

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ
ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав студент ФКСм-22-1 група _____ Володимир РУДЮК
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник д-р філософії, доцент _____ Віта ХІМІЧ
Науковий ступінь, звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с _____ Олександр Антонюк
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики
фізичного виховання і спорту _____ Олександр СОЛТИК
Підпис Ініціали, прізвище

Дата ____ . р. _____

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ

Рудюк Володимир Миколайович «Психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів початківців» – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

У кваліфікаційній роботі здійснено аналіз науково-педагогічної літератури та спеціальної літератури з психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.

Уточнено сутність поняття, «психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів початківців». На основі аналізу розкрито категоріальне поняття і сутність мотиваційних пріоритетів спортивної діяльності, властивості прояву мотивів та форм спрямованості спортсмена-початківця. Сьогоднішній стан проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу спортсмена-початківця як конструкцію, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях індивідуальних та командних видах спорту.

Проведено емпіричне дослідження формування мотиваційних переваг до тренувального процесу. Розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації на досягнення успіху спортсменів-початківці, а також практичні рекомендації тренерам-викладачам щодо підвищення ефективності їх професійної діяльності у спортивних командах.

Мотивація досягнення успіху і уникнення невдач є важливим відносно незалежними видами людської мотивації. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямом практичної роботи тренера-викладача. Особистість тренера-викладача відіграє важливу роль у тренувальному процесі.

Ключові слова: тренер-викладач, мотивація, особистість, індивідуальні види спорту, командні види спорту.

ANNOTATION

Rudyuk Volodymyr Mykolayovych «Psychological support of interest in sports activities of novice athletes» – Master's qualification thesis in specialty 017 «Physical culture and sport» under the educational and professional program «Physical culture and sport». Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

In the qualification work, an analysis of scientific and pedagogical literature and special literature on psychological support of interest in sports activities of novice athletes was carried out.

The essence of the concept, "psychological support of interest in sports activities of novice athletes" has been specified. On the basis of the analysis, the categorical concept and the essence of motivational priorities of sports activities, the properties of the manifestation of motives and forms of orientation of a novice athlete are revealed. Today's state of the problem of the motivation of sports activity makes it possible to consider the motivational sphere of a novice athlete as a structure, which may include formations localized at different levels of individual and team sports.

An empirical study of the formation of motivational benefits to the training process was conducted. Practical recommendations have been developed for the formation of motivation for the success of novice athletes, as well as practical recommendations for coaches-teachers for increasing the efficiency of their professional activities in sports teams.

Motivation to achieve success and avoid failure are important, relatively independent types of human motivation. Diagnostics of the motivation of sports activities is an actual direction of the practical work of a coach-teacher. The personality of the trainer-teacher plays an important role in the training process.

Key words: trainer-teacher, motivation, personality, individual sports, team sports.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз поняття зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.....	10
1.2. Класифікація мотивів та їх характеристика.....	17
1.3. Властивості розвитку мотивації досягнення у спортсменів початківців.....	25
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	30
2.1. Організаційне та методичне забезпечення дослідження.....	30
2.2. Результати дослідження спортивної мотивації спортсменів- початківців.....	34
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	48
3.1. Методичні рекомендації щодо формування мотивації до досягнення успіху спортсменів-початківців.....	48
3.2. Практичні рекомендації тренерам-викладачам командних видів спорту.....	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Спорт у Україні останнім часом визначається справою державного значення зросли вимоги як до спортсменів так і для тренерів-викладачів. Якісне забезпечення тренувального процесу залежить від психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів початківців.

Останнім часом дослідження, що пов'язані з психологічним забезпеченням зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів початківців, надається все більшого значення. В учнів загальноосвітніх закладів повинні має формуватися мотивація до спортивних занять та здорового способу життя.

Мотивація досягнень та мотивація успіху весь час перебувають у полі зору науковців та дослідників. Мотивація до спортивної діяльності є цілісною системою, яка містить індивідуальні та ситуативні чинники та розкриває реальні форми діяльності й поведінки спортсменів-початківців направлених на успіх.

Багато науковців присвячують свої дослідження питанню де одним з головних чинників є мотивація. Мотивація є головним фактором, що відбивається на успішності навчання, виховує у спортсмені самостійність та відповідальність, прагнення у перемозі та здобутку нових результатів. Так проблемою мотивації в індивідуальних та командних видах спорту займалися такі науковці як Г. Бабушкіна, Є. Бабушкіна, С. Бобровник, Д. Аткинсон, А. Лебедева, С. Майборода, Р. Пілоян, А. Щелкунов, І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, та інші [9, 12, 20, 34].

Науковці А.Шаболтас та Г.Фураєв досліджували особливості занять спортом в підлітковому віці та мотивація до тренувань, вивчалася проблема керівництва процесом спортивного вдосконалення з урахуванням мотиву на перемогу та успіх. Науковцями визначені вікові та кваліфікаційні властивості побудови та динаміки мотивів спортивної роботи. Науковці Р. Шайхетдінова, Є. Щербакова розглядали вольову готовність у спорті [3].

Ми маємо відзначити, що зазначені розвідки є науково-обґрунтованими і мають вагоме практичне значення, питання психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів початківців залишаються актуальними і на сьогодні.

Отже, аналіз формування мотиваційних пріоритетів на різних етапах підготовки в індивідуальних та командних видах спорту потребує подальшого вивчення та розгляд це зумовило вибір теми дослідження: **«Психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців».**

Тема кваліфікаційної роботи здобувачів магістерського рівня вищої освіти затверджена ректором Хмельницького національного університету (наказом № 30 від 15.08.2023 року)

Мета дослідження мотивація та зацікавленість до спортивної діяльності спортсменів-початківців.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан окресленої проблеми з психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.
2. На основі аналізу психолого-педагогічної та спеціальної літератури сформулювати психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.
3. Визначення ефективності фахової діяльності тренерів-викладачів як керівників спортивного колективу.
4. Розробити практичні рекомендації майбутнім тренерам-викладачам щодо підвищення ефективності їх професійної діяльності у спортивних колективах.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання.

Предмет дослідження – особливості мотивації спортивної діяльності спортсменів-початківців.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та розв'язання завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз, класифікація, систематизація наукової літератури, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження, метод опитування (анкетування) та спостереження, математична обробка даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- уточнено зміст понять, які виражають істотні характеристики досліджуваного явища, а саме психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності;

- аналізуючи літературу виділити та описати особливості розвитку мотивації досягнення в спорті в індивідуальних та командних видах спорту;

- дослідити особливості спортивної мотивації в індивідуальних та командних видах спорту;

- розробити практичні рекомендації тренеру-викладачу як керівника спортивної команди.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження висвітлено та обговорено на III регіональній науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту», присвяченій 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 2023.) за темою: «Формування мотивації до занять спортсменів-початківців» та на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю присвяченій Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)» (Буча, 2023), за темою: «Формування мотивації на початковому етапі занять спортом».

Практична значущість полягає в тому, що результати даної роботи можуть бути використані тренерами-викладачами спортивних шкіл,

вчителями фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах з метою підвищення ефективності спортивної діяльності спортсменів-початківців.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Наукова робота складається з анотації українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилань (41 найменувань) та 5 додатків на 12 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 78 сторінок, серед них 61 сторінки основного тексту. Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 5 рисунків.

РОЗДІЛ І.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.

1.1. Теоретичний аналіз поняття зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців

На сьогоднішній день здоров'я дітей стає надзвичайно важливою справою адже вплив сучасних та модернізованих телефонів і комп'ютерів мають не тільки позитивні сторони, а й негативні наслідки їх використання. Науковці С. Ересова та З. Діхтяренко стверджують, що «збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки вплив сучасних комп'ютерів і гаджетів мають не тільки позитивні сторони, а й негативні наслідки їх використання. Незважаючи на те, що в 1995 р. Україна приєдналася до Проекту створення «Шкіл здоров'я», ефективної системи надання медичної допомоги дітям шкільного віку в умовах шкільного закладу в Україні не існує, що знайшло відгук у Постанові Верховної Ради України № 854 VIII від 8.12.2015 р. «Про рекомендації парламентських слухань на тему: «Сімейна політика України – цілі та завдання» [9].

Для того, щоб розглянути сутність поняття «психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців», необхідно проаналізувати його трактування у науково-психологічній і довідковій літературі.

У сучасному тлумачному психологічному словнику зазначається, що «психологія – це наука, що вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної реальності; найважливіший предмет психології – вивчення людської психіки та її вищої форми – свідомості, сукупність психічних процесів, закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності» [35].

В іншому психологічному словнику психологія трактується, як «наука про закономірності виникнення, розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності взагалі, і свідомості людини як конкретно-історичної особистості зокрема. Психологія вивчає психічні процеси, психічні властивості і психічні стани особистості» [22].

Як зазначає науковець В. Клименко, «психологія спорту – галузь науки і система знань про закономірності, механізм і психічні явища у діяльності людини в особливих умовах» [25, 26].

Отже, психологія вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної реальності, вона вивчає поведінку, розумові та психічні процеси людини.

Ми погоджуємося з науковцями М. Корольчук та В. Крайнюк, які розглянули психологічний термін «психологічне забезпечення» та довели, що «комплексне психологічне забезпечення створює сприятливі умови для зниження нервово-психологічної нестійкості, ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності» [14].

Науковець О. Гринь зазначає, що «завдання психологічного забезпечення психологічної служби професійної діяльності, використовують досягнення психологічної науки, враховують закономірності формування та функціонування психології людей, особливості поведінки та психологічної регуляції діяльності людини» [7].

Науковці поділяють на дві групи функції практичної психології:

– до першої групи вони віднесли – «консультативну, експериментальну проєктувальну та нормативно-стандартизовану функції, яка пов'язана з організацією та правовим становищем практичного психолога» [7] ;

– до другої групи функцій віднесли – «функції які визначаються способами використання психологічних знань і включає психодіагностику, психопрогностику і психологічне управління» [7] .

Психологічне забезпечення діяльності спортсмена-початківця має розглядатися комплексно. Науковці стверджують, що «психологічна підготовка як складова в комплексному педагогічному процесі підвищення майстерності», дослідження особистості спортсмена-початківця, мотивації, характеру, темпераменту, інтересів.

Науковці Н. А. Олійник, С. М. Войтенко виділили домінанту, яку необхідно відзначити, як «системність прояву індивідуальних якостей діяльності. Вони виступають не ізольовано, а об'єднуються в систему діяльності. Огляд літератури та аналіз різних видів діяльності, дозволяють змалювати наступні ключові функціональні блоки спортивної діяльності:

- мотиви і потреби діяльності;
- цілі діяльності;
- програма діяльності;
- індивідуально-психологічні особливості;
- інформаційні засади діяльності;
- прийняття рішень;
- професійно важливі якості» [22].

Ми виділили поняття «мотивація» в словнику є «різні прояви психологічної сутності людини: мотиви, потреби, інтереси, цілі, мотиваційні установки, ідеали тощо. Вона займає окреме місце в структурі особистості, визначаючи направленість, характер, емоції, здібності, психічні процеси» [16].

Поняття «мотивація» у тлумачному словнику української мови «визначається як сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось; мотивування» [35].

У сучасному тлумачному психологічному словнику термін «мотивація» складають з «спонукання, що викликають активність організму і визначають її спрямованість. Усвідомлювані або неусвідомлювані психічні фактори, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість та цілі. У широкому змісті термін використовується у

всіх сферах психології, що досліджують причини та механізми цілеспрямованої поведінки людини і тварин» [40].

