

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

МОТИВАЦІЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ КРОССФІТОМ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма 017 «Фізична культура і спорт»

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ФКСмз-22-1

Підпис

О. Л. Баштанюк

Ініціали, прізвище

Керівник доцент, к.н.ф.в.с.

Підпис

О.В. Антонюк

Ініціали, прізвище

Нормоконтролер к.н.ф.в.с.

Підпис

Я.І. Гнатчук

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання,

професор, доктор

Підпис

О. О. СОЛТИК

Ініціали, прізвище

_____ 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи **«Мотивація для занять кроссфітом»**
Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт».
Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Здобувач Баштанюк Ольга Леонідівна

Керівник Антонюк Олександр Васильович

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінки, 18 рисунків, перелік джерел посилання складає 57 найменувань.

Ключові слова: Кроссфіт, мотивація, спорт, самомотивація, фітнес.

Об'єктом дослідження є: механізми самодетермінованої мотивації у кроссфіт.

Предметом дослідження є: задоволення потреб в автономії, компетентності та приналежності у активних учасників кроссфіт тренувань, спортсменів та тих, хто припинив заняття.

Кваліфікаційна робота розглядає тему "Мотивація для занять кроссфітом" і базується на аналізі наукових джерел та результатів власного анкетування розробленого на основі теорії самодетермінації учасників кроссфіт тренувань.

Дослідження виявило ключові фактори мотивації, такі як соціальна взаємодопомога, відчуття приналежності до спільноти, та адаптація програм тренувань до індивідуальних цілей. Результати можуть бути використані для покращення програм тренувань та психологічної підтримки учасників. Робота також розглядає важливість професійної підготовки тренера та вплив його особистого досвіду у кроссфіт на мотивацію учасників. Загальний висновок вказує на можливості вдосконалення підходів до сприяння мотивації та психологічного комфорту учасників кроссфіт тренувань.

Дипломник _____ О. Л. Баштанюк

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту _____ грудня 2023 р.

ANNOTATION

Theme of qualification work "**Motivation for CrossFit classes**"). - Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2023.

Applicant Bashtaniuk Olga

Supervisor Antoniuk O.V.

The qualification work includes 57 pages, 18 figures, the list of references 57 consists of names.

Key words: CrossFit, motivation, sports, self-motivation, fitness.

"The object of the study is the mechanisms of self-determined motivation in CrossFit.

The subject of the research is the satisfaction of autonomy, competence, and relatedness needs in active participants of CrossFit workouts, athletes, and those who have discontinued their training.

The qualifying work explores the topic "Motivation for CrossFit Training" and is based on the analysis of scientific sources and the results of my own survey developed on the basis of the self-determination theory of CrossFit participants.

The research has identified key motivational factors, such as social mutual aid, a sense of belonging to the community, and the adaptation of training programs to individual goals. The results can be utilized to enhance training programs and psychological support for participants. The work also examines the importance of a coach's professional training and the impact of their personal experience in CrossFit on participant motivation. The overall conclusion indicates opportunities for improving approaches to promoting motivation and psychological comfort in CrossFit training participants.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ЗАНЯТЬ КРОССФІТОМ | 9 |
| 1.1 Феномен виникнення Кроссфіту..... | 9 |
| 1.2 Огляд літератури за проблематикою..... | 13 |
| 1.3 Теорія самовизначення (самодетермінації)..... | 17 |
| Висновки до першого розділу..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ | 29 |
| 2.1 Методи досліджень..... | 29 |
| 2.1.1 Вивчення та аналіз науково-методичної літератури..... | 29 |
| 2.1.2 Опитування тренерів і учасників кроссфіт тренувань..... | 30 |
| 2.1.3 Методи математичної статистики..... | 31 |
| 2.2 Організація досліджень..... | 31 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ В КРОССФІТІ | 34 |
| 3.1 Результати анкетування та їх аналіз..... | 34 |
| Висновки до розділу..... | 57 |
| ВИСНОВКИ | 58 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 63 |
| ДОДАТОК А Анкета «Дослідження факторів мотиваційного впливу» | 69 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Кросфіт як метод тренувань і вид спорту привертає увагу науковців, оскільки поєднує в собі функціональні вправи високої інтенсивності для розвитку фізичних якостей та змагальний компонент (Glassman, 2002). Попри зростаючу популярність, дослідження кросфіту перебувають на початковому етапі.

Деякі роботи аналізують мотиваційні чинники у кросфітерів, зокрема задоволення потреб в автономії, компетентності та приналежності (Davies та ін., 2016). Інші фокусуються на емоційних переживаннях під час тренувань, таких як задоволення та азарт (Fisher та ін., 2016). Також вивчалися перешкоди до занять, наприклад, проблеми зі здоров'ям чи плануванням (Larson та ін., 2018). Проте глибинні механізми мотивації за теорією самодетермінації (Ryan & Deci, 2000) у кросфітерів досі продовжує досліджуватися.

Зокрема, немає даних про те, як саме задовольняються чи не задовольняються базові психологічні потреби в автономії, компетентності та приналежності в цьому виді спорту. Це знання могло б сприяти кращій мотивації як професійних спортсменів, так і аматорів. Натомість, кросфіт часто асоціюється з ризиком перенапруження і травм (Weisenthal, Beck, Maloney, DeHaven, & Giordano, 2014). Тому важливо з'ясувати оптимальні підходи до регулювання навантаження з огляду на психологічні потреби учасників.

Дане дослідження має на меті заповнити прогалину в розумінні мотиваційних механізмів у кросфітерів. За допомогою емпіричних методів буде вивчено, як саме проявляються потреби в автономії, компетентності та приналежності у різних груп: тих, хто регулярно тренується, професійних спортсменів та тих, хто припинив заняття. Очікується, що результати проллють світло на чинники задоволення чи незадоволення базових потреб, що впливає на самомотивацію в кросфіті. Це матиме практичне значення для оптимізації тренувального процесу та підвищення мотивації учасників.

Об'єкт дослідження: механізми самодетермінованої мотивації у кроссфіт.

Предмет дослідження: задоволення потреб в автономії, компетентності та приналежності у активних учасників кроссфіт тренувань, спортсменів та тих, хто припинив заняття.

Мета дослідження: дослідити основні механізми мотивації в учасників, які активно займаються кроссфітом, учасники які вибули із кроссфіт-тренувань і тих, хто тренується і бере участь в Кроссфіт змаганнях.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу щодо мотивації в оздоровчому фітнесі та спорті.
2. Зібрати якісні дані за допомогою онлайн-анкет з учасниками кроссфіт-тренувань.
3. Виконати тематичний аналіз даних, щоб виявити ключові теми та категорії щодо задоволення психологічних потреб.
4. Інтерпретувати результати у світлі теорії самодетермінації, порівняти з літературою; розробити практичні рекомендації.

Гіпотеза: дослідивши механізми мотивації учасників, що займаються кроссфіт тренуваннями, розробити практичні рекомендації, які допоможуть тренерам правильно формувати та підтримувати мотивацію у клієнтів.

Методи дослідження:

- *теоретичні* (теоретичний аналіз, узагальнення та порівняння психолого-педагогічної, методичної літератури);
- *емпіричні* (спостереження, анкета, статистичний аналіз).

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати Практичне значення нашої роботи визначається потенційною користю для спільноти кроссфіт-тренувань, тренерів та спеціалістів у галузі спортивної психології. Отримані результати анкетування дозволяють розглядати важливі аспекти мотивації учасників Кроссфіт за науковими і практичними критеріями.

По-перше, наше дослідження може служити основою для розробки більш ефективних програм тренувань у сфері Кросфіт. Здатність адаптувати програми до індивідуальних цілей учасників та враховувати психологічні аспекти може значно підвищити ефективність тренувань і забезпечити сталість мотивації.

По-друге, тренерам Кросфіт буде корисно враховувати соціальні аспекти та взаємодопомогу у групових тренуваннях, щоб створити позитивне спільнотове середовище. Це може позитивно вплинути на мотивацію та залишити учасників більш задоволеними від занять.

По-третє, наше дослідження може використовуватися психологами спорту та тренерськими штабами для розуміння індивідуальних рівнів самодетермінації учасників. Це може слугувати основою для розвитку індивідуалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішньої мотивації.

Загалом, наша робота може стати цінним ресурсом для розуміння та впровадження психологічних аспектів мотивації в практику кросфіт тренувань, сприяючи сталому розвитку цієї спортивної галузі та покращенню досвіду учасників.

Апробація результатів дослідження.

Основні положення та результати дослідження висвітлено та обговорено на III регіональній науково-практичній інтернет-конференції, присвяченій 55-річчю кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту «Фізичної культура і спорт, актуальні питання» у вигляді тез.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось методом онлайн-анкетуванням серед учасників Кросфіт тренувань міста Хмельницького.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел посилання (57 найменувань з яких 53 іноземною мовою) та 1 додатка. Кваліфікаційна робота містить 18 рисунків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ

1.1. Феномен виникнення Кроссфіту.

Грег Глассман почав розробляти методику кроссфіту в 1997 році. Наступним його кроком була публікація щоденних кроссфіт-тренувань в Інтернеті починаючи у 2001 році [14]. У своїй роботі від 2002 року Глассман (2002) конкретизував цілі та особливості свого методу, виділивши чотири основних принципи «Фітнесу світового рівня в 100 словах» (Glassman, 2002). Ці принципи містять точний опис методу навчання: «Їжте м'ясо та овочі, горіхи та насіння, трохи фруктів, трохи крохмалю та без цукру. Тримайте споживання до рівня, який сприятиме фізичним навантаженням, але не жиру в організмі. Практикуйте та тренуйте основні вправи: станову тягу, піднімання на груди, присідання, жим, поштовх і ривок. Так само опануйте ази гімнастики: підтягування, виходи, підйоми на кільця, віджимання, присідання, віджимання в стійці на руках, піруети, перевороти, шпагати, утримання. Велосипед, біг, плавання, веслування, і т. д. П'ять-шість днів на тиждень змішуйте ці елементи в будь-якій кількості комбінацій і варіантах творчість вітається. Рутинна – ворог. Тримайте тренування короткими та інтенсивними» [23].

Регулярно навчайтеся і займайтеся новими видами спорту. Глассман (2002) пропагував Кроссфіт, як основну програму направлену на розвиток сили та кондиції. Вона розроблена для того, щоб викликати адаптаційні зміни в організмі, які є настільки широкими, наскільки це можливо. Саме навмисно намагаючись оптимізувати фізичні можливості в 10 різних областях фітнесу; серцево-судинні / дихальна витривалість, витривалість м'язова, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність.

Дотримуючись концептуалізації Гласмана, це метод тренування Кроссфіт, який практикується сьогодні в кроссфіт-залах (так звані бокси в

контексті кроссфіту) по всьому світу. Самі тренування поєднують багато рухів, описаних вище, із сотнями варіацій і комбінації, які дозволяють виконувати безпечні та ефективні тренування в груповій форма [23].

Є три основні методи, що формує тренування. Зазвичай одне з них виконує основну роль, а інші допоміжну або взагалі не застосовуються в тренуванні дня (WOD). Дані методи це: (1) фіксований час, (2) фіксоване навантаження та (3) фіксоване повторення схеми. Фіксований час передбачає, що особа зобов'язана виконати максимальний обсяг роботи протягом зазначеного часу. Фіксоване робоче навантаження означає, що особа має виконати максимальну кількість повторень в заданій групі вправ протягом найкоротшого часу. І наостанок, але це не менш важливо, у фіксованій схемі повторень: особа повинна виконати визначену кількість раундів і повторень якнайшвидше [45]

Від моменту свого створення Кроссфіт перетворився не лише на метод тренувань, а й на вид спорту, де люди можуть змагатися у CrossFit Games за престижне звання "Найздоровіший на Землі". Це сприймається як гра, змагання або діяльність, що вимагає фізичних зусиль і навичок. Участь у CrossFit Games розглядається як можливість випробувати свої сили і здоров'я, зійшовшись в спортивному змаганні за визначенням "Найздоровіший на Землі" [48]. Дані змагання розпочалися у 2007 році і в них беруть участь чоловіки і жінки різних вікових груп.

CrossFit Games відзначаються численними унікальними особливостями, серед яких варіативність змагань та різноманітність тестів кожного року. Однією з особливостей є те, що на початку змагань анонсуються не всі події, створюючи елемент сюрпризу та випробування адаптивності учасників. Це робить змагання захопливими та непередбачуваними, а учасники змушені долати різноманітні виклики без попередньої підготовки [15].

Важливо розрізняти Кроссфіт як вид спорту від методу тренувань Кроссфіт. Навіть якщо самі тренування можуть виглядати подібно, мотивація і цілі значно різняться. У методі тренувань Кроссфіт основний наголос

робиться на поліпшенні рівня здоров'я та фізичної форми під час самотійних або групових тренувань.

У спорті Кроссфіт, натомість, мотивація і ціль переходить від покращення здоров'я до бажання перемогти у змаганнях та отримати титул "Найздоровіший Чоловік" чи "Найздоровіша Жінка на Землі" на CrossFit Games. Такий підхід надає спорту елемент змагань та конкуренції, де учасники змагаються за визнання та вищі досягнення [15, 16].

Glassman (2004) визначив широкий спектр фізичних вимог і фізіологічних навичок, які потрібні для досягнення успіху в Кроссфіт. Однак в літературі Кроссфіт, заснованій його творцем, психологічні компетенції та вимоги до успіху в цьому виді спорту мало досліджені і мало відомі. Психологічні фактори в Кроссфіт не отримали достатньої уваги в дослідженнях особливо в країнах СНД де дана методика перенесла невеликі зміни враховуючи соціокультурна специфіку цих країн.

Так, точно, можна здогадатися, що підвищені фізичні вимоги та фізіологічні навички, які представляє Кроссфіт, можуть впливати на психологічні аспекти та вимагати специфічних психологічних навичок для успішного виконання завдань. Знання, отримане з інших видів спорту та методів навчання, може слугувати основою для розуміння того, які саме аспекти психології можуть бути важливими в контексті Кроссфіт.

Самовизначена мотивація та різні статуси Кроссфіт, як методології тренувань для регулярних відвідувачів тренажерного залу та виду спорту для професійних спортсменів, викликали інтерес дослідників у вивченні мотивації та мотиваційних факторів. Деякі дослідники зосереджуються на розумінні того, як самовизначена мотивація (в рамках теорії самовизначення) впливає на участь в Кроссфіт. Хоча сам механізм, який лежать в основі самовизначеної мотивації, ще потребують глибокого дослідження.

Згідно з Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000), «мотивація включає в себе енергію, спрямованість, наполегливість та рішучість (усі аспекти мотивації та наміру), а також сили, які спонукають людину до дії. Ці компоненти

визначають рівень внутрішнього прагнення та готовності до подолання труднощів для досягнення поставленої мети» [41]. Щоб краще зрозуміти, що стоїть за мотивацією людини, дослідники дослідили низку мотиваційні фактори в Кроссфіт, такі як потреба людини в автономії, зв'язку, компетентності (Davies та ін., 2016), задоволення та виклик (Fisher та ін., 2016), а також сприйняття перешкоди для фізичних вправ (добре самопочуття, розчарування, проблеми з розкладом занять, труднощі з визначенням пріоритетів вправи) (Larson, H.K., McFadden, & Rodgers, W., 2018).

Теорія самовизначення (Ryan & Deci, 2000) широко застосовувалася в дослідження мотивації у спорті та тренуваннях, а також у дослідженнях особливого погляду в Кроссфіт.

За словами авторів (Ryan & Deci, 2000) «Самовизначена мотивація - це підхід до людської мотивації та особистості, як організованої метатеорії під теорією самодетермінації, що підкреслює важливість розвитку внутрішніх ресурсів людини для розвитку особистості та поведінкової саморегуляції. Так, самовизначена мотивація пропонується служити людині для розуміння основних психологічних потреб в автономії, компетентності та спорідненості. Ці потреби визнаються як ключові складові, що формують основу для самомотивації та інтеграції особистості. Врахування цих аспектів допомагає людям знаходити сенс і задоволення у своїх діях, що в свою чергу сприяє стійкій мотивації та особистісному розвитку» [41].

Зрозуміло, що розуміння того, як Кроссфіт задовольняє або залишає незадоволеними потреби в автономії, компетентності та взаємозв'язку, може бути важливим для ефективного мотивування учасників. Дослідження в цьому напрямку за допомогою якісних дослідницьких підходів може принести важливі інсайти щодо того, як саме люди взаємодіють з Кроссфіт в контексті їхніх психологічних потреб.

Це може допомогти не лише у збагаченні розуміння того, як певні аспекти Кроссфіт можуть впливати на мотивацію, але й у вдосконаленні

підходів до навчання та управління для того, щоб краще враховувати потреби учасників кроссфіт-тренувань.

Передбачається, що у деяких випадках ці знання можуть допомогти нам краще мотивувати людину тренуватися, змагатися, а також зрозуміти, чому деякі залишають Кроссфіт, коли в цьому немає потреби. Це дослідження за допомогою використання якісних дослідницький підходів мало на меті доповнити ці знання.

1.2. Огляд літератури за проблематикою.

Для відповіді на дослідницьке питання, було проведено аналіз існуючих знань, зокрема у галузі мотиваційних потреб та їх впливу на учасників Кроссфіт. Так, як Кроссфіт у країнах СНД відносно «молоде» фітнес-направлення та вид спорту, то основна частина досліджень по даній тематиці, що нам вдалося виявити були з країн Європи та Америки. Під час огляду наукової літератури з кроссфіт-тренувань та психології, був здійснений пошук в базах даних, таких як Scopus, SportsDiscus, Researchgate, Web of Science і Google Scholar, використовуючи ключові слова: високоінтенсивне інтервальне тренування, психологія, мотивація, теорія самодетермінації та самодетермінована мотивація.

За допомогою баз даних та тезаурусів проведено пошук альтернативних ключових слів для розширення охоплення наукової літератури. Ці пошуки призвели до виявлення численних статей, що досліджують різні аспекти методів тренувань Кроссфіт і ролі Кроссфіт як виду спорту. Проте, не всі ці статті виявилися актуальними для даного дослідження.

Після прочитання тез та відсіювання непотрібних, було вибрано низку статей для подальшого аналізу. З цієї вибірки лише десяток визнані актуальними для теми дослідження, яку розглядаємо, і їхні результати подані нижче.

Серед досліджень, які тут розглядалися, були визначені спільні теми, які досліджувались у контексті Кроссфіт. Основні теми включали мотивацію,

психологічні потреби та регулювання поведінки (Vohs, A., Feito, Y, 2019; Davies та ін., 2016; Simpson та ін., 2017;). Також вивчалися соціальні, фізичні та психологічні фактори (Eather та ін., 2016; Köteles та ін., 2016), що сприяє розширенню наших знань та розумінню як зовнішніх, так і внутрішніх мотиваційних факторів.

Дослідники Vohs, A., Feito, Y та ін. (2019) застосували кількісний підхід, розглядаючи відмінності між активними індивідуумів у п'яти різних областях навчання та чи мали ці особи різний ефект на мотивацію та регуляцію поведінки. Загалом 403 учасники (Кроссфіт, $n = 89$; Групові заняття, $n = 59$; Аеробне тренування, $n = 97$; Тренування опору, $n = 127$; Спорт, $n = 31$), пройшли онлайн-опитування.

