

Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Харківський національний педагогічний  
університет імені Г. С. Сковороди



## **Освіта збереже Україну!**

**Матеріали III Всеукраїнських Прокопенківських читань  
(10 червня 2024 року)**

## ЗМІСТ

<b>ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВАРІАТИВНОСТІ МИСЛЕННЯ УЧНІВ ПРОФІЛЬНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РОЗВ'ЯЗАННЯ ДИВЕРГЕНТНИХ ЗАДАЧ З МАТЕМАТИКИ</b> Авілкіна Наталя, Жерновникова Оксана.....	20
<b>СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ</b> Агаркова Наталія, Васильєва Світлана .....	23
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: КОНСТАТУЮЧИЙ ЕТАП</b> Азаренкова Любов.....	28
<b>ВЗАЄМОВІДНОСИНИ ВНУТРІШНІХ СТЕЙКХОЛДЕРІВ ОСВІТНІХ ІНСТИТУЦІЙ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ЗМІН</b> Астахова Катерина .....	31
<b>ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТІ</b> Баламутова Наталія, Курило Ілля.....	37
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ КНР</b> Бао Шуцзюань .....	43
<b>ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЧЕРЕЗ ІННОВАЦІЙНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР СУЧАСНОЇ ШКОЛИ</b> Бараницька Ольга .....	47
<b>ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ КАФЕДР ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ</b> Башкір Ольга.....	52
<b>РОЛЬ НАУКИ В СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТАХ</b> Бережна Світлана .....	58
<b>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ОСВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ НАВЧАННЯ ФІЗИКИ</b> Белюсова Світлана, Глейзер Наталія .....	61

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТІ**

**Баламутова Наталія**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

м. Харків, Україна, e-mail: [ptitsa57@gmail.com](mailto:ptitsa57@gmail.com)

**Курило Ілля**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

м. Харків, Україна, e-mail: [kuriloila31@gmail.com](mailto:kuriloila31@gmail.com)

Спортивна діяльність має такі психологічні особливості, як орієнтація на досягнення максимальних результатів і високі емоційні навантаження, зумовлені суб'єктивною значущістю результатів, інтенсивністю суперництва та публічністю виступів на змаганнях. Щодо тривалості й ефективності занять спортом істотну роль відіграє мотиваційна сфера особистості [1]. На пріоритетність мотивів, особливості структури мотивів впливають специфіка виду спорту, рівень спортивних досягнень, вік, стать, спортивний стаж спортсмена, а також самооцінка особистих якостей [2].

Зважаючи на результати загально-психологічних досліджень, фахівці пропонують розрізняти мотиви занять спортом і спортивну мотивацію. Зокрема, Н. Баламутова, Л. Шейко, І. Олейников (2021) виокремлюють два рівні спортивної мотивації. Загальна мотивація, її формування є завданням усього виховного процесу. Необхідною умовою цього є постановка і закріплення у свідомості спортсмена далекоглядної мети [2]. Мотивованість спортсмена під час тренування на конкретному етапі підготовки, яка, видозмінюючись через загальну мотивацію, актуалізується за допомогою усвідомлення завдань цього етапу й самооцінки свого стану, функціональних можливостей.

Мотивація відіграє ключову роль у структурі особистості, проникаючи у всі її складові: спрямованість, характер, емоції, здібності та психічні процеси. Мотивація поведінки неможлива без залучення емоційної сфери. Емоції спрямовують людину, акцентуючи на значимості навколишнього, ступінь їх важливості та модальність. Рівень значимості визначає допустимий обсяг матеріальних і функціонально-енергетичних витрат, необхідних для реалізації мотивів. Мотивація є проблемою практично для всіх спортсменів на певному етапі їхньої кар'єри. Спортивна мотивація визначається як актуальний стан особистості спортсмена, що слугує основою для постановки та здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на якийсь момент спортивного результату. Доведено, що, мотивація впливає на характер тренувальної діяльності та безпосередньо на змагальний результат. Спортсменів із домінуванням мотивації досягнення успіху вирізняє прагнення до перемоги, здатність «боротися до кінця», позитивні емоції, схильність до домінування, прагнення до ризику, нечутливості до загрози, низька тривожність, атаквальний стиль ведення поєдинку, здатність якнайповніше реалізувати можливості психофізіологічних механізмів регуляції, висока інтенсивність напруження сил і ефективність поведінки в екстремальних ситуаціях.