Науковці О. Фролова та І. Ярхо визначають мотивацію як «зв'язок особистості та її діяльності, сукупність суб'єктивних чинників, що визначають направленість активності індивіда. Через даний феномен можемо охарактеризувати особистість як суб'єкта занять, виявити витoki, сутність, зміст її активності, здатність до саморегуляції та адаптації» [38].

Дослідник В. Д. Винник зазначив, що «мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом» [4].

Ми погоджуємося з думкою науковців, що «мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати». Щоб зацікавити до спортивної діяльності спортсменів-початківців, потрібно, щоб підліток був мотивований, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти поставлених цілей. Мотивація у спорті дуже важлива, тому що спортсмен-початківець повинен бути готовий наполегливо працювати, виконувати поставлені цілі на занятті. Мотивація впливає на спортивну продуктивність, а саме на фізичну, технічну та тактичну підготовки, на образ життя, зокрема на сон, раціональне харчування, навчання та розумову діяльність.

Мотивацію потрібно розглядати як «одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена-початківця, потрібно розглядати поєднання мотивів підходячи індивідуально до кожного спортсмена» [30].

Розрізняють різні види мотивації такі як мотивація внутрішня, мотивація досягнення, мотивація дефіцитарна, мотиви розвитку, мотив-стимул та загальний термін мотивування. Ми виділили на наш погляд різні види мотивації які притаманні спортсмену-початківцю які забезпечують зацікавленість займатися спортивною діяльністю (Рис.1.).

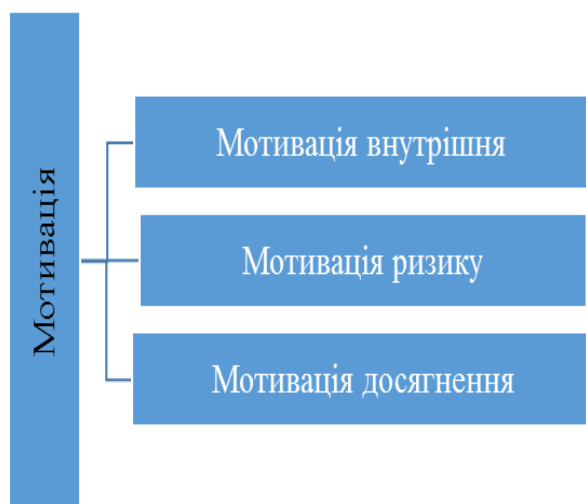


Рис.1.1. Види мотивації які притаманні спортсмену-початківцю

У тлумачному словнику мотивація поділяється на ««мотивацію внутрішню» – це така мотивація, що спонукає індивіда до дії з метою поліпшити його стан впевненості та незалежності, на відміну від зовнішньої відносно нього мети» [40].

А також на ««мотивацію досягнення» – один з різновидів мотивації діяльності, пов'язаний з потребою, індивіда досягати успіхів та уникати невдач» [40].

Та на ««мотивацію розвитку» – потреби вищого рівня (метапотреби), пов'язані з уродженням спонуканням актуалізувати свій потенціал. Мотиви розвитку виникають тільки в тому випадку, якщо основні потреби задоволені. Вони збільшують радість життя» [40].

Як зазначають дослідниці О. Фролова та І. Ярхо «мотивація – це зв'язок особистості та її діяльності, сукупність суб'єктивних чинників, що визначають направленість активності індивіда. Через даний феномен можемо охарактеризувати особистість як суб'єкта занять, виявити витoki, сутність, зміст її активності, здатність до саморегуляції та адаптації» [38].

С. Л. Рубінштейн, тлумачить, що «мотивація – це детермінація, що реалізується через психіку», «опосередкована процесом її відображення суб'єктивна детермінація управління людини світом» [38].

Вирішальною психологічною рисою мотивів, що спонукають особистість займатися спортом, виступає почуття задоволення, тобто емоційний мотив (емоційне задоволення) – бажання одержати емоційне задоволення від занять фізичною культурою та спортом, почуття радощів, стан емоційного піднесення. Мотив фізичного самовдосконалення – прагнення самовдосконалитися, покращити особистий фізичний стан, вдосконалити свої фізичні якості бути фаворитом у вибраному виді спорту. Глористичний мотив самоствердження та визнання – прагнення до визнання, самоствердження, душевні піднесення, показати свою цінність тренеру-викладачу, продемонструвати перевагу над суперником, радість коли тобою захоплюються.

Науковець О. Леонтєва розрізняє «безпосередні та опосередковані мотиви. До безпосередніх мотивів спортивної діяльності належать задоволення від м'язової активності, естетичне задоволення своєю красою, силою, витривалістю, швидкістю, спритністю, гнучкістю, прагнення виявити себе у складних умовах, прагнення досягти результатів та перемоги, показати свою спортивну майстерність, прагнення до самовираження, самоствердження й отримання суспільного визнання і

слави. Опосередкованими мотивами є такі: стати сильним та здоровим, через спортивну діяльність підготувати себе до життя, почуття обов'язку, усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності» [17].

У тлумачному словнику «спортсмен» трактується як людина яка систематично займається спортом, а «початківець» – це «той хто починає займатися якимсь видом діяльності» [1]. Таким чином «спортсмен-початківець» – це та особистість яка починає систематично займатися та вдосконалюватися у певному виді спорту

Отже, ми погоджуємося з дослідниками С. Луковою та К. Фоменко, що враховуючи вікові особливості динаміки провідних мотивів спортивної роботи, потреба в активності, яка покладена в основу спортивної діяльності.

Таким чином, аналізуючи літературні джерела комплекс зовнішніх умови, нами виділені такі мотиви як:

– «мотивація внутрішня» тобто емоційна мотивація – бажання спортсмена-початківця поліпшити емоційне задоволення від занять спортом, бути впевненим та незалежним;

– «мотивація розвитку» – мотивація фізичного самовдосконалення, потреба спортсмена-початківця (метапотреби) покращити власний фізичний стан, мати фізично розвинене тіло та розвинуті фізичні якості;

– «мотивація досягнення» – глористичний мотив самовираження та визнання, прагнення спортсмена-початківця до слави, бажання бути відомим завдяки своїм спортивним досягненням та отриманням визнання.

1.2. Класифікація мотивів та їх характеристика

Вагома функція в підвищенні ефективності діяльності змагання належить особовому чиннику і мотивація досягнення спортивних результатів залишається недостатньо вивченою. На думку тренерів-викладачів, формування мотивації досягнення являється однією з

необхідних передумов для найбільш раціональної побудови учбово-тренувального і змагального процесу.

На сьогоднішній день налічується велика кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів мотиваційної сфери спортсменів. Як зазначають науковці термін «мотивація досягнення» з'явився в 40-ві роки ХХ століття як опис зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, «досягнення досконалості, подолання труднощів (перешкод), виконання чого-небудь краще за інших. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед лицем невдач і переживання почуття гордості за виконання» [25].

Як зазначають науковці в умовах занять спортом і фізичною культурою мотивація досягнення зосереджується на змаганні з самим з собою, тоді як дух змагання впливає на діяльність в ситуаціях соціальної оцінки.

Спортивний психолог І. Волкова розглядає мотивацію досягнення особовим чинником «поступово переходячи від моделі характерних особливостей особистості до комбінованої моделі, яка підкреслює цілі досягнення, а також їх вплив на ситуацію і вплив ситуаційних чинників на них. У спортивному світі мотивацію досягнення зазвичай називають змагальністю» [6].

Мотивація досягнення і змагання стосуються не лише завершального результату або прагнення досконалості, вони пов'язані з кінцевим результатом. Таким чином, змагання і мотивація досягнення впливають на широке коло думок, поведінки і від чуттів особистості, включаючи:

- вибір діяльності (наприклад приміром: пошук однакових суперників);
- зусилля для досягнення цілей (наприклад приміром: частота тренувань);
- інтенсивність зусилля для досягнення цілей (наприклад приміром: інтенсивність праці під час тренування);

– наполегливість у роботі навіть тоді коли не виходить (наприклад: гра «не йде», не вдається грати достойно).

Існує три теорії, пояснюючих, що мотивує особистості до дії:

- теорія атрибуції;
- теорія досягнення мети;
- теорія потреби досягнення.

Атрибутивна теорія заснована на тому, як особистості пояснюють свої успіхи і невдачі. Відповідно до цієї теорії, тисячі всіляких пояснень успіху і невдач можна розділити на декілька категорій. Основними категоріями є стабільність (відносно постійний або непостійний чинник), причинність (внутрішній або зовнішній чинник) і контроль (чинник, що знаходиться або не знаходиться під контролем). Успіх або невдачу спортсмена можна пояснити безліччю різноманітних чинників (атрибутивів):

– стабільним чинником (наприклад приміром, талант або великі здібності або їх відсутність) або нестабільним чинником (наприклад приміром, удача, не подобається тренер);

– внутрішньою причиною (наприклад приміром, величезне фізичне зусилля, слабкі м'язи спини) або зовнішньою причиною (слабкий суперник, зал для проведення занять знаходиться занадто далеко від місця проживання спортсмена і т. д.);

– чинником, який можна контролювати (наприклад приміром, стратегія або план ведення поєдинку, відсутність зусиль), або чинником, який не контролювався (наприклад приміром, слабка фізична підготовка суперника та ін.) [12].

Особливі ознаки можуть впливати на очікування майбутніх успіхів, невезінь та емоційні реакції. Приписування результатів певним типам стабільних чинників пов'язане з очікуванням майбутнього успіху. Приміром, якщо спортсмен покладається на свій талант, то він буде очікувати такого ж самого результату в майбутньому, що збільшить його мотивацію і віру у себе. А інший, який приписує свій успіх непостійній

причині, до прикладу вдачі, не може чекати його регулярного повторення і рівень мотивації й впевненості у своїх силах залишається тим самим. Невдача також може бути приписана стабільній причині, до прикладу, невисокому рівню здібностей, що понизить рівень мотивації і впевненості в собі, або нестабільній причині, що не вплине на рівень мотивації і впевненості у своїх силах.

Приписування успіху або невдач внутрішнім чинникам, а також чинникам, які можна контролювати, нерідко призводить до емоційних реакцій, до прикладу гордість або сором, приписуючи результат внутрішнім чинникам, а не фортуні або майстерності суперника (Таблиця 1.1). В соціальній психології «атрибуція – це процес, у якому люди пояснюють причини поведінки або подій».

Таблиця 1.1.

Характерні ознаки (атрибуції) і мотивація досягнення

<i>Характерні ознаки (атрибуції)</i>		<i>Психологічний результат</i>	
Фактори стабільності	Стабільний	Очікування майбутнього успіху	Підвищене очікування успіху
	Нестабільний	успіху	Знижуване очікування успіху
Причинні фактори	Внутрішня причина	Емоційний вплив	Підвищене відчуття гордості або сорому
	Зовнішня причина		Знижуване відчуття гордості або сорому
Фактори контролю	Під контролем	Емоційний вплив	Підвищена мотивація
	Поза контролем		Знижувана мотивація

Отформатированная таблица

Є думка психологів, щоб зрозуміти мотивацію особистості, необхідно з'ясувати, що для неї означають успіх та невдача. Кращий спосіб це зробити – визнати цілі досягнення індивіда і те як, вони взаємодіють з її сприйняттями або здатністю компетенції (самооцінка).

Науковці зазначають, що «у певній ситуації деякі спортсмени можуть бути орієнтовані і на завдання, і на результат (приміром, спортсмен хоче виграти місцеві змагання, а також показати свій кращий результат). Проте, для більшості спортсменів характерна орієнтація або на завдання, або на результат» [23].