Під час аналізу мотиваційних результатів виявлено, що Кроссфіт надає вищий рівень мотивації через самовизначену шкалу мотивації, як показано на Малюнку 1 [6].

Схожий підхід застосували також Davis та ін. (2016), які розглядали взаємозв'язки між основними задоволеннями психологічних потреб (автономія, спорідненість, компетентність) та регуляцією поведінки (самостійного тренування фізичними вправами) через кількісне дослідження з участю 206 учасників учасників, які відвідують Кроссфіт три ($n = 91$) або п'ять ($n = 78$) разів на тиждень. Результати свідчать про те, що учасники, які частіше відвідували Кроссфіт, мали значно вищі рівні задоволення основних потреб у всіх трьох потребах, що призводить до більш сильного самостійного регулювання фізичних вправ [18].

Дослідники Фішер та ін. (2016) застосували кількісний підхід, порівнюючи мотиваційні фактори між учасниками Кроссфіт і трьома іншими модальностями вправ. Всього їх було 314 учасників (Кроссфіт, $n = 68$; групові заняття, $n = 55$; індивітуальні, $n = 125$; особистий тренер, $n = 66$) заповнив анкету. Результати показали, що учасники Кроссфіт отримали вищі рейтинги внутрішньої мотивації (наприклад, насолода та виклик), тоді як інші

модальності займали вищу позицію на зовнішню мотивацію (наприклад, позитивне здоров'я, підвищення здоров'я та уникнення його пониження) [22].

Порівняно з Бокс та ін., (2019), де Кроссфіт отримав вищу позицію серед самовизначеної шкали мотивації (див. рис. 1), як для зовнішньої, так і для внутрішньої мотивації, дані з Фішер та ін. (2016) показали, що учасники Кроссфіт займають вищі позиції лише в правій частині рейтингу шкали, тобто бути більш самовизначеним/внутрішньо мотивованим. Учасники Кроссфіт відзначаються вищими рейтингами внутрішньої мотивації, з основними факторами, такими як задоволення та виклик, що є ключовими показниками, як вказано у дослідженні [22]. Це підкреслює основний характер Кроссфіт, як виду спорту, де важливою є самомотивація та внутрішня потреба в задоволенні і виклику. У дискусії Бокс та ін. (2019) стверджується, «що відмінність між Кроссфіт та іншими областями вправ впливає з універсальної природи тренувань Кроссфіт. Ця універсальність дозволяє реалізовувати мотиви учасників більш широко, порівняно з іншими видами фізичної активності» [6]. Автори вказали на важливість проведення подальших досліджень, спрямованих на розуміння причин того, чому деякі особи припиняють займатися Кроссфіт, тоді як інші і далі продовжують тренуватися.

Сімпсон та інші (2017) використовували якісний підхід у своєму дослідженні, де вони вивчали фактори, які стимулюють людей із тривалим досвідом у Кроссфіт (більше трьох місяців) тренувань. Вони провели 17 напівструктурованих інтерв'ю з учасниками віком старше 25 років. Аналіз, що провели автори виявив кілька загальних тем, що описують впровадження Кроссфіт, як процес з певними психологічними налаштуваннями: «по-перше, особи, які обрали Кроссфіт, як метод тренувань, проходять складний період адаптації. У цей період вони повинні подолати невпевненість у собі, уявні бар'єри та переосмислити своє минуле уявлення про фізичну форму. Цей етап адаптації може виявитися ключовим, оскільки він вимагає від учасників Кроссфіт позитивного психологічного налаштування та готовності змінювати свої уявлення про себе та свої можливості. Ті, що успішно пройшли через цей

адаптаційний період, набували самоефективності та відчуття контролю над своїми звичками у фізичних вправах. Це призвело до нового позитивного ставлення до своїх фізичних та розумових здібностей» [46]. Важливо відзначити, що ці позитивні зміни можуть впливати не лише на фізичний, але і на психологічний стан учасників Кроссфіт.

Виявлені протиріччя між дослідженнями можуть виникнути через різні методи і підходи, використані у кожному з них. Сімпсон та ін. (2017), використовуючи якісний підхід, можуть зафіксувати більше індивідуальних досвідів та психологічних аспектів, які можуть бути унікальними для кожного учасника. З іншого боку, Eather,N., Morgan,P та ін. (2016), використовуючи кількісний метод, можуть зосередитися на загальних тенденціях у великій групі учасників (96), що пройшли рандомізоване контрольоване дослідження протягом 8 тижнів.

Навіть при відсутності конкретних результатів втручання в загальну вибірку, учасники, які визначалися як "група ризику" з психологічного дистресу в дослідженні [19], показали значне покращення у власній оцінці, вмісту жиру в організмі, сприйнятті зовнішнього вигляду та фізичній самооцінці. Ці покращення взаємодіють із знайденими результатами у роботі [46].

Eather,N., Morgan,P та ін. (2016) висловили припущення, що подальші дослідження мають розглядати тривалий вплив тренувань Кроссфіт на підлітків, особливо для тих, які, за їхніми висновками, не пройшли складний період адаптації, визначений Сімпсоном та його колегами (2017).

Köteles та ін. (2016) аналізували зв'язок між особливостями навчання кроссфіт і показниками самопочуття, самооцінки, свідомості тіла, задоволеності тілесним іміджем та сприйняття компетентності тіла. У своєму перехресному опитувальнику, що складався з шістьох онлайн-опитувань. Дослідники задіяли загалом 186 учасників, що відвідували кроссфіт від трьох до восьми разів на тиждень. Хоча їхні дані не підтверджують зв'язок між тренуванням Кроссфіт та вищими рівнями психологічного

функціонування (самопочуття, афект, тілоусвідомлення та самооцінка), і задоволення від образу тіла, найчастіше повідомлене мотивами для занять Кроссфіт, включало покращення фізичної форми та здоров'я [18, 30].

Підсумовуючи, можна сказати, що хоча деякі з цих висновків вказують на потенціал для задоволення базових потреб і, можливо, спонукають людей брати участь у тренуваннях з Кроссфіту, все ще тривають дебати щодо того, як тренування з Кроссфіту впливають на психологічні параметри учасників і, звичайно, чому саме. Існує дискусія про те, чому деякі люди регулярно беруть участь у Кроссфіті, а інші - ні, що досі не зрозуміло [4, 6, 46].

1.3. Теорія самовизначення (самодетермінації).

Теорія самодетермінації - це концептуальна модель людської поведінки та саморозвитку, розроблена Ryan & Deci (2017). Згідно з цією теорією, люди можуть бути продуктивними та проактивними або пасивними та реактивними, залежно від соціальних умов, в яких вони перебувають, що визначає, як вони розвиваються та функціонують (Ryan & Deci, 2000).

Так, теорія самовизначення (самодетермінованої мотивації) широко використовується в дослідженнях, що стосуються властивих людям тенденцій до росту вроджених психологічних потреб. Ці потреби виступають основою для самомотивації та інтеграції особистості. Згідно з роботою Раяна і Деці (2000), самодетермінованої мотивації допомагає розуміти, як умови можуть впливати на ці позитивні процеси і як сприяти їх розвитку. Так, потреби в автономії, компетентності та взаємозв'язку, які представлені в роботі Раяна та Деці (2017), є ключовими елементами «Теорії самовизначення», а саме:

1. **Автономія:** Це відчуття самосхвалення та володіння своїми діями. Людина відчувається задоволеною, коли вона має можливість вибору, контролю та власного рішення.
2. **Компетентність:** Ця потреба полягає в відчутті ефективності та успішності в соціальних взаємодіях та діяльності. Людина відчувається

задоволеною, коли вона розвиває та використовує свої навички, досягає цілей і відчуває вплив на свій оточуючий світ.

3. **Взаємозв'язок:** Ця потреба означає сприйняття інших як чуйних і чутливих, а також бажання взаємодіяти та співпрацювати з ними. Людина відчувається задоволеною, коли вона відчуває соціальну підтримку та зв'язок з іншими.

Дійсно, результати дослідження Vazou-Ekkekakis (2009) та Ekkekakis (2008) вказують на важливість автономії в підтримці внутрішньої мотивації. Згідно з їхніми висновками, коли учасники знаходяться в автономному стані, де вони відчувають відносний контроль та вибір у виконанні справи, це призводить до підвищення інтересу, насолоди та сприйняття вибору [21, 56].

Отже, це підтверджує важливість створення умов, де люди можуть відчувати автономію та контроль над своїми діями, щоб підтримувати їх внутрішню мотивацію. Це особливо важливо в контексті фізичних вправ та тренувань, де внутрішня мотивація грає ключову роль у тривалому зацікавленні та участі.

Теорія самовизначення Ryan & Deci (2000) глибоко розглядає основні психологічні потреби, які лежать в основі мотивації. Їхній підхід дійсно розширює наше розуміння мотивації, розглядаючи не лише сам факт мотивації, але і різні типи мотивації, які їм вдалося виявити та їх вплив на різні аспекти життя. Вони виділили три основні типи мотивації: невмотивована мотивація (амотивація), зовнішня мотивація та внутрішня мотивація, розмістивши їх у спектрі від низького рівня самовизначення до високого рівня самовизначення. Категорії мотивації розглядаються ближче під самовизначенням мотивація.

Мотивація на основі самодетермінації: тлумачення та наукове вивчення. Теорія організованої інтеграції, яку розробили Райан і Деці у 2000 році, є однією з гілок теорії самодетермінації (самодетермінованої мотивації). Ця концепція висвітлює спектр мотивації, який простягається від високого рівня самовизначеності до низького.



Рисунок 1. Шкала самовизначення (Ryan & Deci, 2000).

Дивлячись на шкалу, зображену на рис. 1, у крайньому лівому куті знаходиться амотивація (не вмотивована мотивація).

Амотивація представляє собою стан, при якому відсутній намір діяти. У такому стані люди можуть виявляти бажання утриматися від дій або діяти без конкретного наміру. Звичайно, виникнення амотивації часто пов'язане із відсутністю оцінювання діяльності (Deci & Ryan, 2000) або відчуттям особи некомпетентною для виконання завдань (Bandura, A, 1986). На крайній правій частині шкали розташована найбільш самовизначена категорія мотивації, внутрішня мотивація. У цьому стані особа надає велике значення самій діяльності, а не лише її результатам; цікавиться, відчуває задоволення та отримує позитивні емоції (Ryan & Deci, 2000). За словами автора «Жодне окреме явище не відображає позитивний потенціал людської природи так само, як і внутрішня мотивація, властива схильність шукати новизни та викликів, розширювати та використовувати свої здібності, досліджувати та навчатися» [41]. Цей опис відображає потенційну внутрішню мотивацію, коли люди шукають виклики, щоб дізнатися більше і розвиватися як особистість.

Ryan & Deci (2000) охарактеризували внутрішню мотивацію як тенденцію до асиміляції, майстерності і спонтанного інтересу, вказавши, що це дослідження є ключовим для когнітивної діяльності та соціального розвитку. Позначенням зовнішньої мотивації на шкалі між амотивацією та внутрішньою мотивацією є відсутність останньої. За авторами визначається чотири типи зовнішньо мотивованої поведінки, які можна класифікувати від менш самовизначених до більш самовизначених. Ці типи включають зовнішнє регулювання, інтросектоване регулювання, ідентифіковане регулювання та інтегроване регулювання. Зовнішнє регулювання є менш автономним, де поведінка виконується для задоволення зовнішнього попиту, простіше сказати того що можна побачити і до чого можна доторкнутися [41].

Наступним типом регуляції є інтровертна регуляція, яка передбачає контроль поведінки, щоб уникнути почуття провини чи тривоги або досягти егоцентричних покращень, таких як гордість. Інтровертна регуляція передбачає залучення до регуляції, але не повне прийняття її як власної регуляції (Ryan & Deci, 2000). Ідентифікований регуляція є однією з більш самовизначених або автономних форм зовнішньої мотивації.

Ідентифікація відображає свідомо оцінені цілі поведінки або регуляцію, яка змушує поведінку сприйматися як така, що відбулася, або як така, що є особисто важливою. Найбільш автономною та самостійною формою зовнішньої мотивації є інтегративна регуляція. Це відбувається тоді, коли поведінка повністю асимілюється з самою собою, тобто коли вона стає цінністю і відповідає іншим цінностям і потребам. Ця форма мотивації має багато спільного з внутрішньою мотивацією, але все ж таки вважається зовнішньою мотивацією, оскільки вона спрямована не лише на внутрішнє задоволення, а й на досягнення результату, окремого від самої поведінки [41].

Існує значна кількість досліджень, які підтверджують, що задоволення однієї або декількох психологічних потреб, визначених у СДТ, може бути важливим фактором для багатьох показників внутрішньої мотивації та психологічного благополуччя, включаючи активну участь у спорті, стійкість,

самооцінку та фізичне здоров'я [25, 28, 29, 33, 35, 49]. Очікується, що задоволення цими трьома психологічними потребами також сприятиме вищій якості мотивації (Ntoumanis & Mallett, 2014). Це підтверджено дослідженням Inoue та ін. (2015), де було виявлено, що учасники з вищим рівнем самовизначеної мотивації до бігу проявляли більш позитивне ставлення до здорового способу життя.

Цей висновок узгоджується з іншими дослідженнями, які розглядають зв'язок між самовизначеною мотивацією та зайнятістю у спорті. [25, 28, 49].

Losier, G.F., & Vallerand, R.J. (1994) спочатку представили схожі результати і повідомили, що вищі рівні самостійної мотивації можуть впливати на сприйняття компетентності і позитивно впливати на ставлення до фізичних вправ. Зокрема, вони виявили, що сприйняття компетентності позитивно впливає на мотивацію людини і має зворотний ефект підвищення самовизначення [33].

Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006) виявили, що учасники на етапі підтримки спортивної майстерності були більш спонтанними, ніж ті, хто був на початковому рівні підготовки, тобто тільки починав. Це може бути наслідком того, що учасники проходять складний етап адаптації, як описано Сімпсоном та ін. (Simpson та ін., 2017). Різниця полягає в тому, що внутрішня мотивація сильніша за внутрішню регуляцію у тих, хто продовжує програму фізичних вправ, і навпаки - у тих, хто щойно розпочав тренування [52].

Учасники на етапі дії мають намір подолати власні бар'єри щодо себе та своєї фізичної форми (Сімпсон та ін.) Це відбувається тому, що він передбачає правильну оцінку та узгодження своїх цінностей і потреб з правилами [40, 41].

Вивчаючи вплив трьох психологічних потреб, які визначені Ryan & Deci (2000), на мотивацію людини, McDonough, M.H., & Crocker, P.R.. (2007) встановили, що задоволення усіх трьох внесло суттєвий та унікальний внесок у прогнозування мотивації. Вони також виявили, що зв'язок між автономією та самовизначеною мотивацією був слабший, ніж зв'язки між мотивацією та потребами в компетентності чи спорідненості.

Варто замітити, що навіть якщо їхні висновки свідчать про те, що компетентність має зв'язок з фізичною активністю, рівні фізичної активності не були передбачені самовизначеною мотивацією. Це може вказувати на те, що, хоча почуття компетентності може бути важливим фактором у визначенні рівня фізичної активності, інші аспекти, такі як потреби в спорідненості чи автономії, можуть також грати ключову роль у формуванні мотиваційного фону.

Прихильність і відмова. Прихильність - це участь у певній діяльності або спорті, тоді як відмова - це припинення цієї участі. Існуюча література зосереджена на вивченні самодетермінованої мотивації та мотиваційної узгодженості в контексті прихильності та вибіркової поведінки. Це забезпечує хороше розуміння факторів, які можуть впливати на дотримання теоретичних принципів самодетермінованої мотивації.

Відповідно до самодетермінованої мотивації, «задоволення трьох основних психологічних потреби повинні призводити до самовизначеної мотивації внутрішньою чи зовнішньою» [40].

Задоволення чи незадоволення від однієї чи кількох з трьох психологічних потреб можуть визначати чи продовжувати дотримання програми спорту чи вправ, чи призвести до відсіву (Воронова В.І. 2007; Calvo, Cervellò, Jimènez, Iglesias, & Murcia, 2010; Олійник Н.А., Войтенко С.М. 2020; Pelletier, Fortier, Valleran, & Brière, 2001; Sarrazin, Vallerand, & Cury, 2002; Rogério, M.L., & José, F.G.L., 2011).

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999) представили модель, що базується на теорії інтеграції Ryan і Deci (2000), для об'єднання досліджень внутрішньої та зовнішньої мотивації (рис. 2). Ця модель показує, як типи мотивації можуть впливати на подальші позитивні чи негативні наслідки для особистості.



Рисунок 2. Запропонована мотиваційна послідовність (Vallerand & Losier, 1999,).

Починаючи з раннього дослідження Pelletier та ін. (2001), вони провели дослідження протягом двох змагальних сезонів. Вони припустили, що спортсмени з внутрішньою мотивацією та ідентифікованою регуляцією будуть позитивно пов'язані з наполегливістю. Для внутрішньої регуляції очікувався позитивний зв'язок із наполегливістю в короткостроковій перспективі, але негативний зв'язок очікувався в довгостроковій перспективі. Очікувалося, що зовнішня регуляція та мотивація будуть негативно пов'язані з наполегливістю та прогнозуватимуть відсів. Їхню гіпотезу підтвердив аналіз даних. Аналіз даних показав, що з часом вища мотивація у спортсменів, які самовизначилися, тісніше пов'язана з наполегливістю та цілеспрямованістю (Pelletier та ін.) Водночас мотивація у спортсменів, які не самовизначилися, тісніше пов'язана з наполегливістю та цілеспрямованістю, а мотивація у спортсменів, які не самовизначилися, менш тісно пов'язана з наполегливістю та цілеспрямованістю і більш тісно пов'язана з вибуттям з команди.

Sarrazin та ін. (2002), подібно до Pelletier та ін. (2001), виявили, що спортсмени з низьким рівнем внутрішньої мотивації та високим рівнем невмотивованої мотивації мали тенденцію вибувати зі змагань, тоді як спортсмени з високим рівнем внутрішньої мотивації та низьким рівнем невмотивованої мотивації були пов'язані з наполегливістю та цілеспрямованістю. Проте їх аналіз показав, що різноманітні типи зовнішньої

мотивації не передбачали намірів відмовитися від навчання та не були пов'язані з реальною поведінкою (Sarrazin та ін., 2002).

Пізніші дослідження Calvo та ін., (2010) та Роджеріо та Жозе (2011) використовували концепцію самодетермінованої мотивації для вивчення взаємозв'язків між мотивацією та наполегливістю або прихильністю, а також відмовою. Результати обох досліджень свідчать, що ступінь задоволення основних психологічних потреб може впливати на рівень самовизначеної мотивації та визначати певну поведінку, спрямовану на прихильність чи відмову. Автори пояснюють, що соціальні фактори у тренувальному та спортивному середовищі можуть позитивно впливати на високу внутрішню мотивацію учасників, якщо вони сприймаються як такі, що сприяють задоволенню їхніх психологічних потреб. З іншого боку, якщо соціальне середовище сприймається як таке, що перешкоджає автономії, компетентності та зв'язкам, зовнішня мотивація може знизитися і, якщо її не вирішити, може призвести до невмотивованої мотивації [11, 38].