Виявлено, що мотивація досягнення успіху впливає на мету та зміст дії, інтенсивність напруження сил і поведінку в екстремальних ситуаціях. С. Семенович, І. Давидюк (2021) наголосили, що за домінування мотивації досягнення результативності діяльності визначається наявним рівнем її регуляції, тобто його психофізіологічними особливостями. У разі переважання мотивації уникнення невдачі за будь-якого наявного рівня регуляції діяльності, її результативність буде низькою [4].

Прояв спортивної мотивації залежить від особливостей самооцінки спортсменами своїх особистих якостей. За результатами дослідження фахівців значущими параметрами самооцінки, незалежно від виду спорту та статі спортсменів, є впевненість у собі, задоволеність спортивними результатами,

авторитет, стан здоров'я [4]. Зокрема, виявлено, що впевненість у собі нерозривно пов'язана зі спортивними досягненнями, мотивом досягнення успіху й емоційністю спортивної діяльності. Між мотивацією і рівнем тривожності, яку переживає спортсмен, існує зв'язок, що полягає в такому: чим більша сила мотиву (чи то установка на досягнення дуже високого результату, чи то страх невдачі), тим тривожніший спортсмен [2]. Загалом результати досліджень свідчать про нерозривний взаємозв'язок між мотиваційними установками, рівнем досягнень, самооцінкою, особливостями особистості.

Проаналізуємо сучасну наукову літературу з метою виявлення особливостей формування спортивної мотивації на різних етапах підготовки спортсменів.

Сучасні фахівці для формування мотивації на етапі початкової підготовки пропонують два напрями: використання мотиваційних тренінгів і задоволення актуальних потреб [1; 3].

Мотиваційні тренінги в спорті є важливою складовою підготовки спортсменів. Вони сприяють підвищенню психологічної стійкості, розвитку мотивації та загального поліпшення результатів. Основні цілі мотиваційних тренінгів – це збільшення внутрішньої та зовнішньої мотивації спортсменів задля досягнення високих результатів, навчання методів подолання стресу, управління емоціями й концентрації під час змагань, установлення конкретних, досяжних цілей на різних етапах тренувального процесу і змагань, використання похвали, нагород та інших видів заохочення для підтримки мотивації, проведення семінарів із запрошеними відомими спортсменами із метою обміну досвідом і надання натхнення, використання ігор і вправ, що сприяють розвитку психологічної стійкості, креативного мислення та мотивації.

Спортивна мотивація формується у вигляді задоволення актуальних потреб: фізіологічних, безпеки, у соціальних зв'язках, поваги, самоактуалізації [1].

Фізіологічні потреби – це потреби спортсменів у русі, відпочинку, активному відпочинку, раціональному харчуванні, воді.

Потреби безпеки – потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек (домогтися, щоб юні спортсмени довіряли і постійно надавали допомогу один одному під час вправ; створити умови, що сприяють відсутності тривоги, занепокоєння, невпевненості перед початком діяльності, можливими помилками, неуспіхом; забезпечити психічну та технічну підготовленість до виконання складних вправ, до змагань).

Потреби у соціальних зв'язках уміщують почуття соціальної взаємодії, прихильності та підтримки. Характерним для підліткового віку є те, що для юних спортсменів вкрай важливе перебування в колективі, що створює сприятливі міжособистісні взаємини та зміцнює мотивацію до занять спортом.

Потреби в повазі – це потреби в самоповазі, особистих досягненнях, компетентності, повазі з боку оточення, визнанні, схваленні, авторитеті. Необхідно забезпечити позитивний зворотний зв'язок із досягнутими результатами, що створює позитивний емоційний фон, на якому успішніше відбувається подальша діяльність; розвивати результативність діяльності як якість особистості; використовувати систему заохочень за працелюбність, участь у змаганнях, волю до перемоги, кращу техніку, чесність тощо; зважати на інтереси та пропозиції спортсменів під час організації навчально-тренувальних занять, давати можливість виконувати лідерські функції тим спортсменам, які відчують у цьому необхідність.

