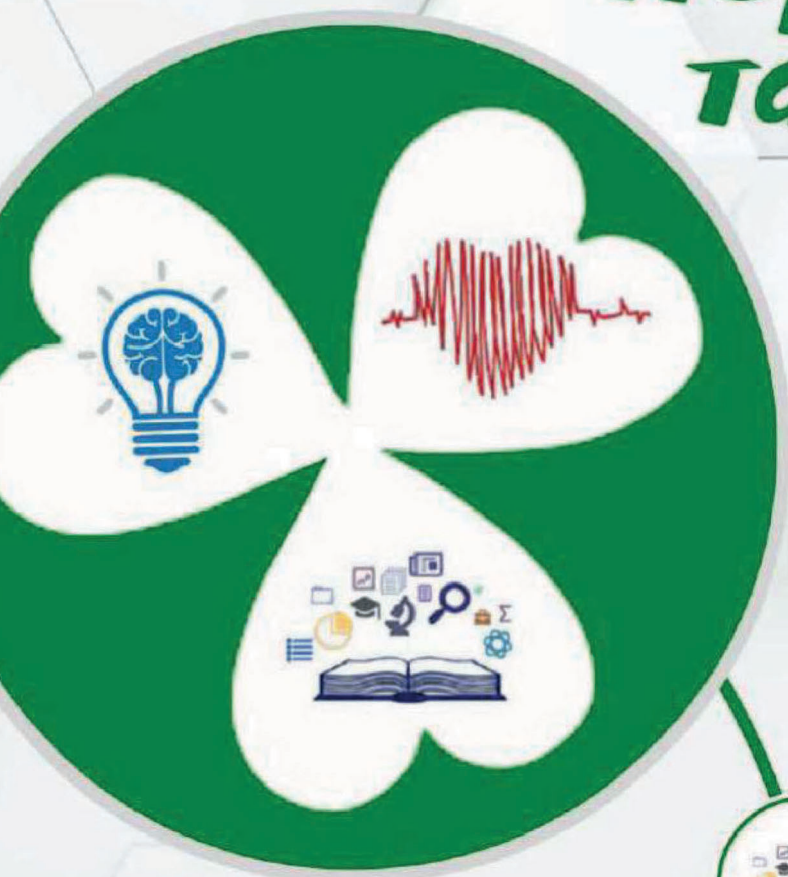




Наукові перспективи  
Видавнича група

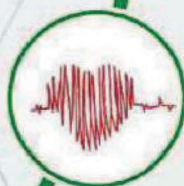
# Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№10(44)2024

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з  
духовно-морального виховання»

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",  
Центру дієтології Наталії Калиновської*

## **«Перспективи та інновації науки»**

*(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*

Випуск № 10(44) 2024

Київ – 2024

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of  
Spiritual and Moral Education"

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",  
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

# ***"Prospects and innovations of science"***

*(Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")*

**Issue № 10(44) 2024**

Kiev – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44))

«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал. 2024. № 10(44) 2024. С.1553



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021  
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023  
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 16.10.2024, № 9/10-24)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",  
Центру дієтології Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

#### **Голова редакційної колегії:**

**Жукова Ірина  
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

**Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна** — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

**Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна** - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

**Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна** — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

**Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович** — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

#### **Редакційна колегія:**

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григорівна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартснєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвождєвчів Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

Журнал «Перспективи та інновації науки»  
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)  
№ 10(44) 2024

УДК 316.46:796

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-630-643](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-630-643)

**Федорищак Роман Любомирович** кандидат педагогічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка, вул. І. Франка, 24 м. Дрогобич, <https://orcid.org/0000-0003-2981-3681>

**Райтаровська Ірина Валентинівна** старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300, <https://orcid.org/0000-0002-5316-0660>

**Денисенко Анжела Олегівна** кандидат педагогічних наук, доцент, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, доцент кафедри освітології та інноваційної педагогіки, вул. Алчевських, 29, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-4294-7844>

**Максимченко Володимир Іванович** старший викладач кафедри психології та здоров'я людини, Білоцерківський національний аграрний університет, Соборна площа 8/1, м. Біла Церква, <https://orcid.org/0000-0002-6087-934X>

**Кулик Денис Григорович** викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, Хмельницьке шосе, 95, <https://orcid.org/0000-0002-5847-823X>

## ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

**Анотація.** Сучасний спорт заснований на дуже складній системі використання у підготовці спортсменів технологій, методів, і психологічна підготовка є основною складовою в цьому процесі. Розуміння та проведення глибокого аналізу психологічних особливостей мотивації спортсмена та дієвих механізмів впливу на психіку, творча взаємодія учасників підготовки – все це є запорукою успіху не лише розкриття потенціалу спортсмена, а й реалізації його максимально можливою мірою з метою забезпечення високих результатів у спорті.