Ескекакіс (2003) виявив п'ять тенденцій в емоційних реакціях на фізичні вправи. По-перше, позитивні емоційні реакції спостерігаються під час і протягом деякого часу після вправ легкої інтенсивності. По-друге, реакція на фізичні вправи помірної інтенсивності варіюється від людини до людини: одні відчують позитивні зміни, а інші - негативні емоції. По-третє, одразу після тренування помірної інтенсивності позитивні реакції спостерігаються майже в однаковій мірі у тих, хто тренувався, незалежно від змін у відчуттях під час тренування. Це явище стає стабільним і стирає будь-які відмінності, які можуть виникнути під час виконання вправ. По-четверте, негативні афективні реакції спостерігаються, коли інтенсивність вправ наближається до функціональних меж людини під час інтенсивних фізичних навантажень. І, нарешті, по-п'яте, позитивно визначається емоційна реакція відразу після інтенсивного фізичного навантаження.

Під час дослідження інтенсивності фізичних вправ та афективної відповіді після фізичної активності, Еккекакіс, Hall і Petruzzello (2008)

висунули гіпотезу, що якщо інтенсивність перевищить вентиляційний поріг індивідів (АНП - анаеробний поріг), афективна реакція зменшиться і, можливо, вплине на прихильність. На основі спостережень афективної реакції під час діяльності з інтенсивністю, що перевищує АНП індивідів, було виявлено значне зниження у більшості учасників, не зазначаючи змін до цього моменту. Однак після інтенсивної діяльності спостерігалися позитивні зміни в афективній реакції відразу після завершення. Це може мати важливі наслідки для розуміння взаємозв'язку між інтенсивністю фізичних вправ та емоційною відповіддю учасників. Отже, дані висновки відповідають тому, що Еккекакіс (2003) повідомляв про афективні реакції на фізичні вправи, де афективні відповіді знижувалися на рівні і вище вентиляційної здатності індивідів, але змінювалися на позитивну відповідь після завершення діяльності. Це важливе спостереження, яке може вказувати на те, що, навіть якщо інтенсивна фізична активність може призводити до зниження афективних відповідей під час виконання, після закінчення вправи може відзначатися позитивним емоційним відгуком. Це може бути важливим аспектом для врахування в плануванні та оцінці фізичних тренувань.

Враховуючи природу тренувань з кроссфіту, які передбачають високоінтенсивні вправи (Glassman, 2002), припускають, що ця інтенсивність може мати негативний вплив на афективні реакції певних людей. Як наслідок, прихильність до таких тренувань пов'язана з емоційною валентністю (Ekkekakis, 2003; Ekkekakis та ін., 2003), яка демонструє однорідні позитивні результати одразу після інтенсивних вправ.

Гузман і Кінгстон (2012) поставили собі за мету проаналізувати мотивацію тих, хто кидає спорт. Метою їхнього дослідження було визначити прогностичну здатність моделей, заснованих на мотивації самовизначення, у прогнозуванні відсіву в змагальному спорті, а також врахувати вікові та гендерні відмінності. Вони дійшли висновку, що мотивація, яка визначається самостійно, зокрема, є важливим фактором у прогнозуванні відсіву в змагальному спорті. Важливими механізмами цієї мотивації виявилися

прагнення учасників до автономії, компетентності та затребуваності. Це підтверджує важливість внутрішньої самомотивації та особистого бажання у підтримці інтересу та участі у спорті.

Отже, якщо програма вправ, наприклад, Кроссфіт у цьому дослідженні, ефективно враховує потреби учасника у власній визначеності, компетентності та взаємодії, це може служити показником того, чи буде цей учасник продовжувати дотримуватися програми, чи, навпаки, відмовиться від неї в разі невідповідності його потребам.

Це також відповідає результатам раніше згаданих досліджень (Pelletier та ін., 2001; Sarrazin та ін., 2002; Rogério & Josè, 2011; Calvo та ін., 2010; Vallerand & Losier, 1999), де виявлено, що рівень самодетермінованої мотивації та задоволення трьох основних психологічних потреб може визначати мотивацію спортсмена або учасника як самовизначений (високий і внутрішній), не самовизначений (низький і зовнішній) або амотивований.

Нещодавно Larson, Н.К., McFadden, та ін. (2018) проаналізували вплив мотивації на відмову від тренувань. Їхнє дослідження ґрунтувалося на вивченні різних бар'єрів, з якими стикаються спортсмени під час тренувань. У своєму дослідженні вони визначили чотири повторювані теми як причини відмови від фізичних вправ: (1) задоволення, але незадоволення, (2) проблеми з плануванням, (3) труднощі з визначенням пріоритетів у фізичних вправах і (4) виконання вправ для когось іншого.

З іншого боку, якщо Larson, Н.К., McFadden, К., та ін. (2018) не використовували терміни "самодетермінована мотивація" або "самодетермінована мотивація" (СДМ), їхню повторювану тему можна розглядати як можливе внутрішнє або зовнішнє джерело мотивації. Хоча ці теми не пов'язані безпосередньо з основними дослідженнями, присвяченими самодетермінованій мотивації (СДМ), їхні дослідження показують, як різні зовнішні фактори можуть впливати на здатність і мотивацію людини до постійної участі в навчанні.

Висновки до першого розділу

Проаналізована література дає певні роз'яснення щодо підходу до самовизначеної мотивації (СДМ) у кроссфіті. Було відзначено, що мотивація в Кроссфіті відрізняється від інших тренувальних дисциплін, що призводить до того, що учасники мають більше внутрішньої мотивації. Якість мотивації в цьому контексті визначається специфічними для Кроссфіту характеристиками порівняно з іншими видами фізичної активності. Література також допомагає дослідникам зрозуміти фактори, які можуть впливати на відданість справі. Наприклад, було виявлено, що чим вища самомотивація спортсмена, тим сильніший зв'язок із наполегливістю та відданістю (Pelletier та ін); Спортсмени мають вищий рівень внутрішньої мотивації, пов'язаної з наполегливістю та відданістю (Sarrazin та ін, 2002; Guzman & Kingston, 2012). Рівень, на якому задовольняються чи не задовольняються базові психологічні потреби, може впливати на рівень внутрішньої мотивації, яка, в свою чергу, визначає конкретну прихильність і поведінку, пов'язану з відмовою від участі у змаганнях (Calvo та ін, 2010; Rogèrio & Josè 2011); зовнішні фактори можуть вплинути на здібності або мотивацію постійно виконувати фізичні вправи (Larson та ін., 2018); і що афективний валентність одразу після інтенсивних вправ залишається стійко позитивною (Ekkekakis, 2003; Ekkekakis та ін., 2008).

У дослідженні кроссфіту було виявлено кілька подібностей між мотивацією, психологічними потребами та поведінковою регуляцією. Соціальні, фізичні та психологічні фактори відіграють важливу роль у розумінні аспектів зовнішньої та внутрішньої мотивації. Це допомагає краще зрозуміти, які фактори впливають на мотивацію учасників кроссфіту. Самостійна мотивація широко використовується в дослідженнях спортивної психології, щоб зрозуміти, наскільки люди продуктивні та залучені або пасивні та відсторонені від спорту. Вона визначається соціальними умовами, в яких перебувають люди, і тим, як їм потрібно розвиватися і функціонувати (Ryan та Desi, 2000).

Крім того, дослідження про використання самооцінки мотивації в контексті кроссфіту підкреслює важливу та унікальну роль задоволення трьох потреб у прогнозуванні індивідуальної мотивації, з різним ступенем внеску кожної з них. Однак це дослідження було зосереджене на учасниках кроссфіту та тих, хто кинув заняття, і дослідники хотіли дізнатися, як кроссфіт задовольняє базові психологічні потреби одних людей і не задовольняє базові психологічні потреби інших людей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень

Для досягнення поставлених завдань, були використані наступні методи досліджень:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.
2. Опитування й інтерв'ювання тренерів і учасників кроссфіт тренувань.
3. Методи математичної статистики.

2.1.1 Вивчення та аналіз науково-методичної літератури.

Для теоретичного аналізу науково-методичної літератури у рамках наших досліджень ми використовували доступні вітчизняні та іноземні джерела, спрямовані на вивчення особливостей самовизначеної мотивації учасників кроссфіт-тренувань. Ми окремо досліджували літературу, що стосується мотиваційних аспектів у спортивній діяльності, зокрема в контексті досягнень та відмов від занять кроссфіт-тренуванням. Це включало аналіз теорії самовизначення, аспектів психологічних потреб та зовнішніх факторів, які можуть впливати на мотивацію та поведінку учасників Кроссфіт.

Нами проведено аналіз літературних джерел, спрямований на вивчення матеріалів періодичних видань різних країн, зокрема журналу " Кроссфіт " за період 2009–2022 рр. Також були враховані статті та дані, що розміщені у мережі Інтернет, які містять інформацію про результати змагальної діяльності найсильніших кроссфітерів світу.

У результаті аналізу понад 57 джерел було вивчено стан питання, сформульовано мету нашого дослідження та визначено конкретні завдання, які ми плануємо вирішити в ході дослідження.

2.1.2 Опитування тренерів і учасників кроссфіт тренувань.

Одним з поширених методів збору даних в наукових дослідженнях є анкетування.

Анкетування - це метод отримання інформації шляхом письмового опитування респондентів за допомогою спеціально розробленої анкети.

Перевагами анкетування є:

Можливість охопити велику кількість респондентів.

Економія часу дослідника і респондентів.

Анонімність опитування сприяє щирості відповідей.

Стандартизація запитань дозволяє порівнювати результати різних груп опитаних.

Не потребує присутності дослідника, може проводитися дистанційно.

У нашому дослідженні мотивації у кроссфіті для написання магістерської роботи ми вирішили використати метод анкетування, аби зібрати кількісні дані від вибірки респондентів.

Метою застосування анкетування було отримати дані учасників кроссфіт тренувань міста Хмельницького та порівняти їх із даними робіт проаналізованих нами у першому розділі. Анкетування дозволило нам охопити значно більшу кількість учасників кроссфіт тренувань, і приєднати до дослідження думку тих учасників, які перестали займатися кроссфіт тренуваннями. Тільки онлайн-анкета дає таку можливість на даний час.

Для проведення опитування було розроблено авторську анкету на основі попередньо проведеного аналізу літератури і досліджень науковців у даній сфері. Анкета включала запитання щодо базових потреб у автономії, компетентності та приналежності, а також потенційних чинників їх задоволення чи незадоволення під час занять кроссфітом.

Анкетування проводилось в онлайн форматі за допомогою Google Форм, що дозволило зібрати відповіді респондентів з різних місць їхнього перебування дистанційно. Посилання на анкету розповсюджувалось у тематичних спільнотах кроссфітерів у групах Вайбер. Загалом було отримано

45 заповнені анкети за 2 тижні.

Отже, анкетування дало нам цінні кількісні дані, які дозволили глибше дослідити мотивацію та задоволення психологічних потреб серед учасників кроссфіт тренувань.

2.1.3 Методи математичної статистики.

Отже, методи математичної статистики в контексті нашого дослідження мотивації в Кроссфіті дозволяють нам структурувати та аналізувати числові дані, які ми отримали за допомогою анкетування учасників.

Зокрема, ми використовували такі методи:

- Підрахунок кількісних значень для оцінки рівня задоволення потреб в автономії, компетентності та приналежності серед учасників.

- Відсотковий розподіл відповідей на питання анкети. Це дозволило оцінити частки учасників з високим, середнім та низьким рівнем задоволення кожної потреби.

- Порівняння середніх значень між групами (наприклад, активні учасники і ті, хто завершив заняття).

Застосування цих методів дозволило кількісно оцінити та наочно представити рівень задоволення потреб учасників кроссфіту, і порівняти їх з даними інших досліджень.

Порівняння даних в числових і графічних формах здійснювалося з використанням функції – зведенні таблиці, що є в стандартному статистичному пакеті Microsoft Excel 2016.

2.2 Організація досліджень

Реалізація наукового дослідження мотивації у кроссфіті розпочалася у червні 2023 року та була поділена на декілька етапів.

Перший етап дослідження. З метою більш глибокого розгляду проблеми та розширення методологічної бази дослідження перший етап, який тривав з червня 2023 року по жовтень 2023 року, був присвячений

теоретичному аналізу науково-методичної літератури та вивченню спеціалізованих веб-ресурсів. Під час цього етапу було визначено актуальність досліджуваної проблеми та сформульовано гіпотези з метою виявлення основних мотиваційних чинників учасників кроссфіту. Зокрема, було проаналізовано психологічні та соціальні аспекти, пов'язані із заняттями кроссфітом. На першому етапі було визначено мету та завдання дослідження, а також обрано якісні та кількісні методи збору та аналізу даних.

Методологічна база включала аналіз наукових досліджень з теорій самовизначення та мотивації у спорті та огляд фахових матеріалів з кроссфіту.

Основні результати, отримані в ході дослідження, представлені в розділах 1 та 2 магістерської роботи.

Другий етап нашого дослідження мотивації в кроссфіті, що тривав з 16 жовтня 2023 року по 12 листопада 2023 року, включав організацію та проведення емпіричного аналізу для визначення рівня задоволення базових потреб серед кроссфітерів міста Хмельницького. Було застосовано анкетування та аналіз його результатів за допомогою методів математичної статистики. Виявлено основні чинники, що впливають на задоволеність потреб автономії, компетентності та приналежності, які визначали напрямки подальшого аналізу.

Для підвищення мотивації учасників були розроблені практичні рекомендації для тренерів щодо забезпечення більшої автономності, компетентності та згуртованості в колективі.

Результати емпіричного етапу дослідження представлені у третьому розділі роботи.

На третьому етапі нашого дослідження мотивації в кроссфіті (листопад 2023 – грудень 2023) були сформульовані висновки, які базувались на аналізі отриманих результатів. Висновки дали можливість висвітлити основні тенденції та закономірності щодо рівня задоволення

базових потреб серед кроссфітерів.

Підсумковий етап також включав розроблення практичних рекомендацій для тренерів щодо підвищення мотивації та задоволеності потреб учасників кроссфіту. Ці рекомендації були спрямовані на впровадження заходів для забезпечення більшої автономії, відчуття компетентності та спільноти серед кроссфітерів.

Отже, наше дослідження мотивації у кроссфіті відкриває нові можливості для розуміння та підвищення задоволеності базових психологічних потреб серед учасників. Результати дослідження мають практичне значення для розробки стратегій мотивування та утримання кроссфітерів, спрямованих на підтримку їх фізичного та психологічного здоров'я та добробуту.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ В КРОССФІТІ

Оскільки метою даного дослідження було вивчення механізмів, що лежать в основі мотивації самодетермінації у зв'язку з трьома базовими психологічними потребами в Кроссфіті, було поставлено наступні питання: "Серед учасників Кроссфіту, які завжди дотримуються методики тренувань, потреби в самоуправлінні, компетентності тренера та самого учасника, мотиваційні фактори, такі як соціальний зв'язок. Дані відповіді порівняно між тими, хто просто тренується, хто бере участь у змаганнях з кроссфіту, і тими, хто відмовився від занять кроссфітом".

Оскільки поточне дослідження мало на меті покращити розуміння елементів самовизначеності мотивації серед учасників Кроссфіт, підхід дослідження за допомогою анкетування був обраний, як найбільший відповідний методологічний підхід. Теорія самовизначення (самодетермінованої мотивації) Райана і Десі (2000) взяла участь у наповненні цього дослідження, надаючи нам обширну базу знань та пояснень щодо поведінки та уявлень, пов'язаних з мотивацією. Це врахувалося при аналізі зібраних даних і надало підґрунтя для обґрунтованих інтерпретацій.

3.1. Результати анкетування та їх аналіз.

В результаті пройденого анкетування нами отримано 45 відповідей респондентів, учасників кроссфіт тренувань. З них 21 учасник це жінки і 24 учасника, це чоловіки.

Так із 45 учасників по віковому параметру було розподілено на п'ять груп: учасники до 20 років, від 20 до 25 років, від 26 до 35 років, від 36 до 45 років, та від 46 і старше. До 20

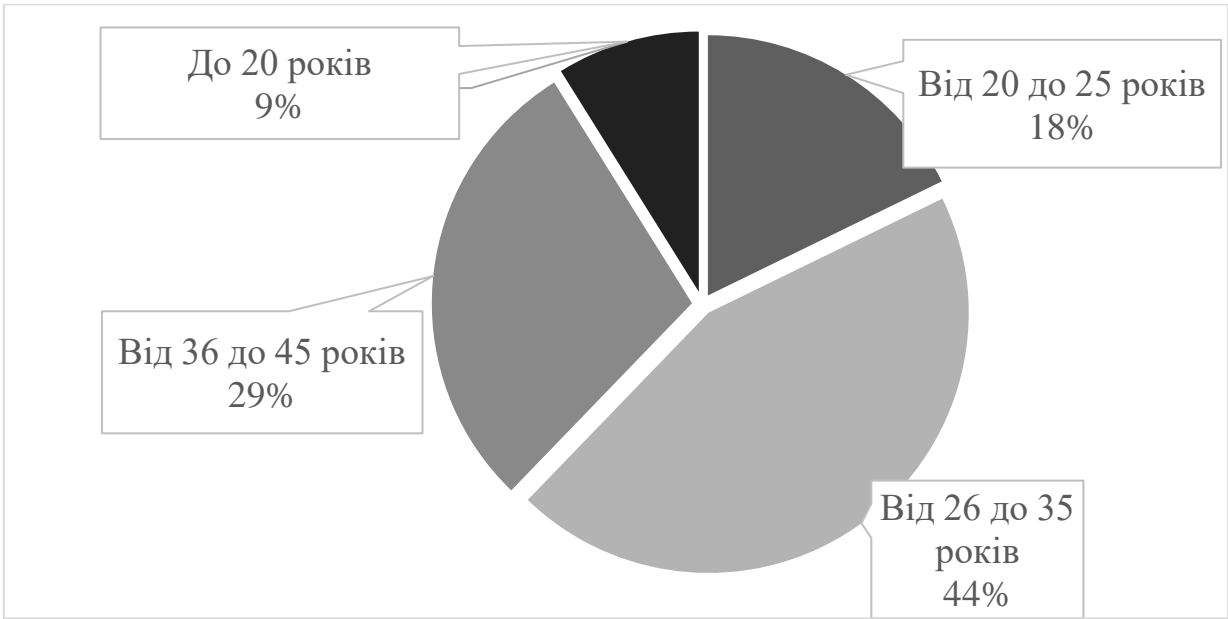


Рис. 3.1 Вік учасників кроссфіт занять, що прийняли участь в анкетуванні.

Наступне питання яке нас цікавило, це виявити часові рамки участі у Кроссфіті. Це ключовий аспект, що дозволить нам розкрити динаміку залучення та збереження учасників у цьому виді спорту та фітнес напрямку. Слід також пам'ятати, що тривалість участі може відображати стійкість мотивації та ефективність програм тренувань (рис.3.2).