Потреби самоактуалізації – потреби в реалізації своїх потенційних можливостей і здібностей, цілей та зростанні як особистості, а також у розумінні й осмисленні. Для задоволення потреб у самоактуалізації пропонується творчо проводити тренувальні заняття, кожного разу ставлячи різні завдання, уникаючи стандарту й одноманітності; заохочувати та розвивати творчі здібності під час навчально-тренувальних занять; ставити реально досяжні цілі та навчати самостійної їх постановки; правильно порівнювати цілі зі своїми можливостями.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації характерним для спортсменів є прагнення до досягнення спортивних результатів, які істотно

впливають на збереження спортивної мотивації. Тому основними напрямками у формуванні спортивної мотивації є: систематичний аналіз змагальної діяльності з пошуком причин успіхів і невдач та обґрунтування шляхів запобігання невдалих виступів; формування у спортсменів на основі цього адекватної самооцінки і планування змагальних цілей; формування оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації; забезпечення позитивного емоційного фону на тренуваннях і змаганнях; формування сприятливих міжособистісних відносин між спортсменами та між спортсменами і тренером, забезпечення сприятливої педагогічної співпраці тренера зі спортсменами [3].

Однією з причин послаблення спортивної мотивації у спортсменів високої кваліфікації є неповне відновлення працездатності після тренувальних занять і змагань, а це негативно впливає на психоемоційний стан спортсмена, досягнення запланованих спортивних результатів і ставлення до подальших тренувань і спорту загалом [5].

Активізація спортивної мотивації можлива під час використання психорегулюючого тренування (розслаблення, заспокоєння) та відновлювального масажу. Використання психорегулюючого тренування (варіант розслаблення, заспокоєння) у поєднанні з масажем передбачає прискорення процесів відновлення спеціальної працездатності й оптимізації психічного стану спортсменів після тренувальних занять.

Отже, формування мотивації в спорті є складним процесом, що вимагає врахування індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх цілей і зовнішніх факторів. На різних етапах підготовки спортсменів засоби й методи формування мотивації будуть відрізнятися, однак можна відокремити основні напрями, а саме встановлення досяжних і конкретних цілей на короткий період часу та визначення амбітних, але реалістичних, цілей на тривалий період мотивує спортсменів на постійне самовдосконалення. Позитивна підтримка з боку тренера, взаємозв'язок між тренером і командою допомагає спортсменам зрозуміти свої помилки та віднайти способи їх усунення. Створення

позитивного середовища і регулярна похвала за досягнення та зусилля сприяє підвищенню самооцінки й мотивації. Різноманітність тренувань і використання різних тренувальних методик та програм посилює інтерес спортсменів. Надання спортсменам можливості брати участь у прийнятті рішень щодо свого тренувального процесу, проведення тренінгів із психологічної підготовки задля розвитку стресостійкості, концентрації та інших важливих якостей також є засобом формування спортивної мотивації.

### Література

1. Акіменко Б. В., Литвиненко А. М. Мотивація занять спортом встановленням цілей. *Матеріали II Міжнародної наукової конференції «Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку»*. Дніпро : СПД «Охотнік», 2020. С. 293–294.

2. Баламутова Н. М., Шейко Л. В., Олейников І. П. Дослідження мотивації та ефективності оздоровчого тренування для жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах з плавання. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2005, 1. С. 79–85.

3. Семенович С., Давидюк І. Мотивація у спорті: дослідження сучасного освітнього ландшафту. *Вища освіта України*. 2023 (4). С. 57–63.

4. Abduganiyevich K. A. Pedagogical conditions for forming sports motivation. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2021, 11(3). P. 1662–1667.

5. Sobko I, Shevchenko M. Divers recovery methods during the competitive period. *Health Technologies*. 2023, 1(4). P. 46–55.  
<https://www.htj1.com/index.php/ht/article/view/81>