Мотиваційні проблеми можуть бути обумовлені, наприклад, атрибуцією успіху або невдачею спортсмена, зниженням самоефективності, недостатнім рівнем компетентності, відсутністю очікувань майбутнього успіху, відсутністю цінності завдання та їх комбінації, недостатньою підтримкою спортсмена з боку близького оточення тощо. Не менш важливим питанням, яке

розкриває особливості формування мотивації спортсмена, є пошук закономірностей та особливостей впливу на мотивацію матеріальної складової. Ефективна робота зі спортсменами вимагає спеціальних знань та підготовки, розуміння головних та найважливіших мотивів спортсмена на кожному з етапів його спортивної кар'єри. Очевидно, що спортсмени професійного елітного рівня, аматорського чи молодіжного рівня можуть керуватися дуже диференційованою групою опорних мотиваційних чинників. І дуже важливо зрозуміти, які основні фактори впливають на мотивацію спортсмена на кожному з цих рівнів спортивної кар'єри. Розуміння цього дозволить психологам, які працюють зі спортсменами, допомогти подолати їм свої проблеми (незалежно від того, на якому рівні професійного розвитку вони знаходяться), кинути виклик обставинам, вирішити поставлені завдання та досягти намічених коротко-, середньо- та довгострокових цілей.

**Ключові слова:** спорт, спортивні змагання, спортивні перемоги, мотивація на досягнення успіху, мотивація уникнення невдач.

**Fedoryschak Roman Lyubomyrovych** candidate of pedagogical university, associate professor, Drohobych state pedagogical university, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Drohobych, <https://orcid.org/0000-0003-2981-3681>

**Raitarovska Iryna Valentynivna** senior lecturer of the department of sports and sports games, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, St. Ohienko, 61, Kamianets-Podilskyi, 32300, <https://orcid.org/0000-0002-5316-0660>

**Denysenko Anzhela Olehivna** PhD in Pedagogy, Associate Professor, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Education and Innovative Pedagogy, 29 Alchevskikh St., Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-4294-7844>

**Maksymchenko Volodymyr Ivanovych** Bila Tserkva national agrarian university senior teacher of the psychology and human health department, Soborna square 8/1, Bila Tserkva, <https://orcid.org/0000-0002-6087-934X>

**Kulyk Denys Grygorovych** the teacher of physical training departure, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Khmelnytske Shose, 95, <https://orcid.org/0000-0002-5847-823X>

## THE INFLUENCE OF MOTIVATION ON ACHIEVING SUCCESS AND AVOIDING FAILURES DURING SPORTS COMPETITIONS

**Abstract.** Modern sport is based on a very complex system of technologies and methods used in the training of athletes, and psychological preparation is the

main component in this process. Understanding and conducting an in-depth analysis of the psychological characteristics of an athlete's motivation and effective mechanisms of influence on the psyche, creative interaction of training participants - all this is the key to success not only in revealing the athlete's potential, but also in realizing it to the maximum extent possible in order to ensure high results in sports.

Motivational problems can be caused, for example, by the attribution of the athlete's success or failure, a decrease in self-efficacy, insufficient level of competence, lack of expectations of future success, lack of value of the task and their combination, insufficient support of the athlete from the close environment, etc. An equally important issue that reveals the peculiarities of the formation of an athlete's motivation is the search for regularities and peculiarities of the influence of the material component on motivation. Effective work with athletes requires special knowledge and training, understanding the main and most important motives of an athlete at each stage of his sports career. It is obvious that athletes of professional elite level, amateur or youth level can be guided by a very differentiated group of supporting motivational factors. And it is very important to understand what the main factors affect the motivation of an athlete at each of these levels of a sports career. Understanding this will allow psychologists who work with athletes to help them overcome their problems (regardless of what level of professional development they are at), challenge circumstances, solve tasks and achieve short-, medium- and long-term goals.

**Keywords:** sport, sports competitions, sports victories, motivation to achieve success, motivation to avoid failure.

**Постановка проблеми.** Спорт у сучасних умовах є складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціальної реальності. Він давно перестав відігравати роль просто розваги і перетворився на силу, що активно впливає на життєдіяльність суспільства, на формування людини як особистості, на менталітет не тільки окремих людей, а й соціальну спрямованість розвитку цілих держав. Спорт має особливий соціальний статус у перетині суспільних реалій. Він є критерієм моральних та фізичних можливостей спортсменів як найкращих представників нації та держави. Однак соціальне значення спорту визначається не тільки тим, що він дозволяє з'ясувати, хто сильніший, швидший, витриваліший. Переможець втілює в спортивному результаті не лише особисті фізичні можливості, але знання та досвід тренерів, інтелект, волю та рівень розвитку суспільства [1].

Величезний дослідницький інтерес у сучасних умовах викликає мотивація. В даний час, коли фізичні навантаження спортсменів виявляються поза межними, а в напруженій боротьбі за спортивні результати рахунок йде на соті частки секунди або грами, особливого значення набувають мотиваційні фактори спортсменів. Серед тренерів існує думка, що спортсмени реалізують свій потенціал лише на третину. Справді, є багато чинників, які дають