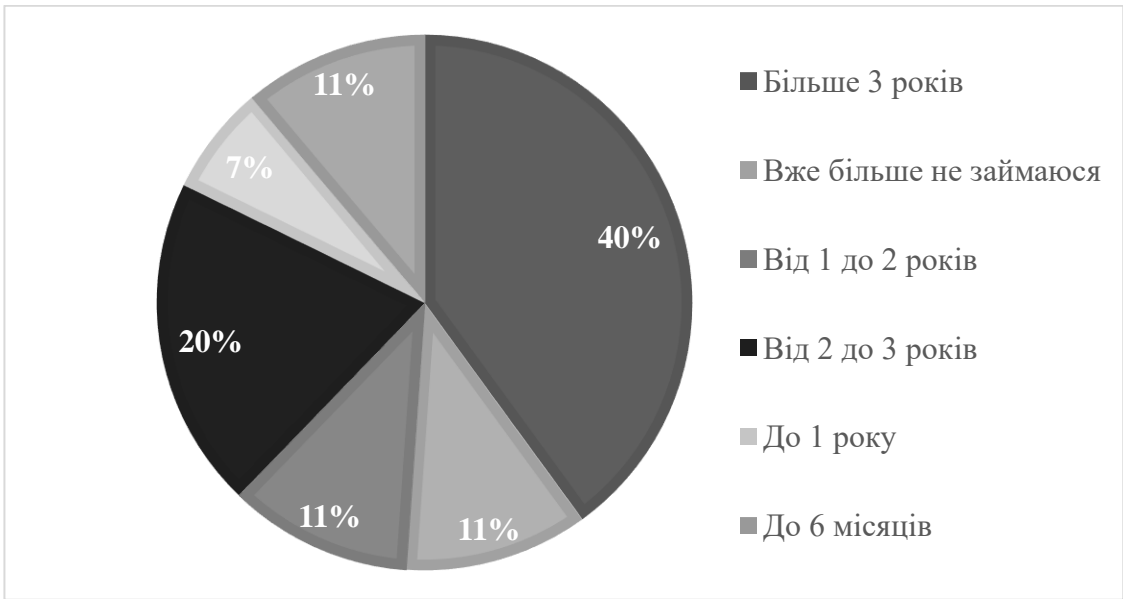


Рис. 3.2. Період протягом якого тренуються учасники по кроссфіт методиці.

Як видно з діаграми 40% учасників, що пройшли анкетування займаються кроссфітом більше трьох років. Порівню розподілилися кількість учасників, що займаються до одного року – 11,1%, від одного до двох років та ті які вже залишила кроссфіт-тренування. 20 % учасників займаються від двох до трьох років.

Наступне запитання яке ми поставили учасникам анкетування: Скільки раз на тиждень Ви відвідуєте(вали) тренування? Самі по собі відповіді учасників у цьому запитанні не несуть важливої відповіді, якщо ж її не порівнювати і інтерпретувати із іншими дослідженнями (див. рис 3.3).

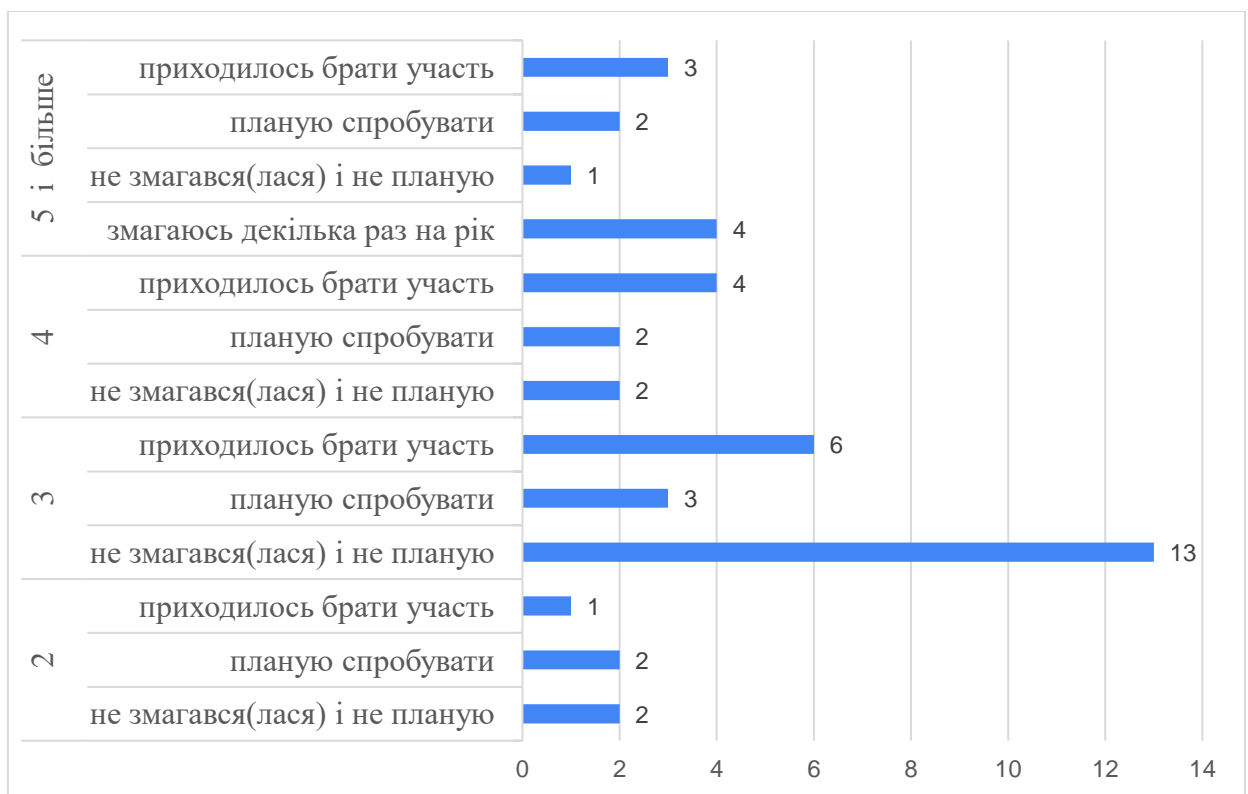


Рис. 3.3. Співвідношення кількості тренувань в тиждень та ставлення до участі в змаганнях.

Так у дослідженнях Davis та ін. (2016), які розглядали взаємозв'язки між основними задоволеннями психологічних потреб (автономія, спорідненість, компетентність) та регуляцією поведінки (самостійного тренування фізичними вправами) через кількісне дослідження з участю 206 учасників, які відвідують Кроссфіт три ($n = 91$) або п'ять ($n = 78$) разів на тиждень.

Результати свідчать про те, що учасники, які частіше відвідували Кроссфіт, мали значно вищі рівні задоволення основних потреб у всіх трьох потребах, що призводить до більш сильної самомотивації.

У наших дослідженнях проглядається також подібне явище. Так, тільки в групі учасників кроссфіт тренувань, що займаються 5 разів на тиждень, знаходяться спортсмени, які беруть участь в змаганнях декілька раз на рік. Про їх мотивацію не може бути сумнівів. Ще таку кількість тренувань готові проводити ті, у кого також висока внутрішня мотивація і про це свідчить той факт, що учасники брали участь у змаганнях або мають намір прийняти у них участь. Звісно у нашому випадку є і виключення в яких потрібно розбиратися в індивідуальному порядку.

У групі, що тренується чотири рази на тиждень, також більша частина учасників брала участь у змаганнях або має намір взяти, що свідчить про високу внутрішню мотивацію.

У групі де тренуються учасники три рази на тиждень, що є найпоширенішим у всіх фітнес методиках, а також несе оптимальніший вплив на адаптаційні процеси в організмі до фізичних навантажень. У цій групі знаходяться учасники, більшість з яких має на меті оздоровчі цілі, не брали і не планують брати участі в змаганнях.

Наступне запитання, яке цікавитиме кожного власника, маркетолога чи тренера фітнес клубу або кроссфіт бокса: - «Що спонукало Вас розпочати заняття Кроссфітом?» (див.рис. 3.4).

З діаграми слід звернути увагу, що велика частка учасників завітала до кроссфіту із за цікавості до унікальної методології тренувань – 27%, тоді як потреба у новому виді фізичної активності має також високий – 15% відсоток. Ці дві причини в якійсь мірі перехрещуються і доповнюють один одного. На нашу думку на це слід звернути увагу тим, хто відповідає за залучення в цей вид фізичної активності нових учасників.

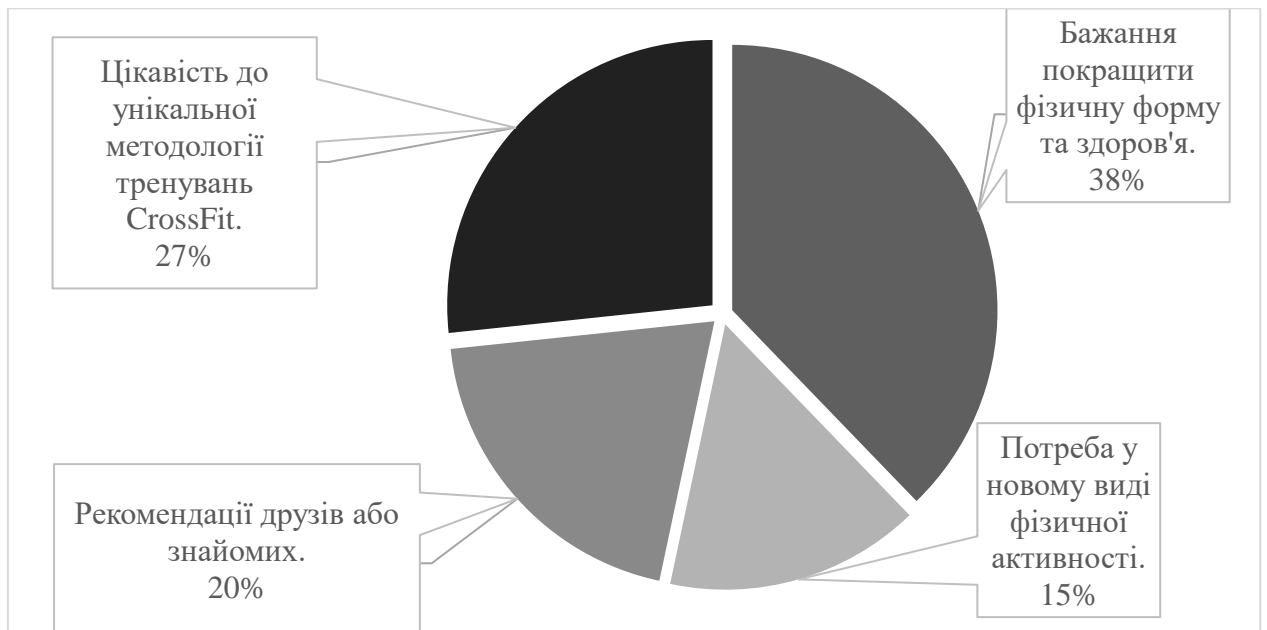


Рис.3.4 Причини по яких в основному розпочинають заняття Кроссфітом у місті Хмельницький.

Щоб краще зрозуміти, що стоїть за мотивацією людини, науковці дослідили низку мотиваційні фактори в Кроссфіт, такі як потреба людини в автономії, взаємозв'язку, компетентності (Davies та ін., 2016). Виходячи із цього восьмий блок питання нашої анкети включає соціальні фактори взаємозв'язку та компетентнісні фактори (див. Рис 3.5).

Компетентність є одним з ключових мотиваційних факторів в контексті теорії самодетермінації Райана і Десі.

Компетентність стосується вродженої потреби людини відчувати себе ефективною в своїх діях та взаємодії з навколишнім середовищем. Потреба в компетентності виражається в прагненні досліджувати середовище, здобувати нові навички, відчувати зростання майстерності та здатності подолати життєві виклики.

В контексті КроссФіту, потреба в компетентності задовольняється через:

- відчуття прогресу в оволодінні технікою виконання фізичних вправ;
- досягнення особистих цілей і результатів на тренуваннях;
- подолання складних навантажень і викликів;

- отримання позитивного досвіду і навичок у нових видах рухової активності.

Отже, компетентність стосується задоволення базової психологічної потреби людини відчувати ефективність, успішність та зростання майстерності у фізичній активності.

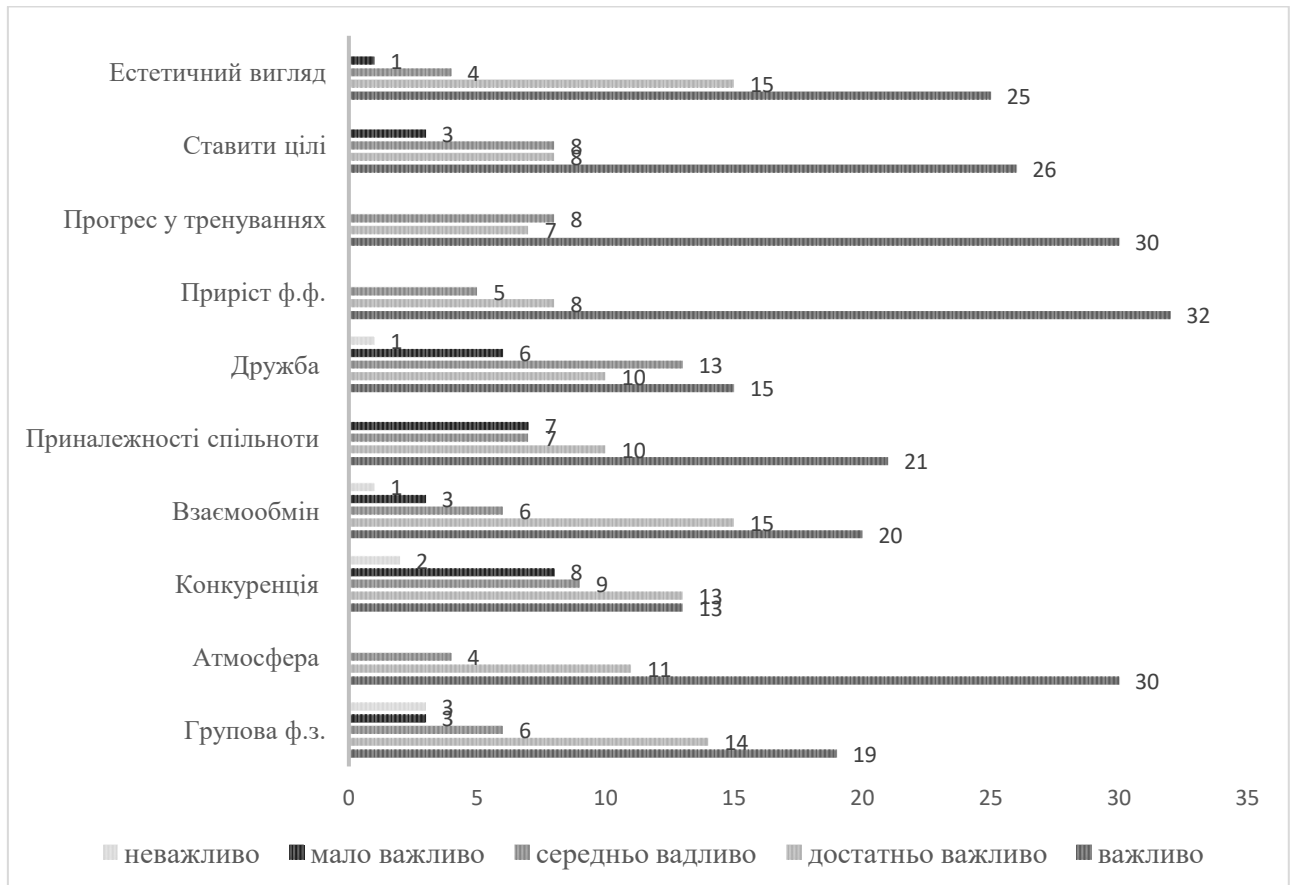


Рис. 3.5 Відповідь учасників кроссфіт тренувань на запитання: Чи важливі перераховані фактори на рівень моєї мотивації до занять.

Як можна судити з відповідей респондентів групова форма проведення заняття в кроссфіті є важливим фактором, що позитивно впливає на мотивацію. Це підкреслило відповіддю «достатньо важливо» і «важливо» 14 і 19 учасників відповідно.

Наступний фактор, що підкреслили важливим учасники анкетування – є атмосфера та люди серед яких проводиться тренування. Сорок один учасник відповів стверджуюче з яких 30 – важливо і 11 – достатньо важливо.

В питанні впливу конкуренції на мотивацію учасників, тут відповіді учасників розділилися. Але, все ж таки 26 учасників вважають «конкуренцію» «достатньо важливим» і «важливим» фактором – по 13 відповідно. Якщо подивитися на дану думку в розрізі статевої приналежності, то чоловіки більше прихильні до думки, що конкуренція має бути одним із рушійних елементів для підтримки мотивації учасників, див. рис 3.6..

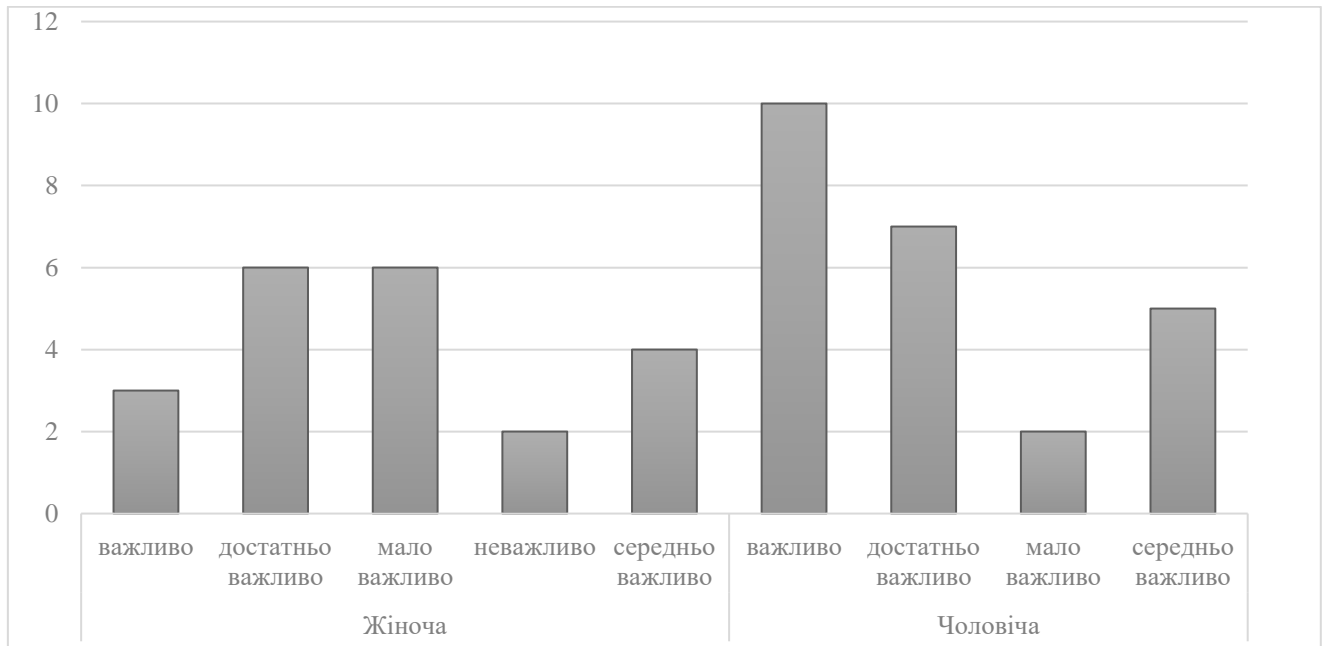


Рис. 3.6 Відношення чоловічої і жіночої статі до важливості конкуренції під час тренування, як фактору мотивації в кроссфіті.