На думку спортивних психологів, орієнтація на завдання частіша, ніж орієнтація на результат, що призводить до інтенсивнішої роботи, наполегливості «перед лицем невдач і оптимального результату. Ця орієнтація може «захистити» спортсмена від розчарування, розладу і відсутності мотивації, коли його результат перевершують інші спортсмени, і це він не може контролювати. Оскільки концентрація на власному виступі забезпечує більший контроль, спортсмен виявляється більше мотивованим і наполегливішим перед лицем невдач» [23].

Є категорія спортсменів яка орієнтується на результат, інша на завдання, спостерігаються певні труднощі з підтримкою високої сприйнятливості. Такі спортсмени можуть порівнювати себе з іншими але вони не можуть спостерігати за виступом інших. Якщо спортсмен зорієнтований на результат то для нього може бути низька структура поведінки досягнення.

Такі спортсмени, щоб вберегти свою гідність, швидше за все виберуть завдання, в яких їм буде гарантований успіх або таке завдання де ніхто не сподіється на їх вдалий виступ.

Спортсмени з орієнтацією на завдання вибирає задачу середньої важкості або реально виконуючі, а також супротивників, з якими можна змагатися. Вони не бояться промахів і оскільки їх сприйнятливість

опирається на власні результати, їм легше бути упевненими в собі і демонструвати високу компетентність, ніж людям, орієнтованим на результат.

Негативний бік орієнтації на результат:

- програш веде до зниження компетентності (сприйнятливості);
- програш призводить до зниження зусилля;
- уникнення ситуацій змагань;
- надмірне хвилювання в оцінюваних ситуаціях.

Теорія потреби досягнення є «комбінованою моделлю, що враховує як особові, так і ситуаційні чинники в якості найважливіших показників поведінки. Цю теорію утворюють п'ять компонентів:

- особові чинники або мотиви;
- ситуаційні чинники;
- результуючі тенденції;
- емоційні реакції;
- поведінка, пов'язана з досягненням.

Згідно теорії, потребі досягнення характерні два основні мотиви досягнення: досягнення успіху і уникнення невдачі» [23].

Мотив досягнення успіху виділяє можливість спробувати задовільнити свою мету, тоді як мотив до уникнення невдач уміня боротися з соромом або приниженням внаслідок невдач. Згідно з цим твердженням, поведінка визначається рівновагою цих мотивів.

Приміром, для спортсменів, які досягають великих результатів характерна велика мотивація до успіху і незначна мотивація до уникнення невдач. Такі особистості оцінюють свої здібності та їх не відвідують думки про невдачу. І навпаки, спортсмени з низькою мотивацією до успіху не досягають великих результатів.

Здійснений аналіз психологічної літератури вказує на те, що «на підставі одних лише характерних особливостей особистості неможливо точно прогнозувати поведінку. Необхідно брати до уваги ситуацію. Теорія

потреби досягнення включає два моменти: вірогідність успіху в ситуації» при виконанні завдання і спонукальну значущість успіху. Вірогідність успіху залежить від того, з ким буде змагання і від труднощі завдання.

Сучасні науковці Д. Гоулд, І. Воронов дотримуються комплексного «погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком таких індивідуальних характеристик, як особливості спортсмена та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів, як стиль тренера-викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії комплексів факторів» (Гоулд Д., Воронов І.В.,2007).

Д. Гоулд (2001) зазначає, що «найоптимальніший спосіб досягнення мотиваційної діяльності спортсмена полягає у врахуванні й вивченні взаємодії особистісних та ситуаційних факторів» див. рис.1.2.



Рис. 1.2. Особистісні та ситуаційні фактори мотивації діяльності спортсмена (Д. Гоулд, 2001)

Дослідники вивчають «мотивацію спортивної діяльності вона виникає з різних потреб, що розділені на три групи: потреба у русі, потреба виконання обов'язків учня і потреба в спортивній діяльності. Потреба в русі

є базовою, рух притаманний живим організмам без нього вони не можуть прожити. У різних індивідів потреба рухатися виражена по-різному, це залежить від генетичних, так і соціальних факторів. Потреба у руховій активності є в осіб з сильною нервовою системою і перевагою порушення по «внутрішньому» балансу. Такі спортсмени більш активні під час тренувань, у них виявляється краща успішність по оволодінню руховими навичками і кращий розвиток рухових якостей, а тренер-викладач відзначають високу працездатність» [2].

Спортсменам з низькою руховою активністю потрібна зовнішня стимуляція: постійний нагляд з боку тренера, підбадьорювання з його боку, праця з більш досвідченими товаришами. Кожна з перерахованих причин має для кожного спортсмена бути індивідуальною. Тренер-викладач має підходити до кожного вихованця індивідуально – до новачків з заохочуванням до занять, тобто робити тренування цікавими, щоб вони отримували задоволення від тренування, прагнення до здоров'я і фізичної вдосконалення, до спілкування, до самоактуалізації і розвитку вольових рис.

Науковець Ю. Палаймо виокремив дві групи спортсменів, що «розрізняють за домінуючим мотивом. У першій групі, умовно названій «колективістами», що домінують були суспільні та моральні мотиви. В другій групі – «індивідуалісти» головну роль грають мотиви самовираження, самовираження особистості. Ці групи доводять, що спортсмени які відносяться до першої групи краще виступають у командних видах спорту, а інші, навпаки, в особистісних видах» [15].

Мотивацією успіху спортсменів в індивідуальних видах спорту різниця від командних видів. В індивідуальних видах спортсмен бажає «досягти успіху в певній діяльності, він поєднує не тільки мотиви досягнення, тобто стійкі риси особистості, але також фактори ситуації, особливо цінність, ймовірність успіху – перемоги, індивідуального завдання та інше» [3].

Дослідник О. С. Еделеев досліджував спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення та зробив висновок, що «у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації»[10].

Як підсумок зазначимо, що мотиви – це потужні психологічні сили або чинники що впливають на роботу психічних процесів, які відбуваються в особистості. «Регулююча сила мотивів проявляється у їх активному психологічному впливі на спортсмена, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням поставленої мети. У спортивній практиці мотивація визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, які можуть змінюватися в ході спортивної кар'єри спортсменів в окремих видах спорту. Дослідники пов'язують спортивні досягнення, спортивні успіхи та відношення до спорту з мотивом досягнення, мотивом успіху» [2].

Мотив успіху спортсменів в індивідуальному виді спорту є прагнення спортсмена бути кращим, досягти успіху в певній спортивній діяльності. Він поєднує не тільки мотиви досягнення, тобто стійкі риси індивіда, але також чинники певної ситуації, особливо цінні, ймовірність успіху. Отже, мотив досягнення успіху в спортсменів індивідуальних видів спорту відрізняється від спортсменів які займаються у команді які прагнуть до успіху та спілкуванні, заохочені.

1.3. Властивості розвитку мотивації досягнення у спортсменів початківців

На сьогоdnішньому етапі розвитку середньої та вищої освіти потребує вдосконалення фізичного виховання. У сфері фізичного виховання і спорту йде удосконалення та нові вимоги до рухової активності особистості, у зв'язку з цим висувуються більш високі вимоги і до спеціалістів з фізичного

виховання. Це висуває нові вимоги до системи вищої професійної освіти у сфері фізкультурної освіти.

Фізична культура характеризується важливим складником гармонійного й здорового розвитку особистості. Вона поєднує у собі цілісний взаємозв'язок, зв'язок тілесного та духовного у людині і є сферою їх гармонізації.

Фізична культура визначає свідоме самовизначення індивідуума, яка на багатьох етапах свого життєвого шляху з різних цінностей обирає ті які габлиці їй.

Утім, ряд учених констатують, що «фізкультурно-оздоровча робота не відповідає вимогам сьогодення. Проблема дефіциту фізичної активності стає усе більш гострою не лише в профілактичній медицині, але і в системі навчання і виховання молоді» [7, 10, 14, 39].

Однак комплексне вивчення проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи серед підлітків залишаються недостатньо освітленими. Методи та прийоми формування мотивації потребують більш глибокого вивчення для того, щоб молодь займалася фізичним вихованням і спортом. Важливим аспектом є вплив сформованих мотивів, потреб у знаннях в області фізичної культури та спорту, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я.

Вагомою умовою у досягненні мети є висока мотивація. Як зазначають науковці «Мотиваційно-ціннісний компонент відбиває активне позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, організуючих і направляючих вольові зусилля особистості, пізнавальну і практичну діяльність по оволодінню цінностями фізичної культури, націленість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення» [18, 19, 21].

З опрацьованої літератури ми можемо зробити висновок, що розвиток мотивації відбувається у декілька етапів:

– етап автономної компетентності. Цей етап триває приблизно до 4-х років, дитина зосереджує свою увагу на близькому оточенні і самооцінці;

– етап соціального порівняння. Цей етап характеризується порівнянням свого рівня діяльності з рівнем діяльності інших, він триває у 5-ти річному віці. Його можна охарактеризувати, як «хто швидший, більший, гарніший та сильніший»;

– інтегрований етап, він характеризується поєднанням двох попередніх етапів. Особистість, яка реалізовує таку інтеграцію, знає коли порівнювати себе з іншими, а коли слід скористатися попередніми результатами [22].

Інтегрований етап найбільше відповідає за досягнення результатів. Спортсмени початківці досягають його у різному віці. Визначення етапів розвитку мотивації допомагає визначити поведінку спортсмена початківця, з якими тренеру-викладачу потрібно працювати. Тренер-викладач має працювати індивідуально з кожним спортсменом початківцем особисто, він має допомогти їм навчитися обирати ціль, вміти порівнювати себе з іншими, вміти змагатися.

У період середнього шкільного віку, відбуваються суттєві зміни в організмі підлітка як у фізично так і психологічно, все це обумовлено статевим дозріванням. Науковці виділяють декілька фаз розвитку інтересів підлітка. Фаза потягів приблизно триває два роки. Науковці характеризують її як фазу різких коливань, психологічної боротьби, крах авторитетів і т.п.

Науковець Л. С. Вигодський відзначає, що «у цій фазі відбувається згортання і відмирання системи інтересів, що встановилася раніше (звідси її негативний, протестуючий, негативний характер), визрівання і поява перших органічних потягів, пов'язаних із статевим дозріванням. Саме поєднання обох моментів, узятих разом, характеризує той на перший погляд дивний факт, що у підлітка спостерігається неначе загальне пониження, а іноді навіть і повна відсутність інтересів» [28].

Як зазначають науковці для цієї фази властиві песимізм, розпад суспільних зв'язків, розрив стосунків, прагнення до самотності, зневага правилами поведінки, зміна взаємозв'язків.

Друга фаза – фаза інтересів – підлітка характеризує у цей період різноманіття зацікавленостей. Він вибирає і змінює свою зацікавленість в той чи інший бік. Романтичні прагнення змінюються на реалії та прагматизм, більш стійкого інтересу. Друга фаза більше залежить від матеріальних благ життя та оточення.

У підлітків є потреба в досягненні успіху, «уникненні невдач, що підкріплюється негативним емоційним станом та успіхом. Найрідше підлітки проявляють очікування успіху, похвалу» [15].

Опрацювання та узагальнення літератури з проблеми спортивної мотивації дає підставу стверджувати, що мотивація досягнення є найважливішим чинником, що визначає досягнення високого спортивного результату.

У нинішній спортивній психології вона аналізується як комбінована модель, яка виділяє цілі досягнення, також їх дію на ситуацію та вплив ситуаційних чинників на них.

Висновки до першого розділу

Здійснений аналіз наукової літератури тлумачення поняття «мотив». Науковці виокремлюють та враховують вікові особливості динаміки провідних мотивів спортивної діяльності, потребу в активності, яка покладена в основу спортивної діяльності.

