

**УДК 159.9**

**В.В. Трачук**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗМАГАЛЬНОСТІ У СПОРТІ**

**V.V. Trachuk**

### **PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF COMPETITIVENESS IN SPORTS**

На сучасному етапі розвитку психологічної науки велика увага приділяється вивченню мотиваційної сфери особистості, наголошується на необхідності посилення уваги до освіти дітей та їхнього розвитку, з чим і пов'язана важливість розуміння психологічної мотивації до занять спортом для молодого покоління. У широкому розумінні термін «мотивація» означає фактори, що спонукають людей до дій чи бездіяльності в різних ситуаціях. У більш вузькому розумінні дослідження мотивів, зокрема спортивної діяльності, передбачає аналіз причин, що пояснюють, чому люди прагнуть займатися спортом. Визначення проблеми мотивації досягнення в спорті є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті. У психології спорту велика увага приділяється дослідженням особистості спортсмена, професійно важливим особистісним якостям і психологічним особливостям його діяльності. При цьому багато авторів підкреслює, що мотивація є однією з найважливіших умов досягнення високого спортивного результату [1, с. 123–125]. Велику роль у підвищенні ефективності загальної діяльності відіграє особистісний чинник, зокрема мотивація досягнення, яка залишається недостатньо вивченою. Знання шляхів формування мотивації досягнення є, на думку тренерів-практиків, однією з необхідних передумов для найбільш раціональної побудови навчально-тренувального та загального процесу [6, с. 75–79].

Термін «мотивація досягнення» з'явився в 40-х роках ХХ століття як опис зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, досягнення досконалості, подолання труднощів [3, с. 180–185]. Причини, що змушують спортсменів займатися певним видом спорту, можуть бути різноманітними, і їх не можна звести до якихось очевидних принципів. Різними бувають не лише мотиви, що спонукають людину до занять спортом, а й мотиви, що спонукають спортсмена ставати членом якої-небудь команди, брати участь у конкретній грі чи змаганні. Психологи, що працюють у галузі спорту, розглядають мотивацію з різних специфічних позицій, виділяючи внутрішню й зовнішню мотивації, мотивацію досягнення й мотивацію у формі загального стресу тощо. Питання розуміння психологічної сутності мотивації спортивного досягнення розглядалися в працях Л. Божович, В. Вілюнас, Т. Гордеевої, Д. Декерс, С. Занюк, В. Іванникова, Є. Ільїна, В. Ковальова, Б. Дж. Кретті, Д. Леонтьєва, Д. Макклелланд, А. Маслоу, Ж. Нюттен, М. Окси, Н. Фетискіна, Х. Хекхаузена та інших авторів. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед труднощами та відчуття гордості за виконання. Не дивно, що мотивація досягнення цікавить тренерів, оскільки вона дає спортсменам змогу досягти досконалості. В умовах занять спортом і фізичною культурою мотивація досягнення фокусується на змаганні з самим собою, а змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціального оцінювання. Через те, що мотивацію досягнення вважають особистісним фактором, спортивні психологи розглядають її, поступово переходячи від моделі характерних особливостей особистості до комбінованої моделі, яка підкреслює мету досягнення, а також може впливати на ситуацію. У спортивному світі мотивацію досягнення, зазвичай, називають змагальністю [7, с. 14]. Спортивна

мотивація – це ключова перемінна в набутті спортивних навичок і вмінь. І хоча це не єдина перемінна (виступ гравця й команди часто залежить від травм, перетренованості, особливостей супротивника чи суперника, біомеханічних, фізіологічних, соціологічних, медичних і техніко-тактичних чинників), що суттєво впливає на поведінку спортсменів, її роль у спортивній практиці важко переоцінити. Розвиток мотивації досягнення та змагальності проходить три послідовні етапи [4, с. 267–269]: 1. Етап автономної компетентності. На цьому етапі, який, імовірно, триває до чотирирічного віку, дитина концентрує увагу на своєму оточенні та самооцінці. 2. Етап соціального порівняння. На цьому етапі, який починається приблизно з п'ятирічного віку, дитина порівнює свій рівень діяльності з іншими. 3. Інтегрований етап являє собою поєднання двох попередніх. Спортсмен знає, коли настає сумний момент для змагання й порівняння себе з іншими, а коли варто використовувати для порівняння свої попередні результати. Спортсмени досягають цього етапу в різному віці. Визначення етапів розвитку мотивації досягнення та залежності допомагає краще зрозуміти поведінку спортсменів, з якою тренеру належить працювати. Дуже важливо навчити дітей, коли доцільно, а коли недоцільно змагатися й порівнювати себе з іншими [7, с. 32]. Велике значення для мотивації досягнення має соціальне середовище, у якому перебуває людина. Різні чинники (авторитетні люди, система відносин тощо) можуть відіграти важливу роль у створенні як позитивної, так і негативної атмосфери. Особливо важливу роль відіграють батьки, викладачі та тренери. Останні безпосередньо й опосередковано створюють мотиваційну атмосферу. Вони визначають завдання та ігри як змагальні, відповідно групують дітей і диференційовано окреслюють орієнтації на завдання та результат. При цьому доцільно виокремити такі групи мотиваторів: моральний контроль (наявність моральних принципів); переваги (інтереси, захоплення); власний стан у певний момент; умови досягнення цілей (витрата зусиль і часу); наслідок власної дії, вчинку [2, с. 89]. Д.Маккелланд, аналізуючи умови формування мотивації досягнення, об'єднав основні формувальні компоненти впливу мотивації в чотири групи: 1. Формування синдрому досягнень. 2. Самоаналіз. 3. Формування прагнення ставити перед собою високі, але адекватні цілі. 4. Міжособистісна підтримка [5, с. 60–64]. Таким чином, йдеться переважно про виконання мотиваційних вправ, сукупність яких становить програму мотиваційного тренінгу. Мотивація досягнення, або змагальність проходить такі етапи розвитку: а) автономний етап (увага звертається на вдосконалення свого оточення); б) етап соціального порівняння (акцент робиться на порівнянні себе з іншими); в) інтегрований етап (включає самовдосконалення й соціальне порівняння) [4, с.226]. Аналіз та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень з проблеми спортивної мотивації показав, що мотивація досягнення, або змагальність, є найважливішим особистісним фактором, який зумовлює досягнення спортивного результату. У сучасній спортивній психології вона розглядається як комбінована модель, що підкреслює мету досягнення, а також її вплив на ситуацію і вплив ситуаційних факторів на неї.

#### **Література**

1. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1990. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
3. Лепьохіна І.О. Формування спортивної мотивації / І.О. Лепьохіна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол. : Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 22 (75). – С. 220–277.
4. Маккелланд Д. Мотивация человека / Д. Маккелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
6. Окса М.М. Питання формування психічної мотивації спортивних досягнень / Микола Миколайович Окса. – Харків, 1984. – 68 с.