Наступний фактор, що нами досліджувався, був «Взаємний обмін підтримкою та порадами з іншими учасниками під час тренувань». Взаємний обмін підтримкою та порадами з іншими учасниками під час тренувань виявився ключовим аспектом для багатьох учасників нашого дослідження. За даними анкети, більшість, а саме 20 учасників, вважають цей фактор важливим, вказуючи на те, що взаємодопомога та комунікація під час тренувань мають вагомую роль в їхньому досвіді Кроссфіту. Додатково, 15 учасників вважають цей аспект достатньо важливим, що також підкреслює його значущість.

З погляду наукової позиції психології та теорії самодетермінації, цей фактор може бути пов'язаний з потребою у взаємодії та пов'язаності, які є

важливими для психологічного благополуччя людини. Такі взаємодії можуть сприяти формуванню позитивного соціального середовища та стимулювати внутрішню мотивацію учасників. Для багатьох учасників це не просто регулярні тренування, але й можливість спілкування та взаємодії з іншими, що сприяє встановленню міцних соціальних зв'язків та відчуттю приналежності до спільноти, про що і свідчать результати наступного запитання.

Так, відчуття приналежності до спільноти виявилось важливим аспектом для більшості учасників, що підтверджується результатами анкетування. За даними, 21 учасник вважає цей фактор важливим, що свідчить про високий рівень важливості взаємодії та відчуття приналежності для їхнього досвіду у Кроссфіті. Десять учасників вважають його достатньо важливим, підкреслюючи, що цей аспект має вагомий роль в їхньому сприйнятті тренувань. Семеро учасників визначили його як середньо важливий, показуючи, що для них взаємодія зі спільнотою є значущою, але не єдиною ключовою складовою (див.рис.3.5).

З погляду наукової позиції психології та теорії самодетермінації, відчуття приналежності до спільноти може бути пов'язане з потребою в пов'язаності, однією з ключових психологічних потреб людини. Забезпечення можливості для взаємодії та спілкування в спільноті може сприяти формуванню позитивних взаємин та створювати учасникам відчуття підтримки та розуміння. Такий аспект може позитивно впливати на мотивацію учасників, збільшуючи їхню внутрішню мотивацію та приносячи задоволення від тренувань.

Дружба з колективом поза тренувальним заняттям – фактор який характерний напевне не всім Кроссфіт залам. Але там де цей фактор присутній – він відіграє не малу роль в підтримці мотивації учасників кроссфіт тренувань. Фактор дружби з колективом поза тренуваннями виявився значущим для значної кількості учасників Кроссфіт залу. 15 учасників вважають його важливим, 10 – достатньо важливим, ще 13 позначили, як середньо важливий. Ці результати свідчать про те, що для багатьох учасників

взаємодія зі спільнотою поза тренуваннями має велике значення для їхнього загального досвіду у Кроссфіті. З іншого боку, 6 учасників вважають цей аспект мало важливим, а лише 1 вважає його неважливим (див.рис.3.5).

З погляду наукової позиції психології та теорії самодетермінації, дружба з колективом може бути пов'язана з потребою в пов'язаності та взаємодії, що входять до числа ключових психологічних потреб людини. Створення дружби за межами тренувань може впливати на внутрішню мотивацію, забезпечуючи підтримку та позитивний емоційний фон. Такий аспект може сприяти загальному задоволенню учасників та стимулювати їхню активність у Кроссфіті.

Фактор відчуття приросту енергії та витривалості, що розглядався в наступному питанні, виявився важливим для значної більшості учасників Кроссфіт залу. 32 учасники позначили його як важливий, 8 – достатньо важливий, і 5 – середньо важливий. Це свідчить про те, що багато учасників відчують значущий вплив тренувань на їхню енергію та витривалість.

З погляду наукової позиції психології і теорії самодетермінації, відчуття приросту енергії та витривалості може бути пов'язане із задоволенням фізіологічних потреб, а також з психологічними вигодами від здорового та активного способу життя. Цей аспект може стимулювати внутрішню мотивацію, оскільки учасники сприймають тренування як засіб покращення свого фізичного стану та збільшення енергії.

Фактор відстеження прогресу у тренуваннях отримав високий рівень важливості від учасників Кроссфіт залу. За результатами анкетування, 30 учасників вважають цей аспект важливим, 7 – достатньо важливим, і 8 – середньо важливим. Це свідчить про те, що учасники активно стежать за своїм прогресом, і це має велике значення для них в контексті тренувань.

З погляду наукової позиції психології і теорії самодетермінації, відстеження прогресу може викликати внутрішню мотивацію через відчуття досягнення та самореалізації. Коли людина бачить покращення у своїх

досягненнях, це може впливати на її самооцінку та внутрішню сенсацію задоволення, що, в свою чергу, підтримує бажання продовжувати тренування.

Встановлення конкретних цілей у тренуваннях виявилось важливим фактором для більшості учасників Кроссфіт залу. Згідно з результатами анкети, 26 учасників вважають цей аспект важливим, 8 – достатньо важливим, 8 – середньо важливим, і лише 3 – маловажливим. Це свідчить про те, що постановка конкретних цілей має велике значення для самомотивації учасників у тренуваннях.

Виходячи з наукової позиції психології і теорії самодетермінації, встановлення конкретних цілей може впливати на внутрішню мотивацію. Задачі, які є визначеними, можуть створювати внутрішній стимул досягнення цих цілей, а саме внутрішню мотивацію. Люди відчують задоволення від досягнення поставлених перед собою завдань, що сприяє підтримці мотивації на тренуваннях та досягненні результатів.

Останнє запитання із даного блоку питань - Ваш естетичний вигляд – чи важливий це фактор і чи впливає він на вашу мотивацію. Естетичний вигляд виявився важливим фактором для більшості учасників Кроссфіт залу. За результатами анкети, 25 учасників визнали важливість свого естетичного вигляду, роблячи його одним із ключових факторів мотивації для тренувань у кроссфіт. Додатково, 15 учасників вважають його достатньо важливим, тоді як 4 учасники – середньо важливим, і лише 1 учасник схильний вважати його мало важливим.

З погляду наукової позиції психології і теорії самодетермінації, цей результат може бути пов'язаний з внутрішньою мотивацією, пов'язаною з бажанням досягти конкретного естетичного ідеалу. Внутрішній стимул підтримується бажанням виглядати так, як вони хочуть, і це може слугувати додатковим стимулом для регулярних тренувань.

Слід звернути увагу на те, як відповіли учасники кроссфіт тренувань на запитання, - що демотивує їх або заважає регулярно тренуватись? Із перелічених ними відповідей бачимо, що в основному це побутові причини.

В той час, як фактори, які стосуються безпосередньо тренувального процесу, такі як «відчуття, що не вдається досягти прогресу», «нудьга або відсутність інтересу до тренувань» та «складні вправи» є причиною всього лиш 22 % (рис. 3.7).

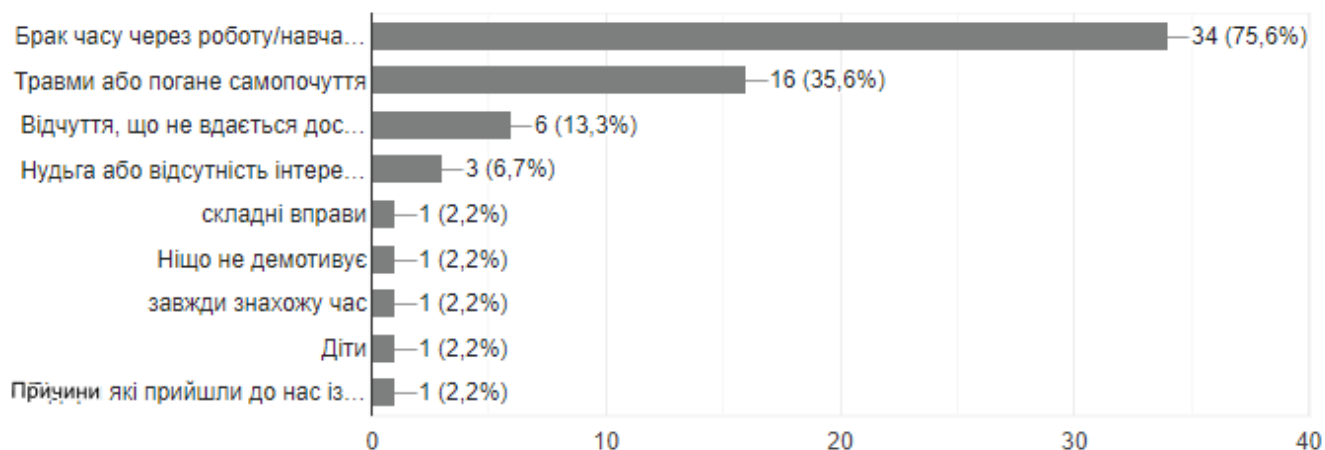


Рис. 3.7. Фактори, що демотивують до занять учасників кроссфіт тренувань.

Компетентність тренера у Кроссфіт виявилася визначальним чинником для учасників, які активно займаються цією формою тренувань. Згідно з результатами анкетування, учасники віддавали перевагу тренерам, які мали не лише професійну освіту, а й власний досвід у сфері Кроссфіт.

Виходячи з результатів досліджень, на запитання - мені важливо щоб тренер мав професійну освіту, відповіли наступним чином: двадцять два учасника із сорока п'яти – вважають важливим фактором. 12 учасників визнали достатньо важливим, середньо важливим – 8 учасників. Знайшлися і такі що відповіли на дане запитання – мало важливе і навіть неважливе – 2 і 1 учасник відповідно. Висновок з аналізу відповідей на запитання про важливість наявності професійної освіти у тренерах учасників Кроссфіт вказує на визнання великої значущості цього фактору. Для 64% учасників це важливий аспект у виборі тренера.

В контексті теорії самодетермінації, це можна розглядати як вияв дефіциту компетентності, адже учасники вірять, що тренер з професійною освітою має більші можливості надавати їм якісний підхід. Це підкреслює, що

внутрішній стимул і відчуття компетентності сильно пов'язані: учасники бажають, щоб їхні тренери були компетентними, оскільки це сприяє їхній власній компетентності у заняттях та мотивації до тренувань.

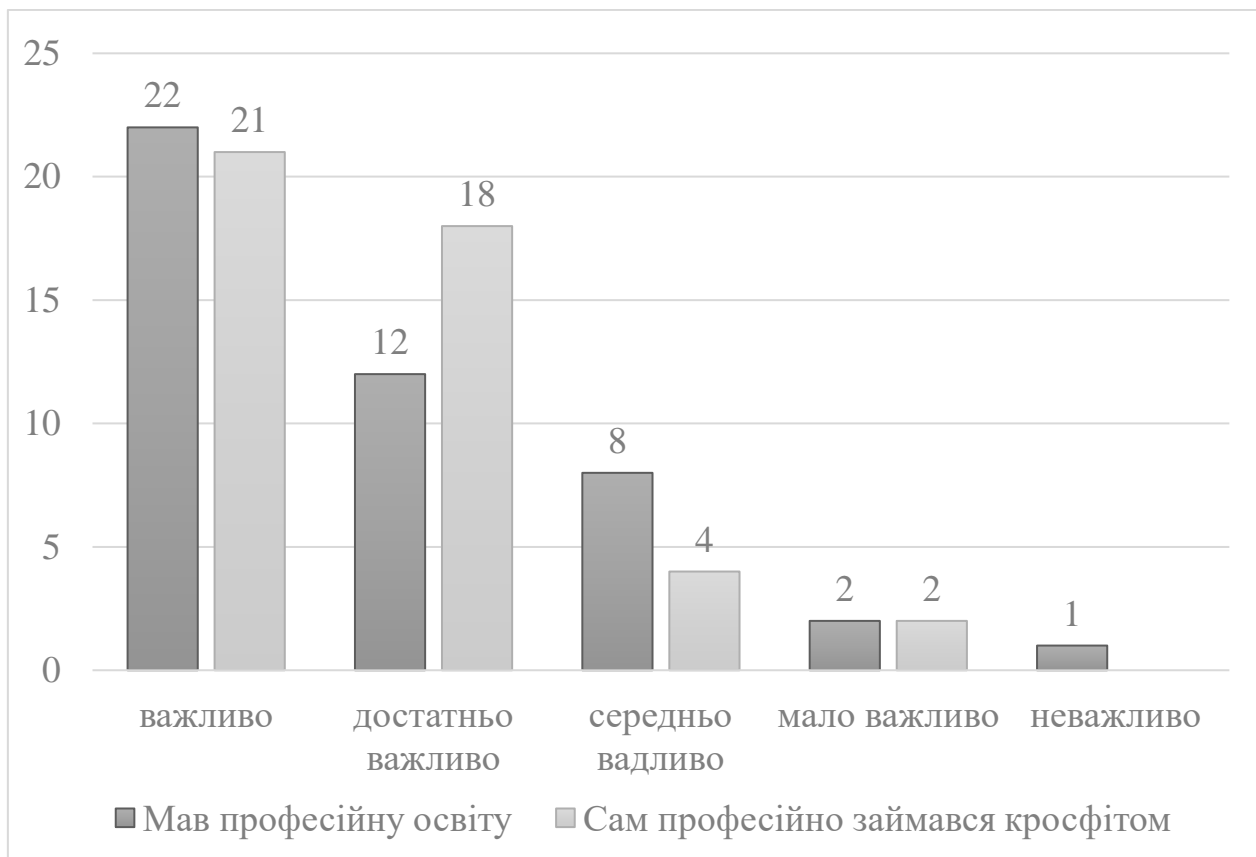


Рис. 3.7. Чи важливо для учасників кроссфіт тренувань наявність професійної освіти та спортивного досвіду у тренера.

Не менш важливий досвід яким має чи ні володіти тренер з кроссфіту – Чи займається професійно кроссфітом сам? Як і в попередньому питанні більшість учасників, двадцять один – вважають важливим фактором. Вісімнадцять учасників визнали достатньо важливим, середньо важливим – 4 учасників. Знайшлися і такі, що відповіли на дане запитання – мало важливе – 2 (див. рис 3.7). За результатами дослідження видно, що для більшості учасників Кроссфіт важливо, щоб їхні тренери також самі займалися цим видом фітнесу. Для 60% учасників це стало ключовим фактором у визначенні компетентності тренера.

З погляду теорії самодетермінації, це вказує на важливість переживання внутрішнього стимулу до зайняття спортом в тренері. Якщо тренер власноруч переживає інтерес і пристрасть до кроссфіту, це може підсилити внутрішній стимул учасників, оскільки вони бачать приклад іншої особистості, що знаходить задоволення в цьому виді активності.

Наступним запитанням, яке майже одногосно визнавалося учасниками опитування було: Чи важливо щоб тренер детально пояснював комплекс вправ, що має виконуватися на тренуванні. Важливо – такої відповіді дотримується 38 учасників, серед яких 4 – що беруть участь у змаганнях декілька раз на рік, 8 – що, приходилось брати участь, 8 – що, планують брати участь у змаганнях і 18 – які не брали і не планують. Інші учасники, що залишилися в кількості 7 чоловік – також позитивно відносяться до даного фактору, що показано на рис.3.8.

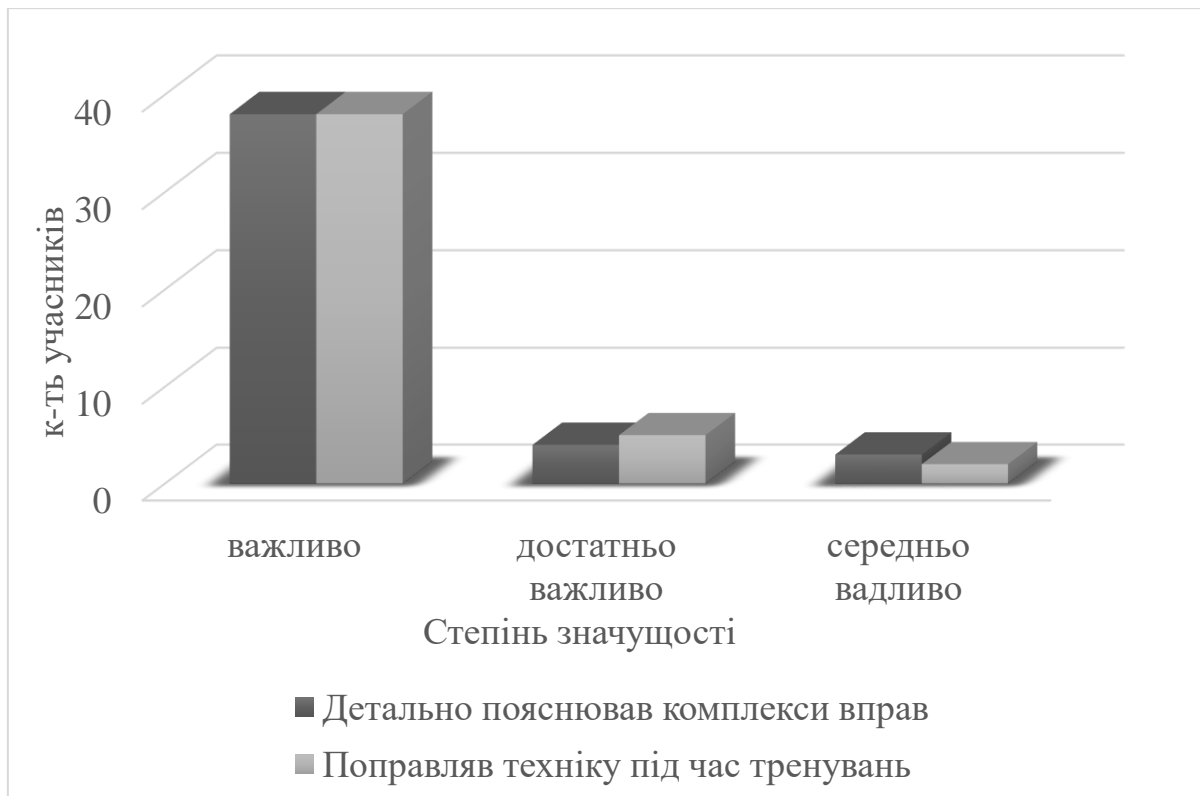


Рис. 3.8. Чи важливо для учасників кроссфіт тренувань, щоб тренер детально пояснював комплекс вправ та поправляв техніку під час тренувань.

Ключове у даному питанні слово «детально» адже для достаньмо-якісного і безпечного виконання вправи вистачає стандартного пояснення техніки виконання вправи. Детальне роз'яснення передбачає, що тренер сам має досвід у виконанні вправи чи комплекс і може, як би із «середини», прочувши всі тонкощі, розповісти іншим учасникам кроссфіт тренувань.