Таким чином, аналізуючи літературні джерела комплекс зовнішніх умов, нами виділені такі мотиви як:

– «мотивація внутрішня» тобто емоційна мотивація – бажання спортсмена-початківця поліпшити емоційне задоволення від занять спортом, бути впевненим та незалежним;

– «мотивація розвитку» – мотивація фізичного самовдосконалення, потреба спортсмена-початківця (метапотреби) покращити власний фізичний стан, мати фізично розвинене тіло та розвинуті фізичні якості;

– «мотивація досягнення» – глористичний мотив самовираження та визнання, прагнення спортсмена-початківця до слави, бажання бути відомим завдяки своїм спортивним досягненням та отриманням визнання.

Відтак можна стверджувати, що мотиви – це потужні, сили або чинники що впливають на роботу психічних процесів, які відбуваються у спортсмена-початківця. Регулююча сила мотивів проявляються у їх активному впливі на спортсменів які займаються індивідуальними видами та командними видами спорту, що підтримує та заохочує інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля особистості, пов'язані з досягненням певної мети.

РОЗДІЛ II.
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.

2.1. Організаційне та методичне забезпечення дослідження

Для вирішення поставлених завдань магістерського дослідження нами були застосовані наступні методи:

- аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження;
- опитування, бесіди, анкетування;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- методи математичної статистики.

Застосування методів теоретичного рівня та методики фізичного виховання і спорту, вікової фізіології, теорій мотивації, психології, електронних інформаційних джерел мережі Інтернет дозволило чітко визначити проблему дослідження, конкретизувати об'єкт та предмет дослідження, сформулювати його мету і завдання

Аналіз і узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження здійснюється на всіх етапах дослідження. За результатами проблеми психологічної мотивації до спортивної діяльності спортсменами-початківцями, визначено шляхи підвищення мотивації спортсменів-початківців до занять спортом. Вивчення наукової і методичної літератури дозволило з'ясувати стан розробленості проблеми дослідження, зробити узагальнення експериментальних даних, які стосуються вивчення принципів, організаційно-методичних основ, що формують мотивацію.

В процесі наукового дослідження використовувалося найпоширеніший метод інформації про респондентів – це опитування.

Опитування та бесіди, з метою збору інформації, що вимагало взаємодію між респондентом та інтерв'юером.

Був застосований метод анкетування з метою отримання психологічної інформації. За допомогою цього методу була отримана інформація яка передбачала анонімність (особистість респондента не фіксується, фіксуються лише його відповіді та необхідна мінімальна інформація). Анкетування проводиться, коли необхідно з'ясувати думки респондентів з якихось питань і охопити необхідну кількість людей за короткий термін. Нами використовувалися індивідуальне анкетування для збору емпіричної інформації.

В процесі наукового дослідження використовувався метод педагогічного спостереження з метою вивчення стану питання формування мотивації до занять спортом спортсменів-початківців в індивідуальних та колективних видах спорту.

Педагогічні спостереження проводилися нами з 2022-2023 рр. на базі футбольного клубу «Прикарпаття» (м. Івано-Франківськ) та позашкільного навчального закладу Хмельницького обласного центру фізичного виховання учнівської молоді (м. Хмельницький). Об'єктом спостереження були вихованці спортивного клубу та спортсмени-початківці позашкільного навчального закладу.

Протягом спостереження за тренувальними заняттями ми вивчали пріоритетні напрями з таких видів спорту як: футбол, спортивне плавання, легка атлетика, вільна боротьба, спортивна гімнастика.

Футбол – це командна гра, де грається не задля особистісних нагород та титулів, а для перемог цілої команди. На футбольному полі гравцям необхідно бути справжньою командою. Футбол гра командна, на перше місце висувається порозуміння гравців, уміння робити грамотні спільні дії на полі. Взаємовідносини та взаєморозуміння всієї команди, а не окремих її гравців дає результат кожного матчу. Команда – це єдиний організм який направлений на досягнення однієї цілі – перемоги, хоча кожен гравець має

своє амплуа. Тренерам та гравцям важливо визначити роль кожного гравця на полі та способи якими вони зобов'язані досягати поставленої мети, забити гол і не дозволити зробити цього суперникам. Для цього доводиться присвячувати багато уваги кожному спортсмену-початківцю окремо але водночас і усій команді, це велика робота тренера-викладача, який має згуртувати колектив та зробити його одним цілим. Для цього доводиться присвячувати увагу багатьом планам тактики, а також відслідковувати еволюцію гри в цілому. У залежності від кваліфікації гравців, їх ролі на полі можуть значно виходити за рамки амплуа. Так, до прикладу, нерідко за ідеєю тренера півзахисники, особливо крайні (а іноді навіть і центральні захисники) виконують роль нападників.

Як зазначає довідник «спортивне плавання – це вид спорту, мета якого якнайшвидше подолати зазначену відстань не порушуючи при цьому техніки способу плавання» [10].

Тракує довідник, що «спортивна гімнастика – це вид спорту, в якому змагаються за першість на різних спортивних приладах, який охоплює вправи на спритність, швидкість, витривалість, гнучкість, силу та координацію» [1].

За визначенням довідника «легка атлетика є олімпійським видом спорту. До неї включені спортивна ходьба, бігові види, пробіги, багатоборства, технічні види і крос» [7].

Словник трактує, що «вільна боротьба – спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплення, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість очок в процесі боротьби» [9].

Спортивне плавання, спортивна гімнастика, легка атлетика та вільна боротьба відносяться до індивідуальних видів спорту тобто спортсмен сам повністю відповідає за свої дії на спортивних змаганнях.

У процесі констатуючого і формуючого експериментів були використанні такі види спостережень як:

- пряме, вивчалися основні напрями мотиваційних пріоритетів до занять;

- відкрите (з позиції спостереження) – дослідження здійснювалося в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб (батьки, глядачі, уболівальники);

- суцільне (за ступенем охоплення явищ) яке дозволяло охопити практично всі процеси стосовно рівня розвитку психологічної та фізичної підготовленості спортсменів-початківців;

- пошукове яке допомогло сформулювати загальну проблему дослідження.

Підібрані методики спрямовувались на вивчення проблеми мотивації спортсменів-початківців. Метод опитування та анкетування був проведений за допомогою розроблених анкет.

Використовування цих видів спостережень дозволило зібрати фактичні дані, які характеризують різні аспекти особливості мотиваційних пріоритетів до спортивних занять досліджуваних спортсменів-початківців. Результати педагогічних спостережень використовувались для обґрунтування вибору засобів, методів і форм розвитку психічної та фізичної підготовленості тих, хто займається.

Поставлені завдання сформулювали хід емпіричної частини роботи, в якій виокремлено наступні етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний.

На підготовчому етапі підібрано систему методів і процедур отримання даних, що включає спостереження, бесіди, опитування, тестування. Змістом підготовчого етапу стало виготовлення комплексу психологічних діагностичних методик, необхідних для дослідження психологічних особливостей спортивної мотивації в командних та в індивідуальних видах спорту.

Так, для дослідження мотивації спортсменів-початківців в спортивній діяльності використано такі методики:

- методика «Шкала самооінки» (підлітковий, юнацький вік);
- методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса);
- методика діагностики «особистості на мотивацію до уникнення невдач» (Т.Елерс);
- методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. А. Реан);
- опитувальник «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлова).

2.2. Результати дослідження спортивної мотивації спортсменів-початківців

У дослідженні приймали участь 23 спортсмена-початківця футбольного клубу «Прикарпаття» (м. Івано-Франківськ) та 29 спортсменів-початківців які займаються індивідуальними видами спорту такими як спортивне плавання, спортивна гімнастика, вільна боротьба та легкою атлетикою в позашкільному навчальному закладі Хмельницького обласного центру фізичного виховання учнівської молоді (м. Хмельницький).

Нами була запропонована методика самооінки, вона в значній мірі визначає соціальну адаптацію спортсмена-початківця і є регулятором його поведінки та діяльності. Самооінка не є щось дане, тобто властиве особистості, вона формується в ході діяльності та міжособистісної взаємодії. Соціум у вагомій мірі впливає на формування самооінки спортсмена-початківця. Ставлення спортсмена до самого себе є найбільш пізнім утворенням у системі відносин підлітка до світу. Але незважаючи на це, в структурі відносин спортсмена-початківця самооінці належить особливе місце.

Метою методики «Шкала самооінки» (підлітковий, юнацький вік) є визначення рівня самооінки особистості. У даній методиці (Додаток А) «пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за поданим ключем до методики. Тест визначає 3 рівні самооінки: високу, середню і низьку» [3]. Самооінка спортсмена-початківця є дуже важлива для нашого дослідження, вона є регулятором їх з навколишнім світом, з своїми однолітками, з критичністю, з вимогами до себе та колективу (команди), з відношеннями до успіхів, перемог та невдач. Самооінка спортсменів-початківців впливає на ефективність діяльності тренера-викладача і подальший розвиток її як особистості. Високий рівень самооінки демонструє особистість яка адекватно реагує на зауваження інших, рідко сумнівається у своїх діях, впевнена у собі, незакомплексована. Середній рівень самооінки характеризується впевненою без «комплексів неповноцінності» і лише час від часу намагається призвичаїтися до думки інших. Низький рівень самооінки засвідчує, що особистість з особливою хворобливістю переносить критичний коментар на свою адресу, вагається, невпевнений у своїх діях, намагається завжди прислухатися до думки інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

В результаті діагностики спортсменів-початківців за методикою «шкала самооінки» у респондентів індивідуальних видів спорту переважає середній рівень самооінки – 58,6%, низький рівень у 13,8% та високий – 27,6%. У командних видах спорту респондентів з високим рівнем самооінки – 39,1%, середнім – 47,8% та низьким – 13,1%. Як ми бачимо, що в обох групах є спортсмени початківці які мають низький рівень самооінки, він приблизно однаковий. Середній рівень самооінки переважає в індивідуальних видах спорту він складає 58,6%, а в командних – 47,8%. В командних видах– високий рівень самооінки складає 39,1% натомість і індивідуальних 27,6%. Результати проведеного анкетування за методикою «Шкала-самооінки» наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики за методикою «Шкала-самооцінки»

Рівень самооцінки	Індивідуальні види спорту		Командні види спорту	
	с-п (29)	%	с-п(23)	%
Низький рівень (86-128 балів)	4	13,8	3	13,1
Середній рівень (43-86 балів)	17	58,6	11	47,8
Високий рівень (0-43 балів)	8	27,6	9	39,1

Наочно представляємо результати діагностики за методикою «Шкала-самооцінки» індивідуальних та колективних видів спорту у діаграмі (рис. 2.1.).

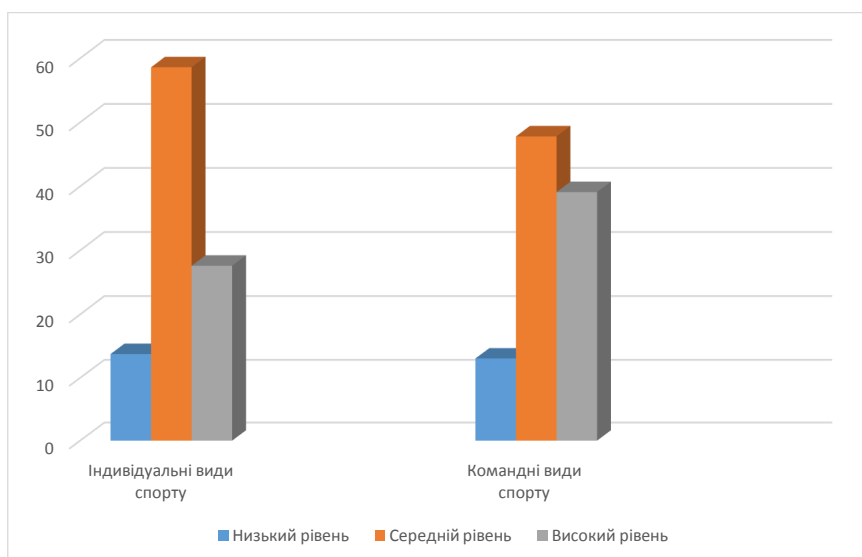


Рис. 2.1. Результати діагностики за методикою «Шкала-самооцінки» індивідуальних та колективних видів спорту.