можливості повністю використовувати спортивний потенціал. Це і труднощі з самоідентифікацією, переоцінка або недооцінка різних аспектів підготовки, нездатність до мобілізації всіх ресурсів та відсутність мотивації спортсменів. Але однією з найважливіших причин невдач, як свідчать соціологічні дослідження, є відсутність ефективних мотиваційних чинників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотивацію можна розглянути з різних точок зору. Як пише А. Poczowski [2], теорії мотивації можна розділити на дві групи: теорії змісту та теорії процесу. Теорії змісту, також звані теоріями потреб, є результатом припущення, що незадоволені потреби є джерелом напруги та дисбалансу. Щоб відновити баланс, людина визначає ціль, яка задовольнить потребу, а потім обирає поведінковий шлях для досягнення цієї мети. Тому вся поведінка мотивується незадоволеною потребою. Теорії мотивації, пов'язані з потребами, розробляли в основному А. Маслоу (ієрархія потреб), Ч.П. Аледерфер (теорія ERG), Д.С. Макклелланд (теорія трьох потреб), Ф. Герцберг (двофакторна модель потреб). А. Маслоу сформулював свою ієрархію потреб, припускаючи, що існує п'ять типів потреб - у порядку основних, це [3]: фізіологічні потреби; потреба в безпеці; соціальні потреби; потреба у визнанні; потреба в самоактуалізації. У контексті нашого дослідження, особливо варто придивитися до останніх трьох.

Розглянемо концепцію Макклелланда, який виділив три потреби як найважливіші [4]: потреба в досягненнях; потреба приналежності; потреба у владі. Потреба в досягненнях має вирішальне значення для спортсменів, а амбіції та рішучість вважаються одними з найважливіших факторів успішної спортивної кар'єри. Усі кубки, призи та нагороди є серйозним стимулом для занять спортом. Для переможця часто не важливо задоволення від отриманої відзнаки (грошової чи матеріальної премії), важливо, щоб її оцінили професіонали.

В теорії мотивації досягнень виділяють три основних напрями досліджень, що розкривають особливості спонукування людини до дій:

- Теорія атрибуції (Б. Вайнер, Ф. Хайдер, Е. Джоунс, Г. Келлі та ін. ) [5];
- Теорія потреби досягнень (А. Аткинсон, Д. Макклелланд, Г. Мюррей, В. Е. Мільман та ін. ) [6-8];
- Теорія досягнення мети (А. Адлер, А. Елліот та ін. ) [9].

Водночас однозначної єдності у поглядах до цього питання серед психологів не спостерігається, тим більше стосовно спортсменів індивідуальних видів спорту. Досить, наприклад, зауважити, що відповідно до позиції Д. Макклелланда, Дж. Аткинсона люди завжди мотивовані двояко. Відповідно до позиції Альберта Мехрабіана, мотивація досягнення - це лише один варіант мотивації діяльності. Другий спирається на мотивацію уникнення невдач. У кожній людині поєднуються обидва варіанти, але один із них переважає. Для людини, у якій переважає мотивація досягнення, досягти мети - основна мотивація [4]. Йому потрібно змагатися з колегами та випереджати їх, добиватися високих результатів та долати перешкоди. Такі



люди вважають, що ставити цілі і досягати їх - це їхнє покликання. Так вони зможуть реалізувати свої здібності та підвищити самооцінку. Для людей, у яких переважає мотивація уникнення невдач, ціль - не головне. Головне – порядок та дисципліна. Такі люди вважають, що потрібно ставити перед собою реальні завдання та якісно їх виконувати. Тільки так можна уникнути невдачі та не нашкодити своїй репутації.

**Мета статті.** Мета дослідження полягає у аналізі впливу мотивації на спортивні досягнення, виявленні основних чинників, визначальних успіх спортсменів. У роботі застосовується аналітичний підхід, заснований на огляді наукових досліджень про різні типи мотивації у спорті.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний спорт на високому рівні важко уявити без жорстких змагань. Конкуренція вимагає від спортсмена повної мобілізації всіх своїх ресурсів - як фізичних, так і психічних, причому психічні сили мають найвищу значущість. Адже в змаганнях завжди присутня не лише особиста відповідальність спортсмена, а й важливість для суспільства. Така відповідальна діяльність викликає в спортсмена різні емоції, незалежно від його досвіду - від впевненості в собі до панічного страху перед виходом на старт. У таких обставинах спортсмени можуть бути схильні до негативних станів, які можуть заважати їхній діяльності. Рівень тривоги та переживань за успіх у змаганні суттєво впливають на психічний стан спортсмена та його мотивацію. Мотивація не лише формує поведінку спортсмена, але й впливає на кінцевий результат його зусиль. Спортсмен, який має високу мотивацію, здатний реалізувати свій потенціал максимально ефективно, віддаючись усіма своїми силами заради досягнення мети. Високі вимоги, які ставлять екстремальні види спорту, не тільки стосуються фізичних аспектів, але й вимагають сильної самосвідомості та волі. Зосередженість на перемозі та готовність інтегрують особистісні риси, що впливають на успіх у змаганнях [7].