Важливим вважалось, також, здатність поправляти техніку в ході тренувань. Цієї думки також дотримується усі учасників, що так відповіли. Тим паче, здатність тренера поправляти техніку в ході тренувань визнається більшістю учасників, як ключовий елемент компетентності. Це може пояснюватися кількома аспектами.

З погляду наукової літератури, корекція техніки грає важливу роль у попередженні травм та підвищенні ефективності тренувань. Дослідження в галузі фізичної підготовки часто вказують на те, що правильна техніка виконання вправ допомагає уникнути травм та забезпечує оптимальне навантаження на м'язи та суглоби.

На нашу думку в розрізі теорії самодетермінації, цей аспект може впливати на внутрішню мотивацію учасників. Якщо тренер допомагає покращити техніку, це може призвести до збільшення відчуття компетентності учасника, що в свою чергу підтримує внутрішній стимул до тренувань.

Мотивація тренера в кроссфіт під час тренувань виявляється через низку важливих аспектів. Важливо відзначити мотиваційну підтримку, яку тренер може надавати, висловлюючи слова підтримки та заохочення, що допомагає підняти настрій учасників. Також значущим елементом є здатність тренера ставити перед учасниками виклики, навіть у вигляді складних вправ чи тренувань, які можуть підвищити інтригу та бажання випробувати власні можливості.

Ефективне розподілення часу для різних вправ та періодів відпочинку є ще одним аспектом, який може допомагати учасникам подолати втому та триматися на високому рівні енергії протягом тренування. Створення

позитивної атмосфери команди та підтримка від інших учасників також грають ключову роль у підтримці мотивації.

Крім того, використання конкретних цілей та завдань може спонукати учасників до більш високих досягнень, що стає додатковим джерелом мотивації. Такий комплексний підхід допомагає забезпечити не лише ефективні тренування, а й стимулює учасників до постійного розвитку та перевершення себе.

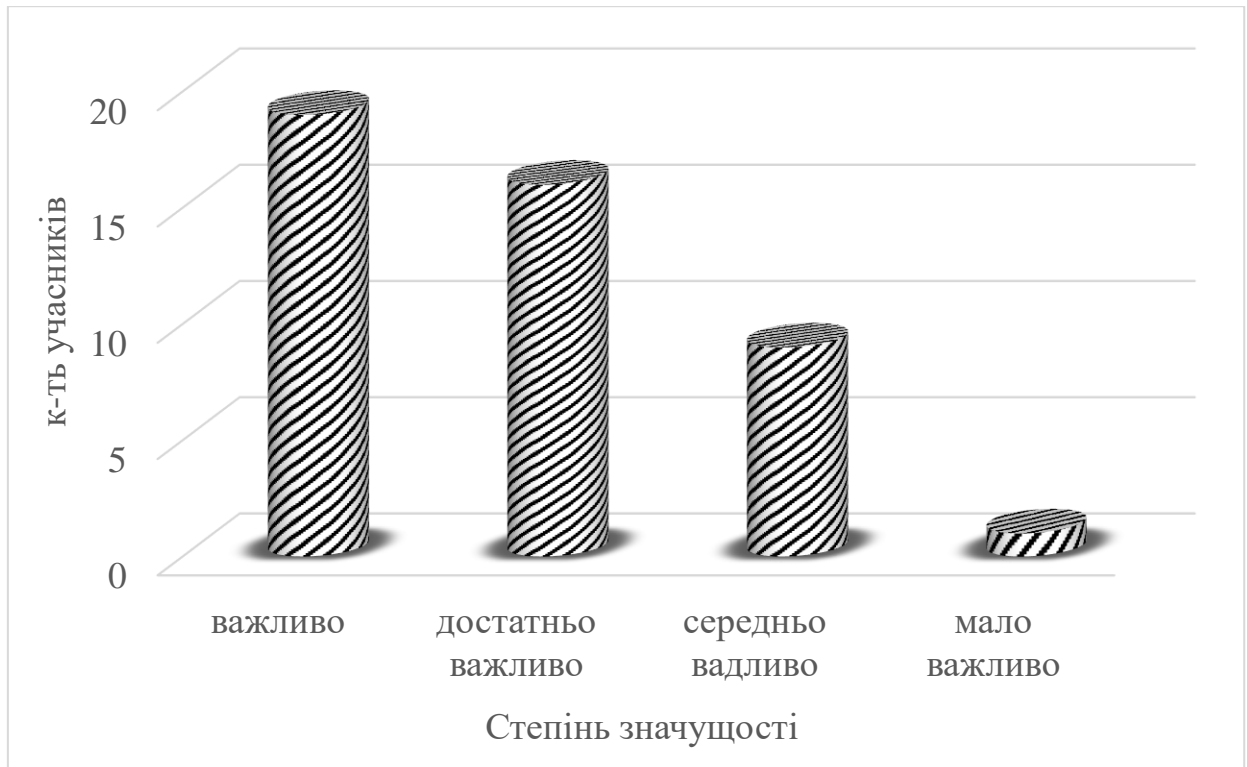


Рис. 3.9. Чи важливо для учасників кроссфіт тренувань мотивація їх зі сторони тренера під час тренувань.

Цікаво те що в нашому опитуванні не виявилось жодного учасника, який би вважав даний фактор не важливим (див. рис. 3.9). Так 19 учасників відмітили, як важливо, 16 – як достатньо важливо, 9 – як середньо важливо та 1 – вважає, що для нього цей фактор є маловажливим. При чому таку думку висловлюють учасники не залежно від досвіду тренувань і їхнього професійного рівня.

Телефонування тренера та його зацікавленість у самопочутті учасника відображають зваженість на індивідуальність та дбайливий підхід. Це не просто спосіб отримання інформації, але і вияв підтримки та турботи. Коли

тренер виражає цікавість щодо самопочуття, це створює відчуття важливості кожного учасника та формує довіру.

Такий підхід також може допомагати тренеру отримати більше контексту щодо фізичного та емоційного стану учасника. З одного боку, це дозволяє вчасно виявляти можливі проблеми або побажання стосовно тренувань. З іншого боку, це підкреслює тренерську увагу до добробуту та готовності учасника.

Такий двосторонній обмін інформацією є ключовим для підтримки ефективного тренування та формування позитивного клімату в тренувальному колективі. Але не дивлячись на вище сказане результати нашого анкетування свідчать про іншу думку учасників кроссфіт тренувань. Точніше, таку думку поділяє лише 7 учасників, що це важливий фактор і він має бути. Ще 5 учасників вважають його достатньо важливим, тоді як 11 – вважають середньо важливим. Інша частина учасників не вбачають важливості впливу даного фактора на їх мотивацію рис. 3.10.

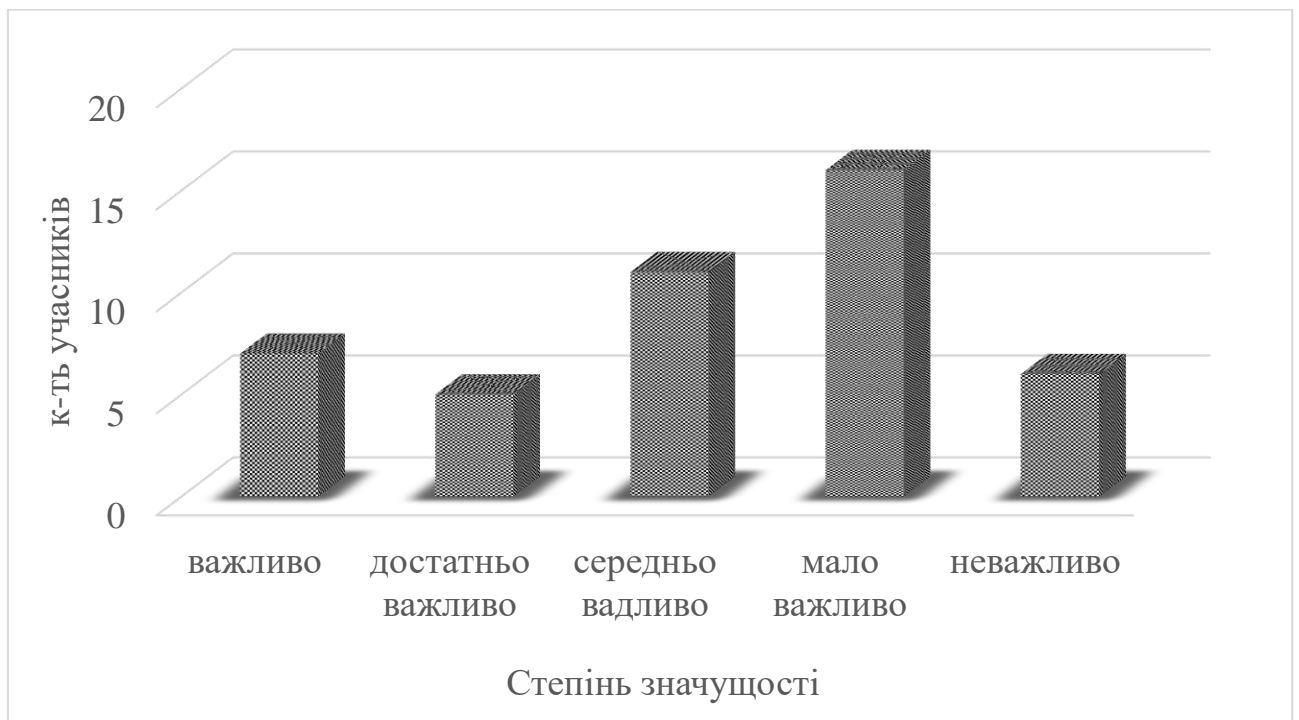


Рис. 3.10. Чи важливо для учасників кроссфіт тренувань, якщо тренер буде телефонувати до них і цікавитися їх самопочуттям.

Адаптація тренувальних програм під індивідуальні цілі представляє собою ключовий аспект ефективності тренувань як у групових, так і в індивідуальних форматах кросфіту. Саме із за цієї причини було влючено дане запитання в анкету.

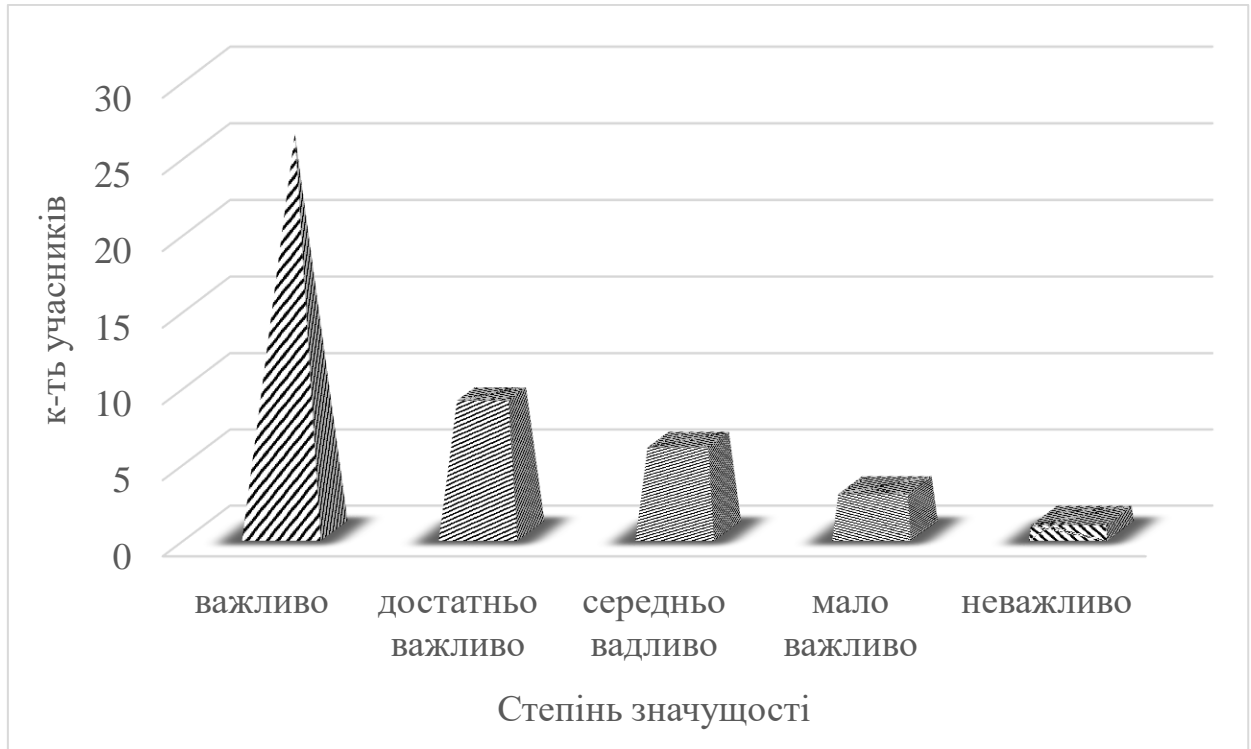


Рис. 3.11. Чи важливо для учасників кросфіт тренувань адаптація програми під їхні цілі.

У групових тренуваннях важливо враховувати різні рівні фізичної підготовки та поставлені перед учасниками завдання.

Гнучкість тренера у врахуванні індивідуальних потреб кожного учасника допомагає забезпечити оптимальний навантаження для досягнення поставлених цілей. У групових заняттях це може включати різні варіації вправ або індивідуальні рекомендації під час колективних комплексів.

У випадку індивідуальних тренувань, адаптація програми стає більш персоналізованою, де кожен аспект тренувань детально налаштовується під конкретного учасника. Це може включати підбір вправ, робочих ваг, інтенсивності та інших параметрів з урахуванням конкретних цілей та обмежень.

Врахування індивідуальних потреб під час тренувань виражає повагу до унікальності кожного учасника, сприяє більш ефективному досягненню результатів та формує позитивний підхід до тренувань.

Так 41 учасник в більшій чи меншій мірі вважає за необхідне той факт, що при побудові програм тренувань, більше в індивідуальній і менше в груповій форма проведення заняття слід враховувати потреби учасників кросфіт тренувань.

Ще один результат, що ми отримали при анкетуванні підтверджує всім відомий факт в області кросфіту, що тренер не може якісно виконувати свої функції тренуючи групу і одночасно тренуючись з ними.

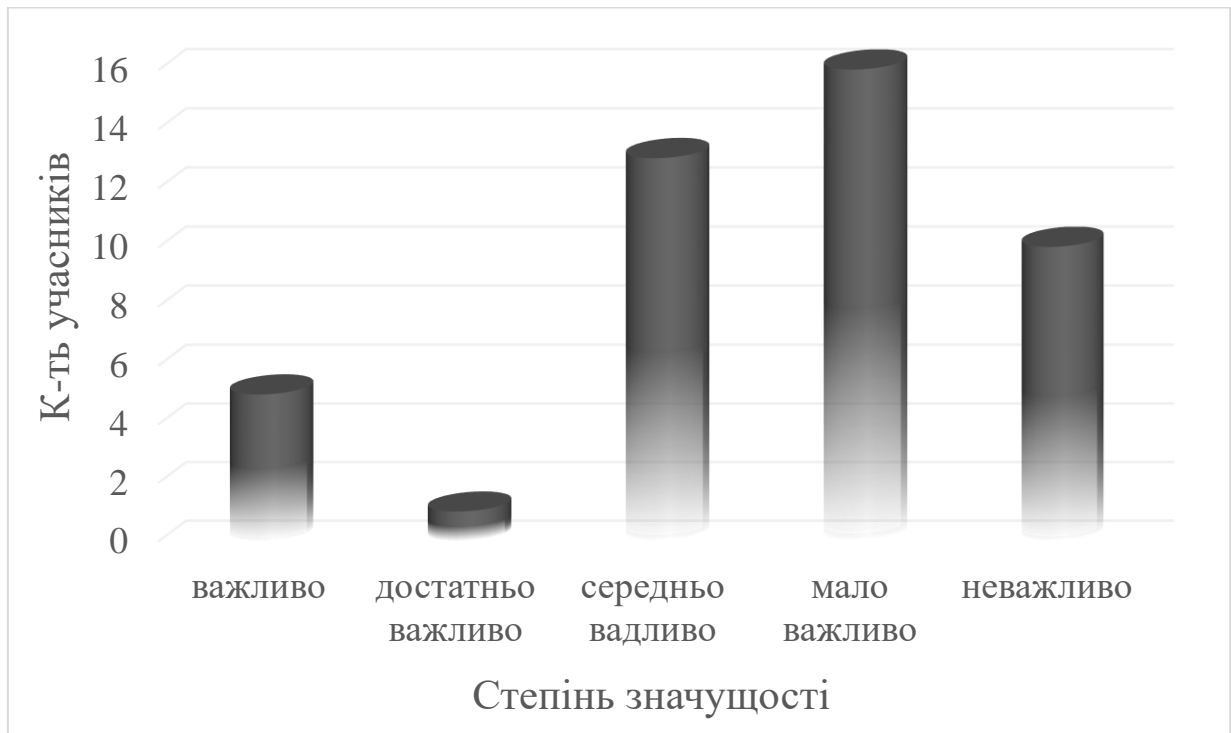


Рис. 3.12. Ставлення учасників кросфіт тренувань до того чи добре тренеру разом тренуватися з групою.

Роблячи короткий висновок до блоку питань з компетентності можна підкреслити, що з психологічної точки зору, ці показники свідчать про важливість забезпечення внутрішньої мотивації учасників. Компетентний тренер, який розуміє та вдосконалює техніку занять, мотивує та адаптує тренування до індивідуальних цілей, сприяє позитивній психологічній

атмосфері. Це також віддзеркалює принципи самодетермінації, де внутрішній стимул і відчуття компетентності визначають власну мотивацію і задоволення від занять.

Наступний блок питань сформований нами на основі даних отриманих з досліджень Ескекакіс (2003) який виявив п'ять тенденцій в емоційних реакціях на фізичні вправи. На основі цих п'яти реакцій ми спробуємо інтерпретувати наші дані з анкети, які відображенні на рис.3.13.