Ми виокремили методику «діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (тест/опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху» (Додаток Б)). При діагностиці особистості на виявлення мотивації до успіху виходили з положення, що «особистість в якій переважає мотивація до успіху, вважає за краще мати середній або низький рівень ризику до успіху. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху» [2].

До того ж, «людям мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику. Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети.

У тесті запропоновано 41 запитання, на кожне з яких дається відповідь «так» або «ні». Підраховується загальна сума балів, тим вищий рівень мотивації до досягнення успіху» [6].

Результати проведеного опитування за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати методики діагностики особистості
на мотивацію до успіху Т.Елерса**

Бали	від 1 до 10 балів	від 11 до 16 балів	від 17 до 20 балів	більше 21 бала
------	----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------

Спорт.-почат.	Низька мотивація до успіху		Середній рівень мотивації		Помірно високий рівень мотивації		Дуже високий рівень мотивації	
	с-п	%	с-п	%	с-п	%	с-п	%
Індивідуальні види спорту (29)	2	6,9	9	31,1	13	44,8	5	17,2
Командні види спорту(23)	1	4,3	7	30,4	8	34,9	7	30,4

Наочно представляємо результати методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т.Елерса індивідуальних та колективних видів спорту у діаграмі (рис. 2.2).

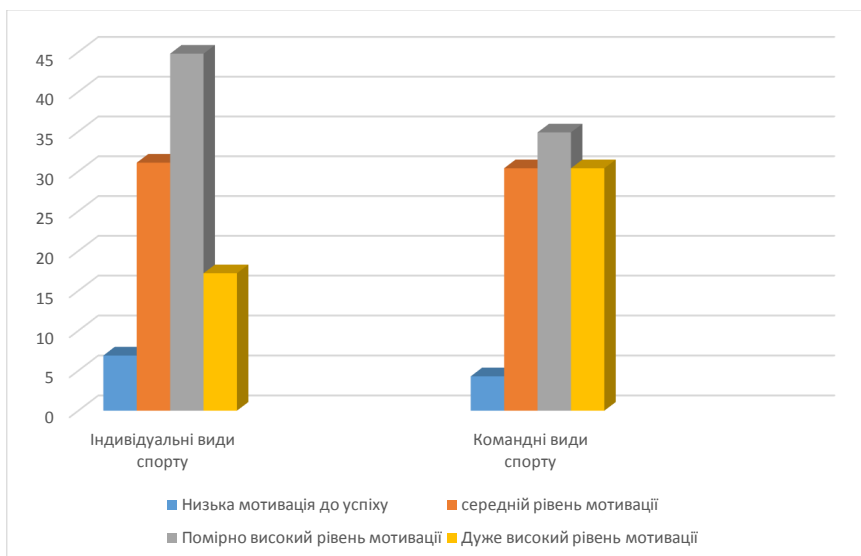


Рис. 2.2. Результати діагностики за методикою особистості на мотивацію до успіху Т.Елерса індивідуальних та колективних видів спорту.

Ми зробили аналіз результатів анкетування і встановлено, що середній рівень мотивації до успіху мають спортсмени-початківці обох груп. Респонденти орієнтовані на успіх та вважають за краще середній рівень ризику в індивідуальних видах спорту 31,1% опитаних та в командних – 30,4%. Помірно високий рівень мотивації мають 44,8% спортсмени індивідуальних видів спорту та 34,9% – командні види спорту. Це означає, що чим вища мотивація спортсменів-початківців до успіху – досягненню мети, тим нижча готовність ризику. А високий рівень мотивації в індивідуальних видах – 17,2%, в командних видах – 30,4% відбивається на надію на успіх: за відчутною мотивацією до успіху, надії на успіх буває скромніший, ніж за слабкою мотивацією до успіху. Низьку мотивацію мають спортсмени-початківці обох груп: 6,9% в індивідуальних видах спорту та 4,3% в командних. За методикою діагностики на мотивацію до успіху Т. Елерса спортсмени-початківці мають приблизно однакові показники мотивації до успіху.

«Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса» (Додаток Е) дає перспективу визначити рівень розвитку мотивації до уникнення невдач. Для визначення рівня мотивації до уникнення невдач підібрано ключ таким чином, що від 0 до 10 балів – складає низький рівень мотивації до уникнення невдач; від 11 до 16 балів – свідчить про середній рівень мотивації до уникнення невдач; від 17 до 20 балів – трактується як високий рівень мотивації до уникнення невдач; понад 20 балів – засвідчує про дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.

На основі результатів анкетування ми можемо припустити, що середній рівень мотивації до уникнення невдач у індивідуальних видах спорту 37,9%, а у командних видах спорту 30,4%. Високий рівень мотивації до уникнення невдач в індивідуальних видах – 51,8% у командних – 43,6%. Дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач у індивідуальних видах – 6,9%, в командних 21,7%. Низький рівень мотивації до уникнення невдач

мають як індивідуальні види-3,4% так і командні види спорту 4,3%.
(Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

**Результати методики діагностики «Особистості
на мотивацію до уникнення невдач» Т.Елерса**

Бали Спорт.-почат.	від 1 до 10 балів		від 11 до 16 балів		від 17 до 20 балів		більше 21 бала	
	Низький рівень мотивація до уникнення невдач		Середній рівень мотивації до уникнення невдач		Високий рівень мотивації до уникнення невдач		Дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач	
	с-п	%	с-п	%	с-п	%	с-п	%
Індивідуальні види спорту (29)	1	3,4	11	37,9	15	51,8	2	6,9
Командні види спорту(23)	1	4,3	7	30,4	10	43,6	5	21,7

Наочно представляємо результати «методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т.Елерса» індивідуальних та колективних видів спорту у діаграмі (рис. 2.3.).

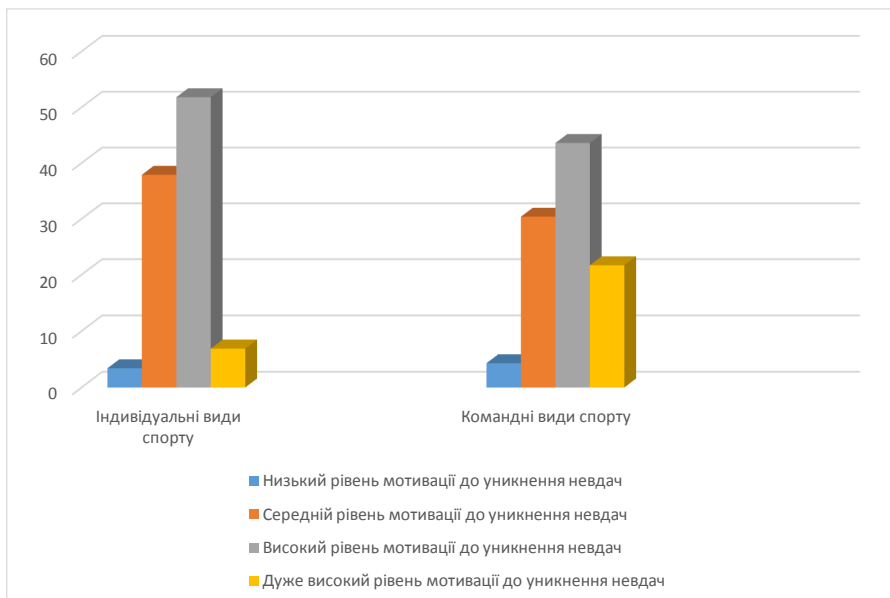


Рис. 2.3. Результати «методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т.Елерса» індивідуальних та колективних видів спорту у діаграмі

Дослідження засвідчили, що спортсмени-початківці, з «високим ступенем захисту, тобто страхом перед негативними подіями, частіше потрапляють в подібні неприємності, ніж ті, хто має високу мотивацію до успіху. Дослідження також засвідчили, що особистості, котрі бояться невдач (високий рівень захисту) надають переваги малому, або, навпаки, надто великому ризику, де психіка не загрожує престижу. Установка на захисну поведінку в роботі залежить від трьох факторів:

- ступеня потенційного ризику;
- переважаючої мотивації;
- досвіду невдач па роботі.

Підкріплюють установку на захисну поведінку дві обставини:

- коли без ризику вдається отримати бажаний результат;

– коли небезпечна поведінка призводить до нещасного випадку. Досягнення ж безпечного результату при ризикованій поведінці, навпаки, послаблює установку на захист, тобто мотивацію до уникнення невдач» [4].

Ми провели методику діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдач»(А. А. Реан), та з'ясували, що у індивідуальних видів спорту мотивація на успіх 55,3%, у командних 26,1%. Мотивація ближче до прагнення досягти успіху в індивідуальних – 20,7%, а в командних 47,8%. Мотиваційний полюс не виражений в індивідуальних – 10,4% у командних 13,1%. Мотивація ближче до уникнення невдач в індивідуальних – 6,8% у командних –8,6%. Мотивація на невдачу в індивідуальних видах спорту 6,8% та у командних 4,4%. Результати діагностики за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А.А.Реан) ми представили у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

**Результати діагностики за методикою
«Мотивація успіху і боязнь невдач»(А. А. Реан)»**

Результат	Індивідуальні види спорту		Командні види спорту	
	с-ч (29)	%	с-ч.(23)	%
Мотивація на невдачу (від 1до 7балів)	2	6,8	1	4,4
Мотивація ближче до уникнення невдачі (8 – 9 балів)	2	6,8	2	8,6
Мотиваційний полюс не виражений (10 – 12 балів)	3	10,4	3	13,1
Мотивація ближче до прагнення досягти успіху (13 - 14 балів)	6	20,7	11	47,8
Мотивація на успіх (надія на успіх)(15до 20балів)	16	55,3	6	26,1

Наочно представляємо результати діагностики за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А. А. Реан) індивідуальних та командних видів спорту (Рис. 2.3.).

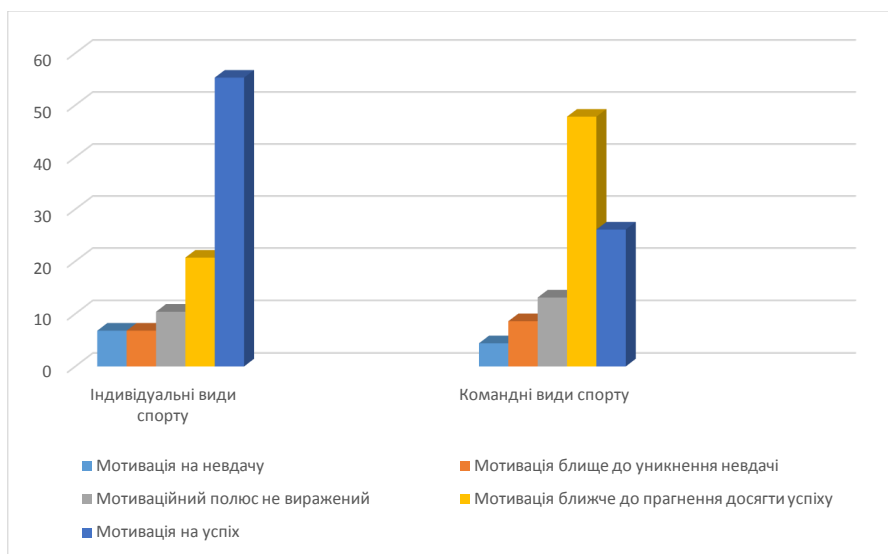


Рис. 2.4. Результати діагностики за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдач» (А. А. Реан) індивідуальних та командних видів спорту у діаграмі.