Спортивна психологія допомагає спортсменам керувати своєю поведінкою, відточувати стосунки з тренером та командою, а також справлятися зі стресом, тривожністю та травмами. Одним із основних понять спортивної психології є психологічна стійкість. Це здатність спортсмена зберігати чи відновлювати свій оптимальний рівень функціонування незалежно від тиску ззовні, невдач чи критики. Іншим важливим поняттям спортивної психології є психологічний клімат. Це загальне сприйняття та оцінка спортсменом середовища, в якому він займається спортом. Психологічний клімат може бути як підтримуючим (коли спортсмен почувається комфортно), так і контролюючим (коли спортсмен перебуває під тиском), а також ділиться на рівні: індивідуальний, груповий та організаційний. На індивідуальному рівні психологічний клімат спортсмена залежить від особистих особливостей, переконань та очікувань спортсмена як особистості. На груповому рівні психологічний клімат складається із взаємодії та комунікації між членами команди, тренерами, судьями та вболівальниками. Організаційний рівень

розглядається як структура, правила, норми та ресурси спортивної організації, федерацій чи асоціацій. Для формування підтримуючого психологічного клімату спортсменам необхідно поважати себе та інших, довіряти собі та партнерам, підтримувати своїх товаришів та тренерів, бути відкритим для нових ідей та зворотного зв'язку. Спортсмен, який відповідає за свої дії та виявляє здорову ініціативу в команді, краще відпочиває та відновлюється, отримує більше задоволення від спорту та показує більш високі результати у тренувальному процесі.

Західноєвропейські та американські психологи у роботі зі спортсменами приділяли велике значення мотивації. На початку 1990-х років на VIII конгресі ФЕПСАК (Federation Europeenne de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles - FEPSAC) у Кельні робота однієї з секцій була повністю присвячена спортивній мотивації. На конгресі ФЕПСАК у Кельні (1991) були присутні 250 учених, які представляли 36 країн, у тому числі 13 неєвропейських. Теми конгресу говорять про різнобічність підходу до проблеми психології фізичної культури та спорту. Серед основних тем були такі, як «Здоров'я, благополуччя та гарний змагальний виступ спортсменів як теми спортивної психології», «Спортивна мотивація», «Психологічна підготовка у спорті», «Аеробні вправи, стрес та здоров'я», «Психотерапія у спорті: можливості та застосування» та ін. Психологи відзначили мотивацію як одну з головних складових спортивного успіху. ФЕПСАК з початку свого існування висунула низку ініціатив, багато з яких надалі використало Міжнародне співтовариство. Протягом перших років діяльності ФЕПСАК об'єктом обговорення була психологія аматорського спорту та фізичної культури. Проблеми психологічної підготовки спортсменів найвищих досягнень вперше прозвучали в Единбурзі (1975). Ще однією ініціативою стало об'єднання у єдину європейську мережу педагогів-тренерів, які працюють у сфері спортивної психології. Для популяризації ідей Федерації та розвитку можливості додаткового, окрім конгресів, спілкування ФЕПСАК заснувала журнал "Психологія спорту та вправ" ("Psychology of Sport and Exercise").

Мотивація має вирішальне значення для спортивних організацій, оскільки практика показує, що для спортсмена психічний стан не менш важливий, якщо не важливіший, ніж фізичний. Основним завданням спортсменів є досягнення запланованих спортивних результатів. Часто ці результати прописані в спонсорській угоді, укладеній з організаціями, які утримують клуб. Можливо, це б наприклад, просування до вищої ліги або, у випадку індивідуальних видів спорту, відповідний рівень результату або кваліфікація для міжнародних змагань. Ось чому для спортивної організації так важливо досягти відповідних результатів, які дозволяють їй досягти передбачуваних цілей організації. Спортсмен піддається різноманітним впливам, він контактує з уболівальниками, які є специфічним типом

замовників спортивних заходів, піддається впливу засобів масової інформації, завжди є певною мірою публічною особою. У випадку спортсменів мотивація є особливо важливою; часто вважають, що психічний настрій у спорті є одним із ключових факторів успіху.

Підготовка до змагань, як фізична, так і психологічна - це один з найважливіших і трудомістких етапів у житті спортсмена. Професіонал має вміти планувати тренувальний процес, контролювати стан, знати свої сильні та слабкі сторони та аналізувати суперників. Одним із способів підвищити ефективність підготовки є встановлення SMART-цілей. Відповідно до методології SMART, для досягнення кращих результатів необхідно ставити конкретні (Specific), вимірні (Measurable), досяжні (Achievable), реалістичні (Relevant) та обмежені за часом (Time-bound) цілі [5]. Ця методика допомагає спортсмену чітко розставити пріоритети та об'єктивно оцінити свій прогрес.

Ще одним корисним інструментом психологічної підготовки є візуалізація - техніка, при якій спортсмен образно представляє бажаний результат або процес, намагаючись максимально відтворити всі деталі та відчуття. Візуалізація допомагає спортсменам покращити техніку, зміцнити впевненість у собі, знизити тривожність та підвищити концентрацію. Вона може бути позитивною (успішне виконання завдання) або негативною (можливі проблеми та способи їх вирішення). Цікавий факт. Опитування в американському Олімпійському тренувальному центрі показало, що 90% спортсменів використовують візуалізацію під час підготовки, і майже всі вони наголошують, що це позитивно впливає на результати.