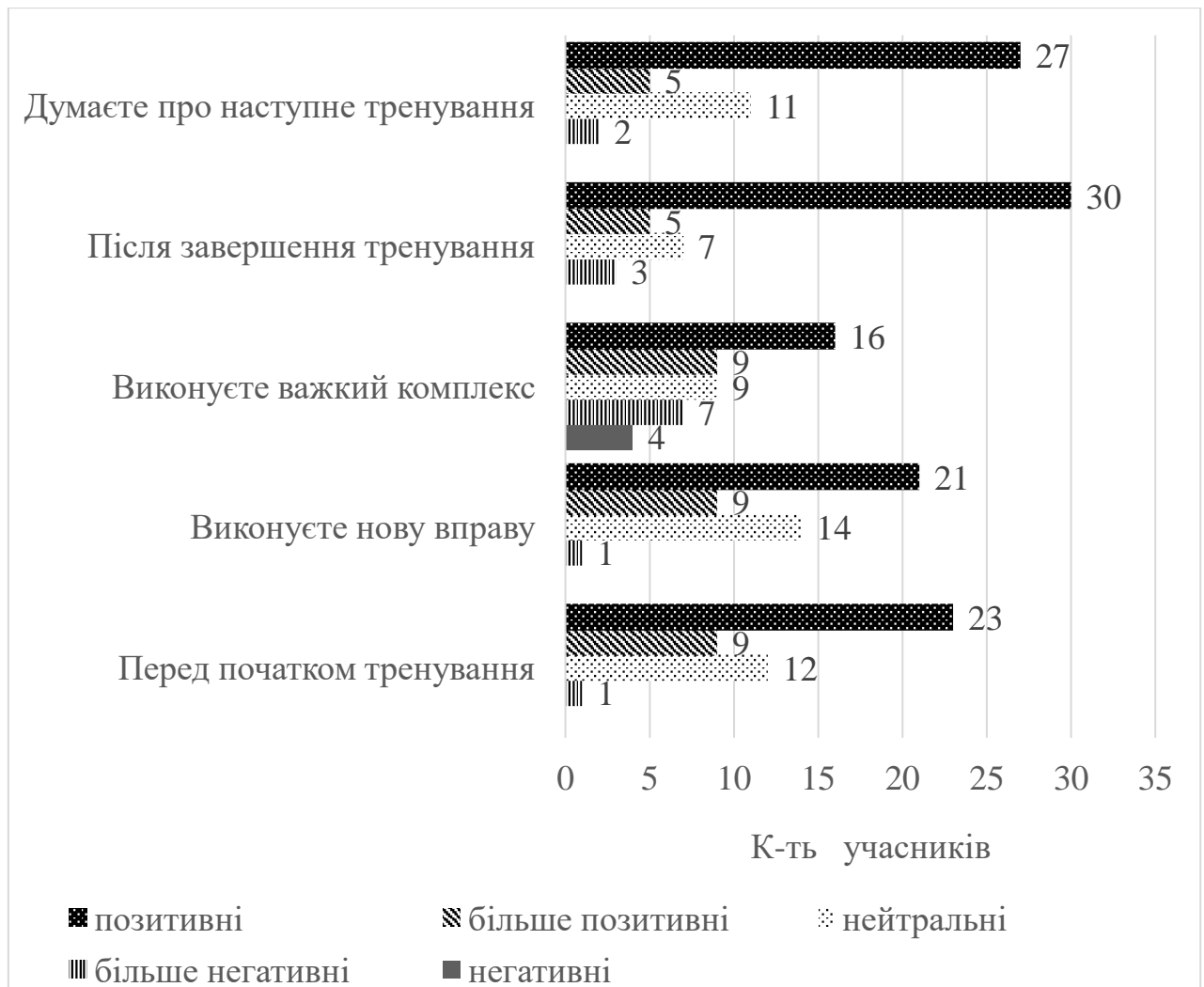


Рис. 3.13. Відповідь учасників кроссфіт тренувань які у них виникають відчуття в наступних моментах.

На перше запитання з блоку - які у вас виникають відчуття перед початком тренувань переважна більшість опитуваних відзначають, що позитивне. Також є відсоток таких, що в такий момент у них не виникає ніяких чітко виражених настроїв. Це напевне можна списати на те, що є ряд людей

які довго переключаються на інший вид діяльності і вони просто ще своїх побутових думках, а не налаштовані на тренування.

Так, як кроссфіт використовує в своєму арсеналі величезний кількість різних вправ, то часте явище виконання нових вправ майже на кожному тренуванні є звичним для учасників. А це не тільки цікавий процес, але ще й складний за своєю суттю. Тим паче на це може впливати багато причин таких, як концентрація, гнучкість, фізичні та функціональні якості. А якщо зразу не все чітко виходить і що подумують інші і т. д.. В зв'язку з цим реакція на дане явище вносить значний вплив на стан мотивація учасника. З результатів можна зробити висновок, що значна кількість учасників схильна позитивно реагувати на дане явище, що в свою чергу дає їм зворотній ефект підсилюючи їхню мотивацію. А ті, хто ще не навчився в цьому отримувати задоволення, слід принаймні спробувати переглянути свої погляди і відношення.

Фізичні вправи, інтенсивність та реакція на них збоку тих хто їх виконує. Нагадаємо, що Еккекакіс (2003) повідомляв про афективні реакції на фізичні вправи, де афективні відповіді знижувалися на рівні і вище вентиляційної здатності (анаеробний поріг) індивідів, але змінювалися на позитивну відповідь після завершення діяльності. Це важливе спостереження, яке може вказувати на те, що, навіть якщо інтенсивна фізична активність може призводити до зниження афективних відповідей під час виконання, після закінчення вправи може відзначатися позитивним емоційним відгуком. Це може бути важливим аспектом для врахування в плануванні та оцінці фізичних тренувань і звісно, інтерпретації результатів наших опитувань на питання, які відчуття виникають в учасників при виконання важких комплексів.

Так, 16 учасників, сюди увійшли ті, хто займається від 2 років і більше, відповіли – «позитивно», ще 9 – «більше позитивно». Також є частина учасників, які відзначають змішані почуття, тому їхні відповідь – «нейтральні». Були і такі, що відзначали негативні відчуття і кількість їх становила $\frac{1}{4}$ від усієї кількості. Слід відзначити, що в останніх трьох групах переважали учасники з малим досвідом тренувань.

В наступному запитанні про відчуття, що виникають після завершення тренування чітко проглядається реакція, що описана в дослідженнях Еккекакіс (2003). Так 35 учасників відчувають позитивні емоції, тоді як спостерігається і наслідок негативної реакції на інтенсивні навантаження. Швидше всього їх організм і психіка ще не достатньо тренувані та адаптовані до значного рівня навантажень, що часто бувають в кросфіт-тренуванні.

Останє питання із даного блоку показує рівень внутрішньої мотивації до занять кросфітом в учасників анкетування.

Після розглянутих блоків запитань, логічно постає наступне запитання, - «Чи припиняли Ви заняття в кросфіт, якщо так, то з якої причини». Крім запитання нами були запропоновані варіанти відповіді такі як:

- Фінансові труднощі
- Проблеми зі здоров'ям або травми,
- Відсутність мотивації
- Нестача часу
- Переїзд або інші життєві обставини

Крім зазначених варіантів була запропонована можливість надати власні причини. Отримані результати відображені на рисунку 3.14.

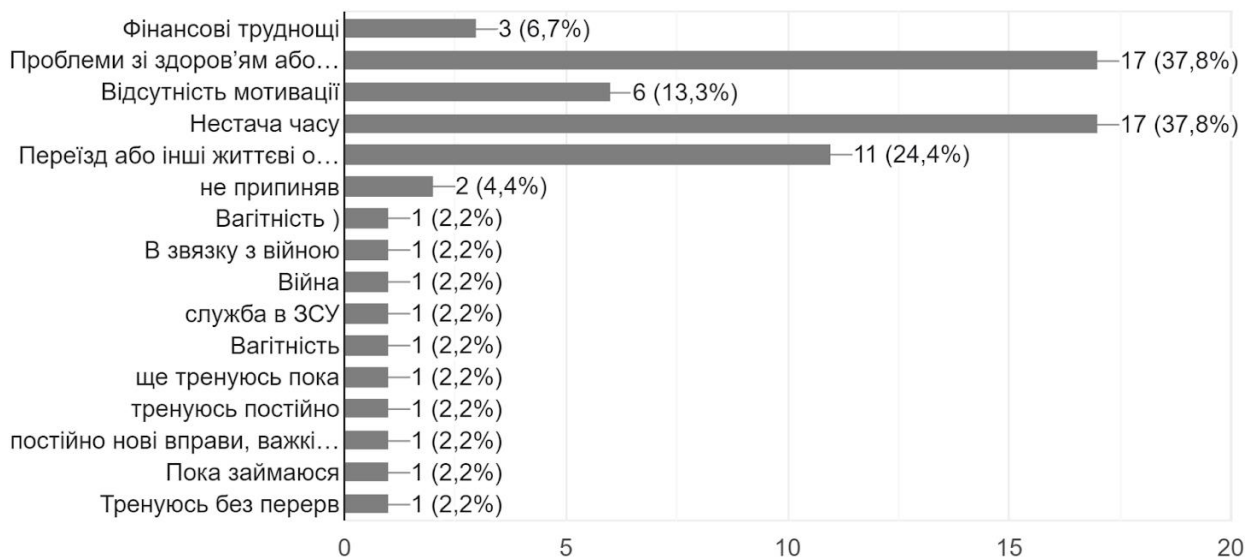


Рис. 3.14. Чи припиняли Ви заняття в кросфіт, якщо так, то з якої причини.

Як видно їх діаграми причина у відсутності мотивації займає лише 13,3% із перерахованих причин учасників.

Крім розглянутих вище були і інші питання. Так, щоб зрозуміти, як стоїть питання в учасників анкетування, щодо думки про безпеку Кроссфіту, як виду фізичної активності. 39 учасників із 45 відповіли, що вважають його безпечним.

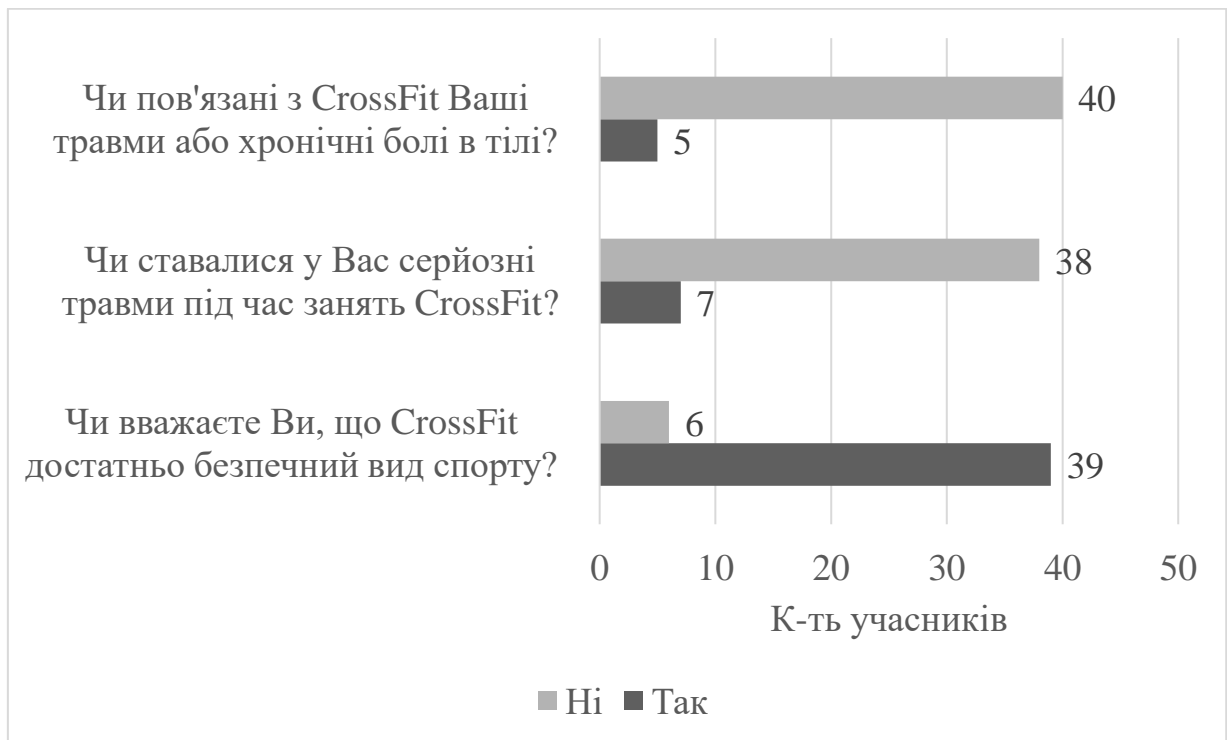


Рис. 3.15 Відповіді учасників кроссфіт тренувань на питання безпеки даного виду фізичної активності.

На запитання чи ставалися у них серйозні травми під час занять в кроссфіт, лише 7 із 45 відповіли, що так. Слід зауважити, що з них 5 мають досвід тренувань більше 3 років, 2 - учасника беруть участь у змаганнях, 4 планують брати участь в змаганнях і лише 1 не брав і не планує змагатися. Тобто, можна зробити висновок, що серйозні травми тільки отримували учасники, які мають досить високий рівень підготовки і професіоналізму, в яких тренувальні плани складені до відповідного рівня складності.

В наступному графіку Нами розглянуте внутрішнє переконання учасників, щодо того чи методика кроссфіту є виснажливою для їхнього організму. Дане запитання є наскрізним і підводить підсумок нашого

дослідження. На графіку висвітлено думку учасників в залежності від їх відношення до змагань (по чому, насправді, можна судити про їх рівень майстерності). Так учасники-спортсмени, чий рівень майстерності і рівень мотивації найвищий, вважають однозначно його корисним, а не виснажливим для організму. З групи учасників, яким також приходилось брати участь у змаганнях, також в переважній більшості відповіли, що не вважають його небезпечним. Хоча тут вже з'являються думки, що так, виснажливий. Такі моменти, зазвичай бувають на змаганнях. У наступній групі учасників, яка складає з 9 чоловік і планує спробувати свої сили на змаганнях в своїй більшості також не вважає його виснажливим. Група із найменш досвідчених і, напевне, вмотивованих учасників, судячи по їх відношенню до участі в змаганнях розділилася в своїх переконаннях. Так з 18 учасників 8 – вважають, що інколи буває занадто виснажливо, 4 – однозначно виснажливий і 6 – що не виснажливий.

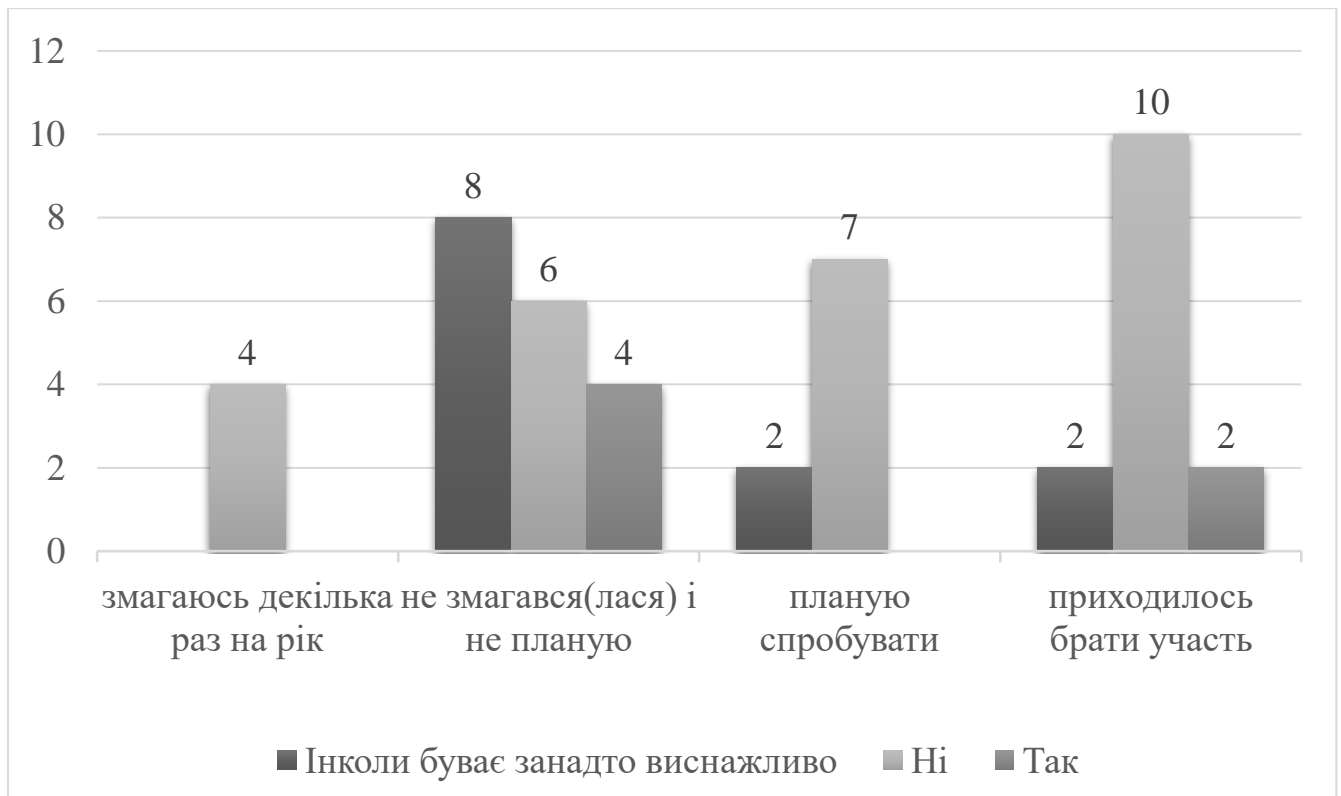


Рис. 3.16. Чи вважаєте Ви, що займатися CrossFit надто виснажливо для Вашого організму?

Кроссфіт є інтенсивним видом фізичних навантажень, що вимагає від організму значних зусиль та витривалості. Проте, за умови дотримання принципів поступовості та індивідуального підходу, ці навантаження не повинні бути надмірними та шкідливими для здоров'я. Регулярні заняття кроссфітом з адекватним дозуванням навантажень з часом дозволяють організму адаптуватися та розвинути необхідні фізичні якості. Тому виснажливість тренувань є відносною та залежить від поточного рівня підготовленості. Завдання тренера - підібрати оптимальне навантаження для кожного учасника з урахуванням його можливостей.

Висновки до третього розділу

Висновки до результатів анкетування вказують на значущі аспекти мотивації учасників кросфіт тренувань. Зазначено, що більшість учасників приділяють велику увагу факторам, які підвищують взаємодопомогу та відчуття приналежності до спільноти. Крім того, індивідуальні аспекти, такі як ставлення тренера до освіти та власного заняття кросфітом, мають визначений вплив на мотивацію учасників. Наголошено, що здатність тренера адаптувати програму до індивідуальних цілей учасників є ключовим фактором, який сприяє підтримці мотивації. Учасники також високо оцінюють важливість відстеження свого прогресу та взаємодії з тренером поза тренуваннями.

Ці висновки відображають глибокий інтерес учасників кросфіт тренувань до елементів спільноти, індивідуального підходу та підтримки, які сприяють формуванню позитивного психологічного середовища в ході занять. Розгляд цих аспектів з точки зору теорії самодетермінації та психології спорту відкриває можливості для подальших досліджень та удосконалення підходів до підтримки мотивації в спортивних середовищах.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання поставлених завдань та дотримання наукового підходу в роботі, ми отримали важливі висновки з проблеми мотивації в Кроссфіті.