Спортсмени-початківці які набрали низькі бали то вони вже передбачають свою поразку у них страх невдачі. Вони неактивні, невпевнені у собі, постійно потребують уваги. В основі їх поведінки лежить уникнення негативних очікувань. Для подолання перешкод вони нічого не роблять, налаштовані заздалегідь негативно, бояться можливої поразки, міркують про шляхи уникнення гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Особистості, мотивовані на невдачу, характеризуються невпевненістю у своїх діях, відрізняються завищеною тривожністю. Вони

Стараються ухилятися від відповідальних завдань, а якщо буде необхідності їх виконувати та можуть впадати в панічний стан. Але усе це, разом з тим, може співпадати з відповідальним відношенням до справи.

Хто набрав більше 11 балів, то у респондентів, їхні кроки мотивовані на успіх, надію на успіх. «При позитивній мотивації в основі активності особистості лежить надія на успіх і потреба в його здобутку. Такі люди впевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє цілеспрямованість» [2].

Результат анкетування методики «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлова) представлені в таблиці 2.5. Запропонована методика складається з тест-опитувальника, яка містить 23 положення, з якими респондент дослідження погоджується чи ні. Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби особистості в досягненні успіху в будь якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх). Респондент з твердженням згоден то писав «так», якщо не згоден – «ні». Чим більше балів в сумі він набирає, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

Таблиця 2.5.

**Результати діагностики за методикою
«Потреба в досягненні»(Ю.М.Орлова)**

Результат	Індивідуальні види спорту		Командні види спорту	
	с-ч (29)	%	с-ч.(23)	%
Від 1 до 10 балів	3	10,4	3	13,1
Від 11 до 20 балів	26	89,6	20	86,9

В індивідуальних видах спорту потреба у досягненні склала 89,6% натомість в командних – 86,9%, що означає прагнення спортсменів-початківців утримувати самосвідомість на максимально високому рівні за допомогою високого рівня стандарту тобто «мотив досягнення». В індивідуальних видах спорту результати респондентів, які просто займалися та не дуже прагнули підвищити своє уміння, склали 10,4% у командних – 13,1%.

Наочно представляємо результати діагностики за методикою «Потреба в досягненні» (Ю.М.Орлова) індивідуальних та командних видів спорту (Рис. 2.3.).

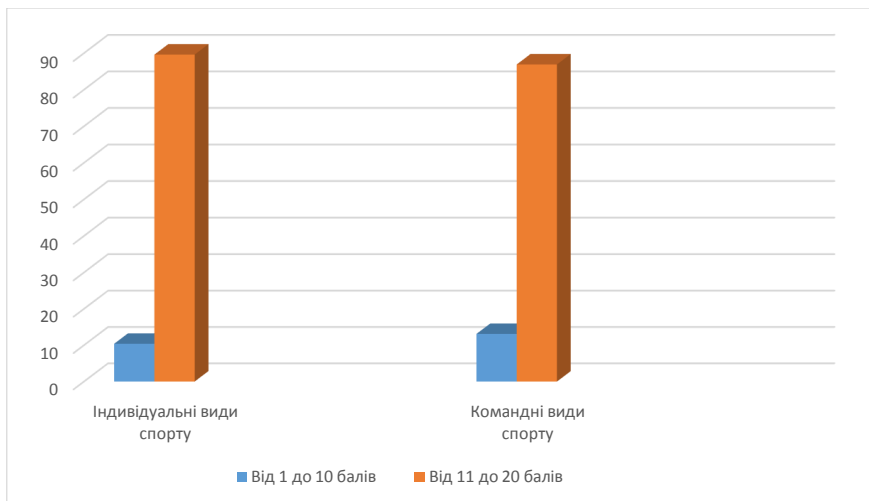


Рис. 2.3. Результати діагностики за методикою «Потреба в досягненні» (Ю.М.Орлова) індивідуальних та командних видів спорту

Результати здійсненого анкетування дозволяють зробити висновок, що в індивідуальних видах прагнення спортсменів-початківців самосвідомість на максимально високому рівні. Рівень домагань характеризує прагнення до досягнення цілей того ступеня складності, на яку особистість вважає себе здатним. Але у командних видах спорту також на досить високому рівні, це говорить про те що дії спортсменів-початківців визначається не тільки миттєвою приватною ціллю, а поряд з нею існує більш широка мета – виграш команди.

Сформулюємо основні висновки з проведеного анкетування, що мотиви відіграють провідну роль у формуванні мотиваційної сфери спортсменів-початківців командних та індивідуальних видів спорту. Спортивна діяльність зумовлює з одного боку до розвитку особливих

якостей і побудови особистості яка ставить мету і намагається її досягти в даному виді спорту або в спортивній дисципліні.

Аналізуючи результати діагностики мотивації ми сформулюємо, що у спортсменів-початківців командних та індивідуальних видів спорту переважає середній рівень мотивації до успіху та уникнення невдач.

Виявлені відхилення в структурі мотивації і спрямованості спортсменів-початківців, які обрали командні та індивідуальні види спорту, дає підстави для розроблення рекомендацій тренерам, які здійснюють підготовку професійних спортсменів, з огляду на саму специфіку футболу, спортивного плавання, спортивної гімнастики, легкої атлетики та вільної боротьби.

Висновок до другого розділу

У розділі розкрито психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності.

Дослідження психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців включало в себе: пошуково-теоретичний, констатувальний та формувальні етапи, що певним чином відображають загальну логіку дослідження.

На першому, пошуково-теоретичному етапі, було визначено мету дослідження – це визначення особливостей психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.

На другому констатувальному етапі дослідження було визначено проблему психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців, як таку, що вимагає з'ясування мотиваційного компонента спортсменів-початківців.

На третьому формуальному етапі проведено аналіз та узагальнення результатів. Проведено анкетування яке мало на меті визначення психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності. З

проведеного тестування можна зробити такий висновок, що спортсмени-початківці з індивідуальних видів спорту більш мотивовані на індивідуальну перемогу та незацікавлені у перемозі одноклубників натомість футболісти-початківці вони більш мотивовані на виграш команди, вбачають перспективу у своїй спортивній діяльності , у них є приклад спортсменів з їхнього клубу які здобувають реальні перемоги.

РОЗДІЛ III.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методичні рекомендації щодо формування мотивації до досягнення успіху спортсменів-початківців

На основі емпіричних результатів параметрів психологічного змісту параметрів мотиваційної сфери спортсменів-початківців, згідно з цими методами, ми даємо пропозицію для формування мотивації до успіху та покращення тренувальної роботи.

Для досягнення високих спортивних показників залежить від належного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів-початківців і є актуальним на протязі усіх занять. Адже природньо психологічна підготовка спортсменів відіграє велику роль у значних досягненнях спортивних результатів.

Якщо у спортсмена-початківця командного виду спорту рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага надіється гравцю у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь гравці з високою психологічною та тактичною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, гарним мисленням, позитивною оцінкою власних можливостей, впевненістю у власній підготовленості, бажанням грати та перемагати, бути першим та кращим у досягненні цілі. Психологічно підготовлений гравець здатний відповідати за свої дії, відчуття, проявляючи креативність в складних ситуаціях спортивної боротьби, давати спротив впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Недостатній рівень психологічної готовності неодноразово призводить до зниження результату і до непередбачуваних поразок у змаганнях.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалої роботи з спортсменом-початківцем. Для цього у всіх періодах тренувального процесу удосконалюється психологічний вплив на спортсмена.

На тренувальному занятті важливе значення має виховна робота, оскільки створюється відповідний моральний стан командного гравця, що забезпечує його готовність відпрацьовувати різне за навантаженням тренування та психологічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях.

Психологічну підготовку умовно поділяють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка відбувається на загально підготовчому етапі тренувального процесу. Спеціальна підготовка проводиться на спеціально підготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Конструктивним показником емоційного стану є самопочуття перед змаганнями. Емоційний стан характеризується незначним збудженням, у спортсмена-початківця збільшується пульс, дихання, незначно підвищується кров'яний тиск. У такому стані спортсмену-початківцю важко керувати своїми емоціями йому потрібно навчитися керувати своїми емоціями, швидко зосереджуватися, він відчуває стартове піднесення. Проте у початківців часто виявляються відповідні відхилення від нормального стану, тобто передстартової «лихоманки» або апатії.

Передзмагальній «лихоманці» властиве переживання стану збудження над процесами уповільнення. Основні засоби регулювання психологічних процесів – переконання, впевненість, гіпноз, гіпноз ауто-тренування, зміна м'язових напружень, масаж та ін.

Етап загальної підготовки диктує підходящі умови для розвитку та удосконалення якостей, як здібність навчитися керувати своєю свідомістю, збільшувати сили для здобутку у реальній мети, вміння підпорядковувати особисті справи інтересам колективу, здатність переборювати труднощі.

У цей період на тренувальних заняттях формуються різноманітні психологічні процеси такі як увага, рухова пам'ять, інтуїція руху м'яча, тощо. На етапі загальної підготовки багато часу віддається удосконаленню

уваги спортсмена-початківця, що дасть змогу оволодіти важкою та важкою програмою навчально-тренувального процесу і ефективніше діяти під час досягнення цілей або змагань. Спортсмен-початківець повинен навчитися володіти своїми емоціями, самостійно регулювати свій емоційний стан, концентрувати свою силу волі, мобілізувати увагу та вміти розслабитися. Такі вміння виробляються під час багатолітньої напруженої праці, яка і є базою психологічної підготовки спортсмена-початківця.

На етапі спеціальної підготовки створюється відповідна ситуація психологічної підготовки до змагань. Удосконалення процесів які пов'язані з пізнавальною діяльністю гравців у команді, вони більш деталізуються. Різні відчуття які необхідні гравцю під час гри такі як визначення швидкості рухів, відстань від суперника, відчуття м'яча тощо

Більша частина вправ на цьому етапі здійснюється в умовах змагань. На тренуваннях можуть проходити матчеві зустрічі, моделюється різне амплуа гравця виявляючи індивідуальність спортсмена-початківця, в умовах спортивної боротьби виявляє його значення.

У загальному періоді психологічна підготовка гравця початківця зводиться до роботи над собою, психологічною витривалістю перед календарними іграми.

Керівництво процесом підготовки спортсмена-початківця в різних видах спортивної діяльності окреслює закономірність комплексного контролю над досягнутим рівнем спеціальної підготовленості. Систематичність комплексного контролю включає в себе всі головні підсистеми: педагогічний, біомеханічний, біохімічний, медико-біологічний, психічний контроль. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів навчально тренувального процесу, включаючи характеристики змагальної і тренувальної діяльності, самопочуття, здоров'я.

Важливе місце серед інших підсистем є комплексний та психологічний контроль. Він поводитьсь із сукупністю параметрів засобів, методів і заходів використовуючи оцінку індивідуально-типологічних рис

притаманних спортсмену-початківцю, їх здібностей, психологічного стану в екстремальних умовах змагань, соціально-психологічних характеристик спортивних команд.

Психологічний контроль має здійснюватися комплексними заходами, виходячи з наступних вимог:

– під час психологічного контролю спортсмена-початківця виділяються індивідуальність, інтелектуальні особливості особистості. Психічний стан спортсмена-початківця, як багатокomпонентна характеристика особистості, яка відображає ступінь врівноваження з звичайним і соціальним середовищем. У командних видах спорту використовують комплексний підхід до кожного гравця, вивчаються окреслені компоненти, використовується системний підхід.