Мотивація - рушійна сила, яка змушує спортсменів досягати своїх цілей, незважаючи на фізичні труднощі чи сумніви. Мотивація може бути як внутрішньою (дії спортсмена обумовлені його інтересом, самореалізацією чи особистим розвитком), і зовнішньою (коли спортсмен діє під впливом інших людей, нагород чи соціального визнання). Зазвичай внутрішня мотивація вважається сильнішою і стабільнішою, ніж зовнішня, тому що вона не залежить від зовнішніх факторів, що постійно змінюються. Однак зовнішня мотивація також може бути корисною, особливо коли вона підтримує внутрішню мотивацію і не суперечить їй. Наприклад, похвала, визнання та конструктивна критика можуть підвищити самооцінку, впевненість у собі та бажання розвиватися. З іншого боку, ми використовуємо процесно-орієнтований підхід до мотивації. У цьому випадку Гріффін розрізняє дві теорії: справедливість і очікування. Теоретичну основу теорії очікування сформулював Віктор Врум. Він припускає, що «поведінка визначається поєднанням сил, характерних для індивіда та середовища» [10]. Відповідно до теорії очікування, відчутний вплив результатів спортсмена має вирішальне значення для мотивації. Тому в командних видах спорту важливий результат, досягнутий усією командою, оскільки він мотивує окремих спортсменів покращувати свою продуктивність і ставлення. Відповідно до теорії

справедливості, люди порівнюють свою роботу з винагородою інших і очікують справедливої винагороди. Якщо спортсмени відчують, що вони отримують непропорційну винагороду за свій внесок, вони можуть відчути себе недооціненими і зменшити свої зусилля щоб компенсувати свої «втрати». Хоча почуття несправедливості (почуття надмірної цінності) з боку «іншого» менш поширене і менш зрозуміле, такі люди іноді намагаються загладити різницю.

Підкріплення є важливим елементом мотиваційного процесу. Відповідно до теорії підкріплення, поведінка, яка винагороджується, з більшою ймовірністю буде повторюватися, а поведінка, яка карається, поступово усувається. На практиці це пов'язано з можливістю відповідних дій спортивного клубу, гравці отримують сигнал від керівництва клубу про те, що їхня поведінка є бажаною (у вигляді премії або матеріальної премії) або небажаною (дисциплінарні стягнення: через догану), фінансовий штраф або навіть короткострокова дискваліфікація). Позитивно підкріплююча діяльність у спортивній організації включає: похвалу від тренера, премію, яку присуджують у результаті голосування вболівальники, журналісти, активісти чи інші учасники змагань, або грошові чи матеріальні винагороди, які присуджуються за особливо хороші результати на змаганнях. Ці дії, як зазначалося раніше, необхідно використовувати дуже обережно (якщо вони використовуються по відношенню до одного гравця, який є частиною команди), щоб не викликати конфлікт і розкол всередині команди, що найчастіше призводить до значного падіння на спортивному рівні.

Серед інших мотиваційних теорій варто згадати теорію цілепокладання [10], згідно з якою керівник і його підлеглий повинні встановлювати цілі для досягнення і пов'язувати з ними систему винагороди. Постановка цілей на певний період є популярною практикою серед керівників спортивних клубів. Напередодні сезону керівництво клубу ставить перед гравцями та тренером цілі, за виконання яких вони відповідають протягом усього сезону (табл. 1).

Мотивацію спортсменів слід враховувати з двох позицій – моральної та матеріальної. Матеріальна мотивація стимулює високі спортивні результати та перемоги над противниками. Однак, як показують соціологічні дослідження, при досить непоганому матеріальному становищі команд і високій заробітній платі спортсменів матеріальна мотивація не завжди досить ефективно працює. У багатьох випадках набагато важливіша моральна сторона мотивації. Вона проявляється у разі виграшу у суперника, який займає у турнірній таблиці вищі місця. Чим більша різниця в рейтингах спортивних команд, тим вищий мотив у колективу, що знаходиться в турнірній таблиці нижче, ніж його суперник [4; 5]. Хоча, як показують численні соціологічні дослідження, на сучасному етапі ціннісні орієнтири, які визначають включення у спорт, дещо змінилися. Насамперед, це відноситься до значного зростання комерційної спрямованості спорту.

Таблиця 1.

### Процесний підхід до мотивації спортсменів

Теорія	Цінності	Негативні впливи
Справедливість	Адекватна винагорода	Знеохочення
Очікування	Кінцевий результат	Без індивідуальних нагород
Мотивація	Задоволення від роботи	Ніякого визнання
Зміст	Задоволення потреби	Незадоволені потреби
Постановка цілей	Мета, до якої потрібно прагнути	Розчарування
Підкріплення	В очікуванні нагороди	Депресія

Джерело: Gillet, N., Vallerand, R. J., & Rosnet, E. (2009). *Motivational clusters and performance in a real life setting. Motivation & Education, 33, 49-62.*

Звичайно, найбільш відомим і поширеним методом мотивації спортсменів є матеріальні блага, що пропонуються клубом і спонсорами в обмін на досягнення запланованих спортивних результатів. Умовами договору можуть бути передбачені різні способи бонусів. Розглядаючи бонуси в командних видах спорту, важливо також враховувати їх розмір і розподіл залежно від внеску в успіх команди. Найчастіше це вирішується шляхом делегування рішень тренеру або представникам гравців. Слід також пам'ятати, що система винагороди в клубах часто залишається таємною, а призи та бонуси, включені в контракти, становлять лише частину реально зароблених гравцем грошей. Варто також пам'ятати, що певною мірою гравці також заробляють гроші на спонсорських угодах, укладених індивідуально з компаніями, які пропонують усе, від спортивного обладнання до автомобілів. Це додатковий стимул для гравця досягати все кращих результатів, і з кожним успіхом зростає його маркетингова цінність. Часто спортсмен укладає індивідуальну угоду зі своїм індивідуальним спонсором, який додатково винагороджує його досягнення, незалежно від суми, яку сплачує спортклуб. Індивідуальна спонсорська угода означає, що гравець не лише несе відповідальність перед тренером, спонсором команди, керівництвом клубу та, зрештою, своїми товаришами по команді, але також повинен враховувати задоволення свого спонсора [11]. Спортсмена надихає можливість отримати спеціальні бонуси від захисника або можливе продовження контракту ще на рік.