Проаналізована література дає певні роз'яснення щодо підходу до самовизначеної мотивації (СДМ) у кроссфіті. Було відзначено, що мотивація в Кроссфіті відрізняється від інших тренувальних дисциплін, що призводить до того, що учасники мають більше внутрішньої мотивації. Якість мотивації в цьому контексті визначається специфічними для Кроссфіту характеристиками порівняно з іншими видами фізичної активності. Література також допомагає дослідникам зрозуміти фактори, які можуть впливати на відданість справі. Наприклад, було виявлено, що чим вища самомотивація спортсмена, тим сильніший зв'язок із наполегливістю та відданістю (Pelletier та ін); Спортсмени мають вищий рівень внутрішньої мотивації, пов'язаної з наполегливістю та відданістю (Sarrazin та ін, 2002; Guzman & Kingston, 2012). Рівень, на якому задовольняються чи не задовольняються базові психологічні потреби, може впливати на рівень внутрішньої мотивації, яка, в свою чергу, визначає конкретну прихильність і поведінку, пов'язану з відмовою від участі у змаганнях (Calvo та ін, 2010; Rogèrio & Josè 2011); зовнішні фактори можуть вплинути на здібності або мотивацію постійно виконувати фізичні вправи (Larson та ін., 2018); і що афективний валентність одразу після інтенсивних вправ залишається стійко позитивною (Ekkekakis, 2003; Ekkekakis та ін., 2008).

У дослідженні кроссфіту було виявлено кілька подібностей між мотивацією, психологічними потребами та поведінковою регуляцією. Соціальні, фізичні та психологічні фактори відіграють важливу роль у розумінні аспектів зовнішньої та внутрішньої мотивації. Це допомагає краще зрозуміти, які фактори впливають на мотивацію учасників кроссфіту. Самостійна мотивація широко використовується в дослідженнях спортивної психології, щоб зрозуміти, наскільки люди продуктивні та залучені або пасивні та відсторонені від спорту. Вона визначається соціальними умовами,

в яких перебувають люди, і тим, як їм потрібно розвиватися і функціонувати (Ryan and Desi, 2000).

Крім того, дослідження про використання самооцінки мотивації в контексті кроссфіту підкреслює важливу та унікальну роль задоволення трьох потреб у прогнозуванні індивідуальної мотивації, з різним ступенем внеску кожної з них. Однак це дослідження було зосереджене на учасниках кроссфіту та тих, хто кинув заняття, і дослідники хотіли дізнатися, як кроссфіт задовольняє базові психологічні потреби одних людей і не задовольняє базові психологічні потреби інших людей.

Оскільки поточне дослідження мало на меті покращити розуміння елементів самовизначеності мотивації серед учасників Кроссфіт, підхід дослідження за допомогою анкетування був обраний, як найбільший відповідний методологічний підхід. Теорія самовизначення (самодетермінованої мотивації) Райана і Десі (2000) взяла участь у наповненні цього дослідження, надаючи нам обширну базу знань та пояснень щодо поведінки та уявлень, пов'язаних з мотивацією. Це врахувалося при аналізі зібраних даних і надало підґрунтя для обґрунтованих інтерпретацій.

По результатам емпіричного дослідження нижче представлені загальні висновки з практичними рекомендаціями.

За допомогою анкетування учасників кроссфіт тренувань отримано знання про те, як мотиваційні фактори можуть впливати на учасників Кроссфіту. Дані можуть бути корисними для тренерів кроссфіту та власників Кроссфіт боксів. Отримані результати допоможуть їм зрозуміти, як мотивувати своїх клієнтів дотримуватись програми навчання та досягати кращих результатів з кроссфіт тренувань. Отримані результати, також можуть бути цінними для самих учасників Кроссфіт, якщо запропонувати їм погляд зсередини для збагачення розуміння того, як працює їхня мотивація в кроссфіт, що, у свою чергу, може вплинути на їхній підхід до тренувань та тримати їх активними.

Аналіз даних анкетування показав взаємозв'язок кількості тренувань в тиждень до рівня цілепокладання. Тобто ті учасники, які переходять на більшу кількість тренувань, починають більше подумувати про участь у змаганнях. А ті учасники, які мають графік п'ятиразових і більше тренувань – як правило вже є професійними спортсменами-кросфітерами

Анкетування показало, що велика частка учасників завітала до кроссфіту із за цікавості до унікальної методології тренувань – 27%, тоді як потреба у новому виді фізичної активності має також високий – 15% відсоток. Ці дві причини в якійсь мірі перехрещуються і доповнюють один одного. На нашу думку на це слід звернути увагу тим, хто відповідає за залучення в цей вид фізичної активності нових учасників.

Як можна судити з відповідей респондентів групова форма проведення заняття в кроссфіті є важливим фактором, що позитивно впливає на мотивацію. Це підкреслило відповіддю «достатньо важливо» і «важливо» 14 і 19 учасників відповідно. Виходячи з цих результатів не зайвим було б тренерам інколи залучати учасників які тренуються по індивідуальній програмі до групової форми тренувань. Це добавить певного різновиду, емоційного забарвлення і мимоволі підсилить мотивацію учасника, можливо навіть запалить в ньому дух конкуренції. Що і підкреслює наступна відповідь про важливість атмосфери на їх мотиваційні настрої.

Встановлено, що такі соціальні фактори, як конкуренція, взаємодія і допомога, приналежність до спільноти і дружба поза тренувальним процесом є важливими і мотивують більшість учасників кроссфіт-тренувань. Кожен тренер з кроссфіту має знати їх важливість і намагатися це використовувати у практичному застосуванні. Якщо, брати фактор конкуренції, то тренування має плануватися так, щоб на протязі тижня залучити до маленької конкуренції кожного учасника групи. Якщо фокусуватися на фактор взаємодії і допомоги, тут тренеру бажано використовувати «прийомчики» які заохочують учасників один з одним спілкуватися, допомагати, підказувати, і.т.д., по кожному фактору.

Встановлено вплив особисто-компетентнісних факторів на внутрішню мотиваційну складову учасників кроссфіт тренувань. Так, приріст фізичної форми, прогрес у тренування, постановка конкретних цілей та естетичний вигляд високо цінуються більшістю учасників трьох груп. При чому ставлення до даних факторів в учасників майже однозначне. Тренер, який використовує методи виміру та фіксування фізичних якостей з подальшим нотуванням результатів і на основі цього постановку цілей і прогнозування, буде мати постійно сильно мотивованих клієнтів до тренувань.

Компетентність тренера у Кроссфіт виявилася визначальним чинником для учасників, які активно займаються цією формою тренувань. Згідно з результатами анкетування, учасники віддавали перевагу тренерам, які мали не лише професійну освіту, а й власний досвід у сфері Кроссфіт.

Виявлено високу степінь важливості наступних компетентнісних функцій тренера на мотиваційну складову учасників, як детально пояснював комплекс вправ, корекція техніки під час тренувань, мотивація їх зі сторони тренера під час тренувань та адаптація програм під індивідуальні потреби клієнта.

Виявлено і те, що більшості учасників анкетування не приймають за важливим для їх мотивації дії коли тренер телефонує до них і цікавиться їх самопочуттям, а також, коли разом із групою тренується.

Аналізуючи інших питань анкети, дозволив зробити такі висновки:

Перед початком тренувань більшість учасників кросфіту відчують позитивні емоції, що свідчить про їхню мотивацію та інтерес до занять.

Виконання нових складних вправ на тренуваннях частіше викликає позитивну реакцію, що додатково мотивує учасників. Це пов'язано з азартом і бажанням опанувати нові навички.

Під час виконання важких високоінтенсивних навантажень частина учасників (переважно новачків) відчуває негативні емоції. Це пояснюється недостатньою адаптацією.

Після завершення тренування абсолютна більшість учасників відчуває позитивні емоції та задоволення, незважаючи на втому. Це вказує на домінування позитивного впливу кросфіту.

Отже, можна зробити висновок, що кроссфіт загалом позитивно впливає на емоційний стан учасників. Навіть інтенсивні навантаження з часом починають приносити задоволення. Це важливо враховувати тренерам у роботі з початківцями.

І в завершення наведемо приклад для кращого розуміння, як практично застосовувати теорію самодетермінації в побудові анкет.

- Згідно з теорією самодетермінації, розглянуті в документі питання можна віднести до таких категорій:

Потреба в автономії:

- Які у вас виникають відчуття перед початком тренувань? (позитивні емоції відображають внутрішню мотивацію і свободу вибору)

Потреба в компетентності:

- Які відчуття викликає у вас виконання нових складних вправ? (прагнення опанувати нові навички)

Які відчуття при виконанні важких вправ? (подолання викликів)

Потреба в приналежності:

- Які відчуття після завершення тренувань? (позитивні емоції від спільної діяльності)

Отже, аналіз емоційних реакцій дозволяє оцінити рівень задоволення всіх трьох базових потреб у кросфітерів. Це важливо для розуміння мотивації та психологічного стану учасників під час занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник / В.І. Воронова. - К.: Олімпійська література, 2007. - 298 с.
2. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Вид. 2-ге, виправлене та доповнене. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
4. Швалб Ю. М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). Київ : Миллениум, 2003. 152 с.
5. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
6. Vox, A., G., Feito, Y., Brown, C., & Petruzzello, S., J. (2019) Individual differences influence exercise behaviour: How personality, motivation, and behavioural regulation vary among xercise mode preferences. *Heliyon*, 5(4). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01459>
7. Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
8. Braun, V., & Clarke, V. (2006). “Using Thematic Analysis in Psychology.” *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
9. Braun, V., & Clarke, V. (2019) To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as auseful concept for thematic analysis and sample-size rationales, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. doi:10.1080/2159676X.2019.1704846
10. Braun, V., Clarke, V., & Weate, P. (2016) Using thematic analysis in sport and exercise research. In B. Smith, & A.C. Sparkes (Eds.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 191-205). London: Routledge.
11. Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Murcia, J. A. M. (2010). Using selfdetermination theory to explain sport persistence and dropout in

- adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600002341>
12. Clarke, V., & Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychologist*, 26, 120–123.
13. Creswell, J. W. (2014). *Research design*. (4th ed.) Thousand Oaks, CA: Sage.
14. CrossFit. (2019c, December 11). History of the games. Retrieved from <https://games.crossfit.com/history-of-the-games>
15. CrossFit. (2019, December 11). CrossFit level 1 training guide. Retrieved from: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf
16. CrossFit. (2019b, December 11). Crossfit Level 2 training guide and workbook. Retrieved from: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_L2_TrainingGuide.pdf
17. Culver, D. M., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist*, 26(2), 261-281.
18. Davies, M. J., Coleman, L., & Stellino, M. B. (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioural regulation, and participation in CrossFit. *Journal of Sport Behaviour*, 39(3), 239.
19. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2016). Effects of exercise on mental health outcomes in adolescents: Findings from the CrossFit™ teens randomized controlled trial. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 14-23.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.008>
20. Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cognition and Emotion*, 17(2), 213-239.
<https://doi.org/10.1080/02699930302292>
21. Ekkekakis, P., Hall, E., & Petruzzello, S. (2008). The relationship between exercise intensity and affective responses demystified: To crack the 40-year-old nut, replace the 40-year-old nutcracker! *Annals of Behavioural Medicine*, 35(2), 136-149. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9025-z>

22. Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., & Steele, J. (2016) A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other exercise modalities: A pilot study. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*.
23. Glassman, G. (2002). What is fitness. *Crossfit Journal*, 1(3), 1-11. Retrieved from http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Trial_04_2012.pdf
24. Glassman, G. (2004). The new girls. *The CrossFit Journal*, 27, 1-2. Retrieved from http://library.crossfit.com/free/pdf/27_04_new_girls.pdf
25. Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006) Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836-847. <https://doi.org/10.1093/her/cyl139>
26. Harreveld, B., Danaher, M., Lawson, C., Knight, B. A., & Busch, G. (2016). *Constructing methodology for qualitative research: Researching education and social practices*. London: Palgrave Macmillan.
27. Hodge, K., & Sharp, L. (2016) Case studies. In Smith, B. & Sparkes, A. C. (Red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 62-74). London: Routledge.
28. Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 149-159. <https://doi.org/10.1080/02640410600598315>
29. Inoue, Y., Wegner, C. E., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2015). Relationships between selfdetermined motivation and developmental outcomes in sport-based positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 371-383. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1010662>
30. Köteles, F., Kollsete, M. & Kollsete, H. (2016). Psychological concomitants of crossfit training: does more exercise really make your everyday psychological functioning better? *Kinesiology*, 48(1), 39-48. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.13>
31. Larson, H. K., McFadden, K., McHugh, T.-L. F., Berry, T. R. & Rodgers, W. M. (2018). When you don't get what you want—and it's really hard: Exploring

- motivational contributions to exercise dropout. *Psychology of Sport & Exercise*, 37(2018), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.006>
- 32.Lincoln, Y. S., Lynham, S. A., & Guba, E. G. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.) *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 97-128). London: SAGE Publications.
- 33.Losier, G. F., & Vallerand, R. J. (1994). The temporal relationship between perceived competence and self-determined motivation. *The Journal of Social Psychology*, 134(6), 793-801. <https://doi.org/10.1080/00224545.1994.9923014>
- 34.McDonough, M. H., & Crocker, P. R. E. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioural outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(5), 645-663. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.5.645>
- 35.Ntoumanis, N. & Mallett, C. J. (2014). Motivation in sport: A self-determination theory perspective. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. London: Routledge.
- 36.Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Los Angeles, CA: Sage.
- 37.Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., & Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306. <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- 38.Rogério, M. L., & José, F. G. L. (2011). Sport commitment and adherence: A social-cognitive analysis [Compromiso deportivo y adherencia: Un análisis cognitivo social]. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 277-286. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02503>
- 39.Ronkainen, N. J., & Wiltshire, G. (2019). Rethinking validity in qualitative sport and exercise psychology research: a realist perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. doi:10.1080/1612197X.2019.1637363

40. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. London: The Guilford Press. Accessed at: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/hilhmr-ebooks/reader.action?docID=4773318>
41. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
42. Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
43. Schinke, R. J., Smith, B., & McGannon, K. R. (2013). Pathways for community research in sport and physical activity: Criteria for consideration. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health: Community Research*, 5(3), 460-468. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.846274>
44. Scotland, J. (2012) Exploring the philosophical underpinnings of research: Relating ontology and epistemology to the methodology and methods of the scientific, interpretive, and critical research paradigms. *English Language Teaching*, 5(9), 9-16.
45. Sibley, B. A. (2012). Using Sport Education to Implement a CrossFit Unit. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 42-48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598829>
46. Simpson, D., Prewitt-White, T. R., Feito, Y., Guisti, J., & Shuda, R. (2017). Challenge, commitment, community, and empowerment: Factors that promote the adaptation of CrossFit as a training program. *Sport Journal*, 1-14.
47. Smith, B., & Sparkes A., C. (2016) Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. In Smith, B. & Sparkes, A. C. (Red.), *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 103-123). London: Routledge.

48. Sport. (2020) In Cambridge dictionary. Retrieved at <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/sport>
49. Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(5), 704-721. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.004>
50. Squires, A. (2009). Methodological challenges in cross-language qualitative research: A research review. *International Journal of Nursing Studies*, 46(2), 277-287. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.08.006>
51. Temple, B., & Young, A. (2004). Qualitative research and translation dilemmas. *Qualitative Research*, 4(2), 161-178. <https://doi.org/10.1177/14687941040444430>
52. Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404. <https://doi.org/10.1080/02640410500131670>
53. Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "big-tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
54. Ulum, Ö. G. (2016) Epistemology in qualitative educational research: A review of published articles. *Journal of Education and Humanities: Theory and Practice*, 7(13), 19-28.
55. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
56. Vazou-Ekkekakis, S., & Ekkekakis, P. (2009). Affective consequences of imposing the intensity of physical activity: Does the loss of perceived autonomy matter? *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 125-144.
57. Weed, M. (2009). Research quality considerations for grounded theory research in sport and exercise psychology. *Psychology of Sport & Exercise*, 10(5), 502-510. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.007>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета для учасників кросфіт тренвань «Дослідження факторів мотиваційного впливу».

1. Вкажіть вашу стать

Ж

Ч

2. Вкажіть ваш вік:

До 20 років

Від 20 до 25 років

Від 26 до 35 років

Від 36 до 45 років

Від 46 і старше

3. Скільки часу Ви займаєтесь в Кроссфіті?

До 6 місяців

До 1 року

Від 1 до 2 років

Від 2 до 3 років

Більше 3 років

Вже більше не займаюся

4. Скільки раз на тиждень Ви відвідуєте(вали) тренування?

1

2

3

4

5 і більше

5. Що спонукало Вас розпочати заняття CrossFit:

Рекомендації друзів або знайомих.

Бажання покращити фізичну форму та здоров'я.

Потреба у новому виді фізичної активності.

Цікавість до унікальної методології тренувань CrossFit.

6. Чи Мали попередній досвід фізичних тренувань:

Ні не було попереднього досвіду.

Досвід із класичним фітнесом або аеробікою.

Досвід із силовим тренуванням.

Інший вид фізичної активності (вказати).

7. Ваше відношення до участі в змаганнях.

не змагався(лася) і не планую

планую спробувати

приходилось брати участь

змагаюсь декілька раз на рік

змагання – це єдине чому я займаюся

8) Для підтримки Моеї мотивації займатися в Crossfit, важливо:

Групова форма занять

Атмосфера та люди з якими Ви тренуєтесь

Конкуренція з учасниками під час тренування

Взаємний обмін підтримкою та порадами з іншими учасниками під час тренувань

Відчуття Вашої приналежності до CrossFit-спільноти

Дружба з колективом поза тренувальним заняттям

Відчуття приросту енергії та витривалості

Відстеження свого прогрес у тренуваннях

Ставити перед собою конкретні цілі у тренуваннях

Ваш естетичний вигляд

9. Що демотивує вас або заважає регулярно тренуватись?

Брак часу через роботу/навчання тощо

Травми або погане самопочуття

Відчуття, що не вдається досягти прогресу

Нудьга або відсутність інтересу до тренувань

Інше (вказіть)

10. Мені важливо щоб тренер:

Мав професійну освіту

Сам професійно займався кросфітом

Детально пояснював комплекси вправ

Поправляв техніку під час тренувань

Мотивував мене під час тренувань

Телефонував і цікавився моїм самопочуттям

Адаптував програму під мої цілі

Тренувався разом з групою

11. Які почуття чи настрої виникають у Вас якщо Ви:

Перед початком тренування

Виконуєте нову вправу

Виконуєте важкий комплекс

Після завершення тренування

Думаєте про наступне тренування

Можливих причин припинення занять CrossFit:

12. Чи припиняли ви раніше займатися CrossFit на тривалий час (більше 3 місяців)?

а) Так

б) Ні

13. З якої основної причини ви припинили заняття CrossFit?

Фінансові труднощі

Проблеми зі здоров'ям або травма

Відсутність мотивації

Нестача часу

Переїзд або інші життєві обставини

Ваш варіант

14. Чи вважаєте ви, що CrossFit достатньо безпечний вид спорту?

а) Так

б) Ні

15. Чи ставалися у вас серйозні травми під час занять CrossFit?

а) Так

б) Ні

16. Чи вважаєте ви, що займатися CrossFit надто виснажливо для вашого організму?

а) Так

б) Ні

в) Інколи буває занадто виснажливо

17. Чи пов'язані з CrossFit ваші травми або хронічні болі в тілі?

а) Так

б) Ні

18. Чи виникали у вас конфлікти або непорозуміння з тренерами чи іншими людьми в залі?

а) Так

б) Ні

19. Що найбільше Вас мотивує кожного разу іти на тренування?