– наведені компоненти характеризуються індивідуальними особливостями особистості спортсмена-початківця, спортивно-важливими відносинами, в який даний гравець пробуває і соціально-психологічним статусом спортсмена-початківця в команді.

– усі здійснені результати психологічного контролю порівнюються з даними педагогічного, медичного, біохімічного і іншими видами контролю.

Виділяють види психологічного контролю:

- глибинно-комплексне обстеження;
- етапне-комплексне обстеження;
- поточне обстеження;
- оперативний психологічний контроль або обстеження загальної діяльності;

Глибинно-комплексне обстеження ведеться з ціллю психологічної діагностики, відсталих, порівняно з іншими якостями відносно стабільні в особистості спортсмена-початківця. В повній мірі глибинно-комплексне обстеження має проводитися в спокійних обставинах (лабораторних), не менш ніж за 2 місяці до відповідальних змагань і потребує 2-4 години для кожного спортсмена.

Головними психологічними параметрами, діагностичними, при цьому контролі, являються властивості нервової системи і темпераменту, рівень розвитку психічних процесів і особливостей уваги, соціально-психологічний статус спортсмена-початківця в команді і його адаптації до потреб команди, спрямованість особистості і риси характеру, керівні настанови і відносини.

Етапне-комплексне обстеження проводиться для оцінки звичайних психічних станів і врахування головних чинників, які розкривають такі стани соціально-психологічних та більш досконалих умов підготовки, значення і напрямки тренувального процесу, задач, які стоять перед спортсменами-початківцями. Цей контроль проводиться на початку і в кінці кожного етапу підготовки. На кожного спортсмена тратиться не більше 35-60 хвилин, цей контроль можна здійснювати у звичайному приміщенні

Головними напрямками даного контролю являються: дослідження відносин в команді спортсмен-спортсмен та спортсмен-тренер, мотивація і активність, упевненість в своїх силах і перспективах, оцінка роботи та функцій, а також діяльність психічних процесів, якими має володіти гравець як нехарактерних критеріїв технічної підготовки і як критеріїв успішності вирішення головних задач етапу, діагностика, болючих конфліктів і емоційного стану спортсмена-початківця.

Поточне обстеження здійснюється для виявлення змін в психічному стані спортсмена-початківця, які виникають у відносно короткі періоди тренувального заняття або протягом одного мікроциклу. Цей контроль не займає багато часу він триває 3-5 хвилин. Виконується він в останній або передостанній день мікро циклу, якщо потрібно тренеру-викладачу то і щоденно, ранком або ввечері на місці, де спортсмен-початківець тренується або проживає. Головна мета поточного обстеження – висвітлити дію мікро циклів або тренувальних занять на ті компоненти психічного стану, які відповідають за активність, точність, саморегуляцію та стабільність рухової дії, отримана інформація використовується для індивідуальної підготовки

спортсменів-початківців. Це актуально, тому, що тренеру-викладачу необхідно знати психічний стан спортсмена-початківця для розрахунку рухової активності та складання якісного тренування. Втома, викликана посиленням навантаження негативно впливає на показник швидкості і точності саморегуляції, інтенсивний мікро цикл схвально впливає на ту регулятивну діяльність які забезпечують специфічну рухову активність.

Набутий досвід оперативного контролю демонструє, що спортсмен-початківець розрізняє ступінь співвідношення психічного стану задачам, психічний та емоціональний фон являється не менш головним показником вдалого тренування ніж фізичне самопочуття.

3.2. Практичні рекомендації тренерам-викладачам командних видів спорту

При формуванні мотивації досягнення успіху використовуються різні методи. Метод опосередкованого впливу, який включає комплекс заходів по корекції мотивації у спортсмена-початківця. Метод включеної корекції яке цілеспрямоване саморегулювання топологічний особливостей мотивації спортивної діяльності. Під топологічний «особливостями розуміється поведінка спортсмена в процесі тренувальної діяльності, всередині якої, виникають і змінюються його потреби (прагнення, наміру...), що мають певну спрямованість, і характеризуючі мотивацію поведінки. Для корекції мотивації розробляються і впроваджуються в практику блок-схеми педагогічних впливів» [19].

Головну функцію яку повинен виконувати тренер-викладач в своїй діяльності – це організація тренувального процесу. Спортсмен-початківець повинен чітко виконувати вказівки тренера-викладача для досягнення поставлених цілей.

Тренер-викладач – це людина, яка перебуває в постійному пошуку, яка поєднує у собі різні компоненти. Він має вміти працювати у різних напрямках.

Конструктивно-організаційний напрямок включає у себе організацію і методика учбово-тренувального процесу. Тренер-викладач повинен опрацювати спортивні результати своїх підопічних, техніку та тактику світового спорту і ввести корективи у тренувальний процес для покращення гри усієї команди. Визначення цільових установок й складу тренувальних засобів. Планувати майбутні дії спортсменів у грі. Планувати навчально-тренувальний процес враховуючи календар ігор, дотриматися побудову навчально-тренувального заняття. Постійно тримати руку на пульсі тобто вносити корективи у тренувальний процес у разі необхідності. Тренер-викладач повинен мотивувати спортсмена-початківця доти установку на майбутнє тренування. Він має розповісти своєму підопічному план роботи яка має бути на тренувальному занятті. Тренер-викладач синтезує навчальний матеріал в процесі підготовки спортсменів, він має передбачати які можуть виникати труднощі під час тої чи іншої дії спортсмена-початківця. Тренер-викладач має вміти складати робочі плани на різновікові групи та планувати дотримуючись вікових особливостей кожної групи.

Для тренера-викладача також має значення комунікативна направленість тренерської роботи. Він постійно спілкується з керівниками спортивних організацій, з батьками вихованців, з вихованцями та з колегами.

Комунікативна направленість діяльності тренера-викладача залежить від гностичної. Найважливішими гностичними вміннями в діяльності тренера-викладача є вміння, пов'язані вивченням особистості спортсмена-початківця. Він має вірно «побудувати завдання для формування окремих якостей особистості в ході підготовки спортсмена-початківця; уміння спостерігати й фіксувати виконання спортсменом-початківцем поставлених завдань; вміння підшукувати критерії оцінювання; вміння аналізувати й

порівнювати результати підготовки спортсменів-початківців» [13]. Тренер-викладач обумовлений основними вміннями такими як: адекватно оцінювати стан спортсмена-початківця, розбирати та аналізувати спеціальну літературу й вибирати з неї саме необхідне; робити аналіз з тренувального процесу, знаходити помилки і труднощі під час оволодіння новими спортивними рухами; аналізуючи свою практичну роботу та роботу своїх вихованців; аналізувати попередню роботу, робити висновки та планувати подальшу роботу враховуючи помилки.

Творчо-дослідницька направленість в роботі передбачає вміння опрацьовувати наукову літературу; відшукувати нові засоби й методи тренування та застосовувати їх під час підготовки спортсменів-початківців; аналізувати тренувальне заняття та їх виступи на спортивних змаганнях; планувати, проводити експерименти, робити висновки.

Попередні вміння перекликаються з пізнавальною направленістю роботи тренера-викладача який має вміння систематизувати, узагальнювати. Вивчати власний досвід, робити інших тренерів, набувати всебічні знання та вивчати досвід колег, що пов'язані з спортом, вихованням та навчанням. Пізнавальна направленість тренера-викладача пов'язана з умінням експериментувати, шукати індивідуальний підхід до кожного гравця, накопичувати та узагальнювати нові факти, використовувати набуті знання у тренувальних заняттях, перевіряти їх на практиці. Базою пізнавальної направленості є постійне поглиблення своїх знань з основних, базових дисциплін.

Тренер-викладач також використовує рухову складову своєї тренерської діяльності, яка містить у собі навчання спортивних дій, він показує техніку виконання різних елементів, обов'язково страхує підопічного, уміє знайти вірне місцезнаходження на площадці у спортивному залі під час тренування чи товариської гри.

Всі вище названі види діяльності тісно пов'язані між собою. Тренер-викладач постійно удосконалюється в процесі самопізнання за наявності у

нього мотиваційного компонента. Тренер-викладач може бути «тренером-організатором», «тренером-новатором», «тренером-конструктором» тощо.

Завдання тренера-викладача зацікавити до спортивної діяльності спортсмена-початківця, мотивувати його на спортивні досягнення але і самоудосконалитися в індивідуальному або в командному виді спорту. Тренер-викладач має постійно корелювати тренувальний процес, необхідно давати змагальні завдання для зацікавлення спортсменів-початківців та визначення амплуа гравців.

Тренер-викладач має приділяти увагу спортсмени –початківцям, які не досягають великих успіхів, він має враховувати що вони можуть уникати змагальних завдань, гірше виступати. Тренер-викладач має давати реальні завдання спортсмену-початківцю або середньої трудності, реальні.

Потрібно враховувати і те, що всі спортсмени початківці різні, індивідуальні та по можливості давати індивідуальні завдання а саме головне найти до кожного гравця індивідуальний підхід та до команди загалом

Висновки до третього розділу

Мотивація досягнення успіху і уникнення невдач є важливим відносно незалежними видами людської мотивації. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямом практичної роботи тренера-викладача. Різноманітні методи діагностики дозволяють отримати найбільш точні дані про розвиток мотиваційних якостей спортсменів-початківців, на цій основі можна зробити корекцію тренувального процесу.

Особистість тренера-викладача відіграє важливу роль у тренувальному процесі. Командні види спорту більш терпимо відносяться до авторитарного методу керівництва з боку лідерів, чим в менших

колективах. Члени малих груп сподіваються, що з ними будуть обговорювати деталі майбутнього тренування, вони вважають, що демократичний стиль керівництва більш притаманний у спортивному колективі. Авторитарний режим можна виділити у великих за чисельністю командах.

Застосування у певній послідовності психологічних методів впливу, мотивації створює умови для мотиваційних інтересів до систематичних занять.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи вивчено психологічне забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців.

1. З'ясовано стан розробленості проблеми психологічного забезпечення зацікавленості до спортивної діяльності спортсменів-початківців. Здійснений аналіз літературних та інформаційних джерел дозволив встановити, що психологія вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної реальності, вона вивчає поведінку, розумові та психічні процеси людини. Аналізуючи літературні джерела комплекс зовнішніх умов, нами виділені такі мотиви як:

– «мотивація внутрішня» тобто емоційна мотивація – бажання спортсмена-початківця поліпшити емоційне задоволення від занять спортом, бути впевненим та незалежним;

– «мотивація розвитку» – мотивація фізичного самовдосконалення, потреба спортсмена-початківця (метапотреби) покращити власний фізичний стан, мати фізично розвинене тіло та розвинуті фізичні якості;

– «мотивація досягнення» – глористичний мотив самовираження та визнання, прагнення спортсмена-початківця до слави, отримання спортивного звання бути пізнаваним та медійним.

Відтак можна стверджувати, що мотиви – це важливі, потужні чинники, що впливають на роботу психічних процесів, які відбуваються у спортсмена-початківця. Регулююча сила мотивів проявляється у їх активному впливі на спортсменів які займаються індивідуальними видами та командними видами спорту, що підтримує та заохочує інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля особистості, пов'язані з досягненням певної мети.

2. На основі аналізу розкрито категоріальне поняття і сутність мотиваційних пріоритетів спортивної діяльності, властивості прояву мотивів та форм спрямованості спортсмена-початківця. Сьогоднішній стан

проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу спортсмена-початківця як конструкцію, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях індивідуальних та командних видах спорту.

