним факторам (здібності, важкий супротивник), то рівень вимог зростає. Тому

тренер має можливість вибірково використовувати різні причинні схеми, щоб формувати оптимальний рівень вимог, не допускаючи його завищення або заниження.

Формування спортивної мотивації здійснюється через:

1. Зміну зовнішніх умов спортивної діяльності (психологічний механізм «знизу вгору»);

2. Засвоєння спортсменом пред'являється йому в «готовому вигляді» цілей, ідеалів, установок, цінностей, відносин, завдань, необхідних вольових зусиль, мотивів (психологічний механізм «зверху вниз»).

Література

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
3. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие. К., 2011. 484 с.
4. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
5. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів / Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 2. Т. 1. С. 119–123.
6. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. К.: Олімпійська література, 2004. 189 с.
7. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,

Синиця С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ

Значна кількість наукових досліджень підтверджує зв'язок у жінок між гіподинамією, зайвою вагою тіла та низкою супутніх захворювань – гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. [4].

У дослідженнях К. А. Бугаєвського [3] доведено, що низький рівень фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку характеризується