Розглянемо способи винагороди гравців у таких командних видах спорту, як футбол. Наприклад, спортсменів у командних видах спорту можна винагороджувати найпростішим способом – гарантуючи конкретні суми в їхніх контрактах за перемогу чи нічию. Іноді штрафні санкції накладаються за програш у змаганнях. Однак на практиці система бонусів набагато складніша. Клуб включає суми бонусів у контракт і ставить їх у залежність від, наприклад, місця в таблиці або кількості очок від лідера або місця, за яке клуб отримає бонус в кінці сезону. Усе це змушує багато клубів стикатися з дилемою: чи повинні ми платити вищі суми за контрактом (зарплати) і таким чином мати

можливість залучати кращих гравців, які будуть залучені більшими сумами, гарантованими в контракті? А може, варто зосередитися на бонусах, поставивши заробіток значною мірою в залежність від спортивних результатів, тобто передбачити мінімальну базу з великими винагородами за результати? Практика показує, що друга система працює набагато краще, тому що гравці з високими контрактами і невеликими бонусами задовольняються лише грою в матчі [12]. Проте гравцям із низькими контрактами та високими бонусами доводиться боротися за свої гроші більше. Це часто призводить до конфліктів між клубом і гравцем - гравець бореться за якомога більший контракт, який якомога менше залежить від спортивних результатів, а роботодавці намагаються структурувати контракти таким чином, щоб бонуси становили якомога більшу частину доходу. Подібні конфлікти часто призводять до встановлення надто високого розміру премії, що нерідко призводило до парадоксальних ситуацій, коли спортивний клуб внаслідок своїх успіхів значно погіршував своє фінансове та організаційне становище (табл. 2).

Таблиця 2.

## Система бонусів у спорті

Переваги	Недоліки/ втрати
Залучення найкращих гравців Мотивація для кращих результатів Почуття безпеки	Бюджетна напруга Проблема поділу між гравцями Конфлікти між командою і клубом Через деякий час може з'явитися демотивація

*Джерело: Feltz, D. L, Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches. Champaign, IL: Human Kinetics*

Окреме питання – спортивні стипендії, які фінансуються державою; відповідно до ст. 43. «Гарантії підвищення спортивної майстерності» закону України «Про фізичну культуру і спорт», (ухвалений Верховною Радою України 5 червня 2012 року (закон № 3808-ХІІ): « для видатних, молодих та перспективних спортсменів, їх тренерів держава може встановлювати відповідні стипендії. Спортсменам, які посіли призові місця на офіційних міжнародних змаганнях, та їх тренерам встановлюються грошові винагороди у порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України. Спортсменам, які посіли призові місця на Олімпійських іграх, Всесвітніх та Європейських іграх з неолімпійських видів спорту, Паралімпійських і Дефлімпійських іграх, Глобальних іграх спортсменів з порушенням інтелекту, чемпіонатах світу або Європи, та їх тренерам можуть надаватися соціально-побутові та інші заохочення у порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України. Такі стипендії стимулюють гравців боротися за те, щоб залишитися в національній збірній, а також залишатися в національній збірній і боротися за якнайкращий результат,

щоб не «випасти» з цієї команди. У багатьох видах спорту перебування в команді пов'язане з досягненням необхідних результатів, які називаються мінімальними, щоб потрапити в команду А або В і мати право на відповідну стипендію».

Підсумовуючи, мотивація в спортивних організаціях є надзвичайно важливим фактором успіху. Джерела цієї мотивації різні. З одного боку, ми говоримо про потреби Маслоу [13]: соціальні, визнання та самореалізацію. З іншого боку, слід звернути увагу на дуже важливу роль фінансової мотивації спортсменів. Перемоги, відзнаки та медалі є додатковим фактором, який мотивує спортсменів до ще більших зусиль. Спортсмени є особливим типом працівників, вони мають дуже сильну потребу в тому, щоб їх цінували, і часто потребують сильних стимулів, щоб мати певну мотивацію виконувати свою роботу. Для цього в клубах працюють психологи, завдання яких полягає в тому, щоб підтримувати спортсменів у найкращому психічному стані. Спортсмени переконані у своїй важливості для команди та представляють уболівальників, які зібралися на трибунах. Спортивні змагання дають їм можливість для самореалізації та самоповаги, а також відчуття спільності з командою. Другим важливим фактором, який мотивує спортсменів, є винагорода. Системи винагород у спортивних клубах дуже різноманітні. Основою оплати праці є грошові кошти, що виплачуються за трудовим договором або стипендія, чи винагорода за спортивні результати. Гравець отримує ці гроші незалежно від своїх результатів (винятком є випадки, коли в результаті поганого ставлення або безвідповідальної поведінки сума грошей, належна за контрактом, буде зменшена на суму, попередньо визначену в таблиці штрафів), тому їх значення для проблеми, що обговорюється в тексті, є другорядним. Важливе значення в мотиваційному процесі мають додаткові нагороди та відзнаки, які присуджуються за результати, досягнуті на спортивних аренах.

Спорт - це спосіб досягнення своїх цілей і зміцнення волі. Однак, не завжди мотивація знаходиться на високому рівні, особливо якщо йдеться про професійних спортсменів, які змушені працювати на межі своїх можливостей. Одним із головних факторів, який допомагає спортсменам зберігати мотивацію, є постановка цілей. Кожен знаменитий спортсмен має свої власні цілі та плани, які допомагають їм рухатися вперед і не зупинятися на досягнутому. Без ясної постановки цілей, спортсмен може втратити інтерес до тренувань та змагань, а це може призвести до зниження результативності та невдач. Ще одним важливим фактором, що допомагає знаменитим спортсменам зберігати мотивацію, є пошук натхнення. Кожен спортсмен знаходить його по-своєму, але здебільшого це пов'язано з пошуком джерел внутрішньої мотивації. Ще одним важливим фактором, що допомагає знаменитим спортсменам зберігати мотивацію, є підтримка оточення. Кожен спортсмен потребує підтримки близьких людей, які вірять у нього та

підтримують його у важкі моменти. Вони можуть бути тренерами, сім'єю, друзями, фанатами та просто вболівальниками. У цій таблиці ми наведемо матеріал, як знамениті спортсмени знаходять натхнення і утримують свою мотивацію на високому рівні ( табл. 3).

Таким чином, якщо при заняттях професійним спортом спортсмен стикається з проблемою зниження мотивації, то необхідно застосувати такі психологічні мотиваційні прийоми, які допоможуть зберегти інтерес до тренувань та змагань:

- постановка реалістичних цілей та планування свого шляху до їх досягнення;
- пошук натхнення в навколишньому світі, чи то книги, фільми чи просто природа;
- не забувати про важливість відпочинку та відновлення після тренувань;
- спілкування з близькими та друзями, які можуть підтримати спортсмена у скрутні моменти;
- не потрібно боятися пробувати нові види спорту чи підходи до тренувань, це може допомогти урізноманітнити життя та зберегти мотивацію.

Таблиця 3.

### Спорт та мотивація: як знамениті спортсмени знаходять натхнення та утримують свою мотивацію на високому рівні

Фактори	Спортсмен	Ефект/ результат
Постановка цілей	Наприклад, знаменитий футболіст Ліонель Мессі завжди ставить перед собою дуже високі цілі, такі як виграти Лігу чемпіонів, чемпіонат світу та багато інших титулів.	Ці цілі допомагають йому зберігати мотивацію та продовжувати працювати над собою навіть у важкі моменти.
Натхнення	Наприклад, знаменитий боксер Майк Тайсон у своїй автобіографії розповідає, що його надихала книга "Автобіографія Малкольма Ікса". Він бачив себе у героя цієї книги, який бореться за свої цілі та ідеали.	Саме ця книга допомогла йому зберегти мотивацію та віру в себе у найважчий період його життя.
Підтримка оточення	Наприклад, знаменитий тенісист Рафаель Надаль завжди отримує величезну підтримку від своєї родини та вболівальників.	Завдяки цій підтримці він може зберігати мотивацію та віру в себе, навіть коли йому не вдається виграти важливі турніри.

Джерело: *What Motivates Successful Athletes*. URL: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-motivates-successful-athletes/>

- Проблема утримання мотивації спортсменів на найвищому рівні – вічна проблема кожної спортивної організації. Необхідно відзначити, що мотивація як психічне явище характеризується своєю динамічністю та мінли-



вістю у часі під впливом безлічі факторів. У зв'язку з цим вкрай важливим науково-методичним завданням є пошук та ідентифікація даного роду факторів з метою оптимальної структурної організації та адаптації мотивації спортсмена до умов, що формуються. Мотивація високопрофесійних спортсменів у значній мірі визначає рівень їх фізичної, психологічної та професійної підготовки, які є найважливішими компонентами спортивних прагнень та досягнень. Сила та спрямованість спортивних стимулів та мотивації багато в чому визначається бажанням соціальних суб'єктів задовольнити свої потреби в конкретному виді спорту, а рівень професійних умінь та навичок детермінує становлення та зростання лідерів для себе як спортсменів. У спортивних змаганнях мотивація відіграє важливу роль, оскільки певною мірою обумовлює прояв конкретних домагань та реальних можливостей спортсменів [14,15]. Саме у зв'язку з цим стає більш зрозумілим, чому між мотивацією та досягненнями у спортивних змаганнях успішно працює і соціальний механізм зворотного зв'язку.

**Висновки.** Найважливіші мотиваційні дії для спортсмена полягають у вмінні знаходити сенс у своїй діяльності, радіти своїм досягненням, не боятися невдач, вчитися на своїх помилках, не здаватися перед труднощами та шукати нові виклики. Мотивація створює принципову основу цілеспрямованих дій щодо подолання фрустрації у справі підвищення спортивної майстерності та досягнення великих спортивних перемог. На підставі подібних підходів формується мотивація спортивної поведінки, що виявляється у підвищенні тренувальних навантажень, зростанні інтелектуального рівня, досягненні спортивних перемог, незважаючи на рівень суперників та спортивних змагань.

#### *Література:*

1. Morris, R. L., & Kavussanu M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sport Sciences*. 26(5). pp. 465-476.
2. Pochtowski A. (1998). *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, Antykwa, Kraków. pp. 117–123.
3. Karwiński M. Motywowanie sportowców do uzyskiwania wysokich wyników. *Zeszyty Naukowe. Akademia Ekonomiczna w Krakowie*. 2005. nr. 679. s.79-89. URL:<https://r.uek.krakow.pl/jspui/bitstream/123456789/1602/1/99687746.pdf>
4. Armstronga M. (2000). *Zarządzanie Personelem*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków.
5. Podlog L., & Ekiund R. C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport & Exercise*. 8. pp. 535-566.
6. McClelland, David C., et al. The achievement motive. Wash., 1974.
7. Atkinson J.W. (1964). An introduction to motivation. Princeton : Van Nostrand. 1964.
8. Murray, Henry Alexander. (1938). Explorations in personality.
9. Elliot A. J., & McGregor H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 80. pp. 501 -519.
10. Griffin R. (1996). *Podstawy zarządzania organizacją*, PWN, Warszawa.
11. Kozinets Robert V. (2010). "Motivation Research," in Wiley International Encyclopedia of Marketing, Vol. 2: Marketing Research, ed. Wagner Kamakura, West Sussex, UK: Wiley, pp. 198- 196.
12. Feltz D. L, Short S. E., & Sullivan P. J. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches. Champaign, IL: Human Kinetics

13. Dr. Abraham Maslow, Founder Of Humanistic Psychology, Dies. *New York Times*. 1970-06-10. URL:<http://select.nytimes.com/gst/abstract.html?res=F40910FD3955127B93C2A8178DD85F448785F9>

14. Maksymchuk, B., Pohrebniak, D., Roshchin, I., Drachuk, A., Romanenko, V., Ovcharuk, V., Ovcharuk, V., & Maksymchuk, I. (2022). Effective Decision-Making for Extreme Situations in Sports Coaching. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 510-521. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/623>

15. Popel, S., Mazin, V., Maksymchuk, B., Saienko, V., Chernyshenko, T., & Maksymchuk, I. (2023). Network Planning at the Faculties of Physical Education and Sport in the Postmodern Era. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 554-570. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/435>

### References:

1. Morris, R. L., & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sport Sciences*. 26(5). pp. 465-476. [in English].

2. Pochtowski, A. (1998). *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, Antykwa, Kraków. pp. 117–123.

3. Karwiński M. Motywowanie sportowców do uzyskiwania wysokich wyników. *Zeszyty Naukowe. Akademia Ekonomiczna w Krakowie*. 2005. nr. 679. s.79-89. URL:<https://r.uek.krakow.pl/jspui/bitstream/123456789/1602/1/99687746.pdf> [in Polish].

4. Armstronga M. (2000). *Zarządzanie Personelem*, Oficyna Ekonomiczna, Kraków. [in Polish].

5. Podlog, L., & Ekiund, R. C. (2007). The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: A review of the literature from a self-determination perspective. *Psychology of Sport & Exercise*. 8. pp. 535-566. [in English].

6. McClelland, David C., et al. The achievement motive. Wash., 1974. [in English].

7. Atkinson, J.W. (1964). An introduction to motivation. Princeton: Van Nostrand. [in English].

8. Murray, Henry Alexander. (1938). Explorations in personality. [in English].

9. Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 80. pp. 501 -519. [in English].

10. Griffin, R. (1996). *Podstawy zarządzania organizacją*, PWN, Warszawa. [in Polish].

11. Kozinets, Robert V. (2010). "Motivation Research," in *Wiley International Encyclopedia of Marketing*, Vol. 2: Marketing Research, ed. Wagner Kamakura, West Sussex, UK: Wiley, pp. 198- 196. [in English].

12. Feltz, D. L, Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches. Champaign, IL: Human Kinetics [in English].

13. Dr. Abraham Maslow, Founder Of Humanistic Psychology, Dies. *New York Times*. 1970-06-10. URL:<http://select.nytimes.com/gst/abstract.html?res=F40910FD3955127B93C2A8178DD85F448785F9> [in English].

14. Maksymchuk, B., Pohrebniak, D., Roshchin, I., Drachuk, A., Romanenko, V., Ovcharuk, V., Ovcharuk, V., & Maksymchuk, I. (2022). Effective Decision-Making for Extreme Situations in Sports Coaching. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 510-521. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/623> [in English].

15. Popel, S., Mazin, V. , Maksymchuk, B., Saienko, V., Chernyshenko, T., & Maksymchuk, I. (2023). Network Planning at the Faculties of Physical Education and Sport in the Postmodern Era. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(1), 554-570. <https://doi.org/10.18662/brain/14.1/435> [in English].