3. Проведено емпіричне дослідження формування мотиваційних переваг до тренувального процесу. Проведений аналіз та узагальнення результатів дозволив здійснити висновки про психологічне забезпечення зацікавленості спортсменів-початківців. З проведеного тестування можна зробити такий висновок, що спортсмени-початківці з індивідуальних видів спорту більш мотивовані на індивідуальну перемогу та незацікавлені у перемозі одноклубників натомість футболісти-початківці вони більш мотивовані на виграш команди, вбачають перспективу у своїй спортивній діяльності, у них є приклад спортсменів з їхнього клубу які здобувають реальні перемоги.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації до досягнення успіху спортсменів-початківці та практичні рекомендації тренерам-викладачам щодо підвищення ефективності їх професійної діяльності у спортивних командах.

Мотивація досягнення успіху і уникнення невдач є важливим відносно незалежними видами людської мотивації. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямом практичної роботи тренера-викладача. Різноманітні методи діагностики дозволяють отримати найбільш точні дані про розвиток мотиваційних якостей спортсменів-початківців, на цій основі можна зробити корекцію тренувального процесу.

Особистість тренера-викладача відіграє важливу роль у тренувальному процесі. Командні види спорту більш терпимо відносяться до авторитарного методу керівництва з боку лідерів, чим в менших колективах. Члени малих груп сподіваються, що з ними будуть обговорювати деталі майбутнього тренування, вони вважають, що демократичний стиль керівництва більш притаманний у спортивному

колективі. Авторитарний режим можна виділити у великих за чисельністю командах.

Застосування у певній послідовності психологічних методів впливу, мотивації створює умови для мотиваційних інтересів до систематичних занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академічний словник української мови, [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://slovyk.ua/index.php?swrd>
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Галина Безверхня. - Умань : Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. - 52 с.
3. Визитей Н. Н. Социология спорта : курс лекций / Н. Н. Визитей. – Киев : Олимп. лит., 2005. – 274 с.
4. Винник В. Д., Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням /В.Д. Винник // Теорія і методика фізичного виховання, 2010, № 12, ст.39-42
5. Вільна боротьба, [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Вільна_боротьба
6. Волкова І. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / І.П. Волкова// Сост. и общая редакция – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
7. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник.-К.:Олімпійська література, 2014. - с.
8. Данилко В., Толкач В.,Данил М, Зміст роботи тренера-викладача, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 3 (11), 2010, С.12-16
9. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
10. Ересова С., Діхтяренко З., Позитивний вплив рухливих ігор на збереження здоров'я в дітей молодшого шкільного віку, які займаються хортингом /С. Ересова, З. Діхтяренко// Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції до 10-річчя заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська

- перспектива»/[ред.кол.: Пашко П.В. (голова) та ін.]. – К.: Поливода А.В., 2019. – 224с.
- 11.Занюк С. Психология мотивации / С. Занюк. – К.: Эльга-Н, Ника-Центр, 2011. – 352 с.
 - 12.Заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/
 - 13.Іваній І. В. Характеристика сутності фізичної культури особистості фахівця фізичної культури і спорту / І. В. Іваній // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Х. : ХДАФК, 2014. – № 3. – С. 48–52.
 - 14.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк// Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Эльга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с. (перевидання 3-тє доповнене)
 - 15.Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Г. Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
 - 16.Легка атлетика [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/legka-atletika-referat>
 - 17.Лукова С., Фоменко К., Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків./ С. Лукова, К. Фоменко// Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9.С.162-170
 - 18.Матвеев Л. П. Интегративная тенденция в физкультурном физкультуроведении / Л. П. Матвеев //Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 5–8.

19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. «Олимпийская литература» - Киев, 2009. – 317с.
20. Мотивація успіху та страх невдачі, тест. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://iqholding.com.ua/blogs/motivatsiya-uspikhu-ta-strakh-nevdachi>
21. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності/ Н.А. Олійник, С.М. Войтенко// : Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
22. Общая и спортивная психология : учебник для физкультур. вузов.
23. под ред. Г. Д. Бабушкина., 2004. 232 с
24. Особливості мотивації спортивної діяльності у підлітковому віці [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://revolution.allbest.ru/psychology/00799716_0.html
25. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова/ За ред. Н. А. Побірченко, 2007, – 336 с.
26. Психологічні особливості спортивної діяльності [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.allbest.ru/>
27. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2006. — 432 с.: іл. — Бібліогр.: С. 423–424.
28. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.
29. Родіонов А. В. Психологія фізичних виховання і спорту: підручник для ВУЗов/А. В. Родіонов// М., 2004 -136 з.
30. Рудик В.М., Хіміч В.Л., Формування мотивації до занять спортсменів-початківців. / В. М. Рудюк, В. Л. Хіміч// Фізична культура і спорт, актуальні питання : зб. тез доп. III регіон. наук.-практ. інтернет-конф., присвяченої 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і

- спорту Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 жовт. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. 104 с.
31. Рудюк В. М., Хіміч В. Л., Формування мотивації на початковому етапі занять спортом (на прикладі бойового хортингу) / В. М. Рудюк, В. Л. Хіміч // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн.: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 49-50.
32. Свистун В. Мотивація досягнення як важливий чинник успіху в управлінській діяльності, [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/20054525.pdf>
33. Спортивна гімнастика. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивна_гімнастика
34. Спортивне плавання, [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Спортивне_плавання
35. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури / В. О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Х. : ХДАФК, 2014. – С. 118–121
36. Тлумачний словник української мови, [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://slovnyk.ua/>
37. Тлумачний словник української мови, [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://slovnyk.ua/>
38. Уэйнберг Г. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2010. 334 с.
39. Фролова О., Ярхо І., Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час/ О.Фролова, І Ярхо // Витоки педагогічної майстерності, Випуск 24, 2019, ст. 214-218

40. Хаустова А.С., Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті/ А.С.Хаустова//, Дипломна робота, Миколаїв, 2023, ст.81.
41. Шапар В. Б., Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007.— 640 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «ШКАЛА САМООЦІНКИ» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьох бальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюся помилок					

11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не відчуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я відчуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я відчуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 – засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою «комплексом неповноцінності». Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 – вказує на *середній рівень самооцінки*, за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 – вказує на *низький рівень самооцінки*, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ОСОБИСТОСТІ НА
МОТИВАЦІЮ
ДО УСПІХУ Т. ЕЛЕРСА**

Тест Елерса

Будь ласка, дайте відповідь на питання тесту. Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з питань дайте відповідь «так» або «ні». Обрану відповідь позначте «+».

№	Запитання	Варіанти відповідей	
		так	ні
1	Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.		
2	Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.		
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.		
4	Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.		
5	Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.		
6	У деякі дні мої успіхи нижче середніх.		
7	Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.		
8	Я більш доброзичливий, ніж інші.		
9	Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.		
10	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.		
11	Старанність - це не основна моя риса.		
12	Мої досягнення в роботі не завжди однакові.		
13	Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.		
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.		
15	Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.		
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.		
17	На моєму честолюбстві легко зіграти.		

18	Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.		
19	Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.		
20	Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.		
21	Потрібно покладатися тільки на самого себе.		
22	У житті небагато речей важливіше грошей.		
23	Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.		
24	Я менш честолюбний, ніж багато інших.		
25	Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.		
26	Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.		
27	Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.		
28	Коли у мене немає роботи, мені не по собі.		
29	Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.		
30	Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.		
31	Іноді друзі вважають мене ледачим.		
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.		
33	Протидіяти волі керівника безглуздо.		
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.		
35	Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.		
36	Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.		
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.		
38	Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.		
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою.		
40	Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.		
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.		

Вдячні за співпрацю!

Ключ опитувальника Т. Елерса.

Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь:

- «так» на питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
- «ні» - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.
- відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

- Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;
- від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
- більше 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показали, що люди, помірно сильно орієнтовані на успіх, вважають за краще середній рівень ризику. Ті ж, хто боїться невдач, віддають перевагу малому або, навпаки, занадто великий рівень ризику. Чим вище мотивація людини до успіху – досягненню мети, тим нижче готовність до ризику. При цьому мотивація до успіху впливає і на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніший, ніж при слабкій мотивації до успіху.

До того ж, людям, мотивованим на успіх і мають великі надії на нього, властиво уникати високого ризику.

Ті, хто сильно мотивований на успіх і мають високу готовність до ризику, рідше потрапляють в нещасні випадки, ніж ті, які мають високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач (орієнтація на захист), то це перешкоджає мотиву до успіху - досягненню мети.

**Методика діагностики
«МОТИВАЦІЯ УСПІХУ І БОЯЗНЬ НЕВДАЧІ» (А. А. РЕАН)**

Інструкція. Погоджуючись чи ні з наведеними нижче твердженнями, виберіть один з відповідей - «так» чи «ні». Якщо вам важко з відповіддю, то згадайте, що «так» має на увазі і явне «так», і «скоріше так, ніж ні». Те саме можна сказати і до відповіді «ні». Відповідати слід досить швидко, довго не замислюючись. Відповідь, першим прийшов в голову, як правило, є і найбільш точним.

Текст опитувальника

№	твердження	так	ні
1	Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.		
2	В діяльності я активний.		
3	Схильний до прояву ініціативи.		
4	При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.		
5	Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.		
6	При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.		
7	При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.		
8	Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.		
9	При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.		
10	Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.		
11	Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.		
12	Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.		
13	Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.		
14	Відаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.		
15	У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.		
16	При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.		
17	Відаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.		
18	При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.		
19	У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.		
20	Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.		

Обробка результатів.

Один бал отримують:

- відповіді «**так**» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20;
- відповіді «**ні**» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Підраховується загальна кількість балів.

Висновки. Якщо випробуваний набирає:

- від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі);
- якщо від 8-9 балів, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі,
- якщо кількість набраних балів у межах від 10 до 12, слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений;
- а 13-14 - ближче до прагнення досягти успіху.
- коли ж сума від 15 до 20 балів, це мотивація на успіх (надія на успіх).

Додаток Г

Опитувальник «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлова)

Інструкція. Пропонується ряд тверджень. Якщо ви з твердженням згодні, то поруч з його номером на опитувальному аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

текст опитувальника

№	твердження	так	ні
1	Думаю, що успіх в житті залежить радше від випадку, ніж від розрахунку.		
2	Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить сенс.		
3	Для мене в будь-якій справі важливо його виконання, а не кінцевий результат.		
4	Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.		
5	На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.		
6	У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.		
7	Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.		
8	Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.		
9	Цілком Зайнятий думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.		
10	Мої близькі вважають мене ледачим людиною.		
11	Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.		
12	Мої батьки занадто суворо контролюють мене.		
13	Терпіння в мені більше, ніж здібностей		
14	Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.		
15	Думаю, що я впевнений в собі людина.		
16	Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.		
17	Я не старанний чоловік.		
18	Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.		
19	Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.		
20	Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.		
21	Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.		
22	Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.		
23	Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.		

Методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю. М. Орловим. Уявлення про потреби в досягненнях бере свій початок з поняття Ф. Хоппе «Я-рівень», що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на максимально високому рівні за допомогою високого особистого стандарту досягнень (рівня домагань). Пізніше це поняття перетворилося в поняття «мотив досягнення», яке визначається Х. Хекхаузенем як прагнення підвищувати свій творчий хист і вміння, підтримувати їх на якомога більш високому рівні в тих видах діяльності, по відношенню до яких досягнення вважаються обов'язковими.

Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 положення, з якими досліджуваний погоджується чи ні. Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх). По суті, це потреба, яка перетворилася на особистісне властивість, установку.

Обробка результатів:

За кожен відповідь ставиться 1 бал:

- тільки за відповіді «так» - щодо положень 2, 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23;
- тільки за відповіді «ні» - щодо положень 1, 3-5, 9-13, 15, 17, 20.

Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала - від 0 до 23 балів.

Висновки. Чим більше балів в сумі набирає випробуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

Від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації до уникнення невдач.

Від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації до уникнення невдач.

Понад 20 балів — дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач.