

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).19  
УДК 796.01+378:159.9

Михайлов Р. В.,  
спеціаліст Навчально-науковий інститут «Фінансова академія» Університет митної справи та фінансів  
Спортсмен, майстер спорту з дзюдо, чемпіон світу серед майстрів,  
чемпіон Європи серед майстрів, чемпіон України

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ

У статті проаналізовано специфічні риси мотивації спортивної діяльності як певного виду трудової діяльності, та проведено дослідження особливостей прояву психологічних чинників, які впливають на тип мотивації, рівень її прояву та тривалість збереження. Розглянуто провідні риси мотивації особистості спортсмена-дзюдоїста, зокрема мотивація на успіх та страх невдачі, комунікативні та організаційні схильності, локус контролю, інтернальність, спрямованість, показники термінальних та інструментальних цінностей. Експериментальна робота дала змогу виявити зв'язок різноманітних форм поведінки і параметрів особистості з екстернальністю-інтернальністю. Конформна і поступлива поведінка більшою мірою властива дзюдоїстам з екстернальним локусом. Інтернали на відміну від екстерналів менш схильні підпорядковуватися тиску інших, опиратися, коли відчувають, що ними маніпулюють, вони реагують сильніше, ніж екстернали, на втрату особистої волі. Спортсмени з інтернальними локусами контролю краще працюють на самостійному рівні, ніж під спостереженням чи при відеозапису. Для екстерналів характерне протилежне. Майже всі спортсмени не задоволені рівнем матеріального забезпечення, вирішенням побутових питань. Серед заходів підвищення рівня спортивної мотивації більшість називає правильне використання засобів матеріального та морального заохочення, поліпшення організації праці, можливість обговорення і самостійного прийняття рішень щодо їх використання.

**Ключові слова:** спортсмени-дзюдоїсти, мотивація спортивної діяльності, мотивація успіху, мотивація невдачі, локус контролю, інтернальність, спрямованість, термінальні/інструментальні цінності.

### **Mykhailov Roman Vlodimirovich. Psychological peculiarities of sport activity motivation in judo athletes**

The article analyzes the specific features of motivation of sport activity as a certain type of labor activity and studies the peculiarities of psychological factors that influence the type of motivation, the level of its manifestation and the duration of its preservation. The basic features of the judoist athlete's personality motivation, in particular the motivation for success and fear of failure, communicative and organizational inclinations, locus of control, internalizing, directivity, indicators of terminal and instrumental values are considered. Experimental work allowed to reveal connection of various forms of behavior and personality parameters with externality-internality. Conformal and compliant behavior is more peculiar to judoists with an externalistic locus. Internals, in contrast to externals, are less likely to submit to pressure from others, to resist when they feel manipulated, and they react more strongly than externals to the loss of personal freedom. Athletes from internalizing loci of control perform better at the independent level than they do under supervision or videotaping. The opposite is true for externals. Internals and externals differ in the way they interpret various social situations, particularly in the way they receive information and in their causal explanation mechanisms. Internals are more active in seeking information and are usually more aware of the situation than externals. Internals attribute more responsibility to the individuals involved in the same situation. Internals are more likely to avoid situational explanations of behavior than externals. According to the results of the study, the motives that determine attitudes toward actual circumstances are of the greatest interest. Almost all athletes are dissatisfied with the level of material provision, solution of domestic issues. Among the measures to increase the level of sports motivation the majority names the proper use of means of material and moral encouragement, improving the organization of work, the possibility of discussion and independent decision-making on their use.

**Keywords:** judo athletes, sports performance motivation, success motivation, failure motivation, locus of control, internalizing, orientation, terminal/instrumental values.

**Постановка проблеми.** У всі часи спорт був джерелом саморозвитку особистості, тому проблема спонукання людей до спортивної діяльності ніколи не втрачала своєї актуальності. Спроби пояснити поведінку людей і сприяти підвищенню мотивації спортивної діяльності робилися вже на етапах зародження суспільного виробництва. Згодом під різними назвами і різних пропозицій науковці і практики почали досліджувати те, що сьогодні називається проблемою мотивації, тобто різноманітні аспекти активізації, заохочення, стимулювання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У статті ми розглядаємо спортивну мотивацію в контексті вітчизняних та зарубіжних розробок стосовно мотивації праці. Тобто мова йде про спорт як певний вид трудової діяльності. Тому, на нашу думку, підвищення рівня спортивної мотивації повинно відбуватись саме із врахуванням цього чинника.

Вітчизняні вчені вирізняють, як найбільш значущі, такі мотиви праці: захоплення своєю професією чи справою, яке визначається не лише змістом, а й організацією роботи, методами управління, можливістю впливу працівника на перебіг процесу занять спортом, ступенем самостійності, участю в прийнятті управлінських рішень тощо; матеріальна зацікавленість, у формуванні якої має значення не так розмір заробітку, як справедливість його визначення, відсутність зрівнялівки; усвідомлення важливості та необхідності навіть матеріально не дуже вигідної роботи. У зв'язку з цим надзвичайно важливим є поважне ставлення до працівника з боку адміністрації, визнання цінності його праці для спортивної організації.

Західні фахівці до диференціації мотивів праці підходять дещо інакше. Крім винагороди й інтересу, особливо

важливими мотивами вони вважають відповідне робоче середовище, безпеку, розвиток особистості і професійне зростання, почуття причетності до справ організації. Якщо ситуація, що склалася в спорті, задовольняє всі ці потреби спортсмена, який тренується, то він звичайно є задоволеним своєю діяльністю, а отже, мотивованим на ефективну спортивну поведінку.

Систематичне вивчення мотивації з психологічної точки зору не дозволяє визначити точно, що ж спонукає людину до спорту. Однак дослідження поведінки людини в праці дає деякі загальні пояснення мотивації і дозволяє створити прагматичні моделі мотивації спортсменів, як аматорів, так і професіоналів.

**Мета статті** – виявити психологічні особливості мотивації до спортивної діяльності на прикладі спортсменів-дзюдоїстів.

**Виклад основного матеріалу.** Кожен індивід оточений певним стимуляційним полем – природним середовищем (ландшафти, ґрунти, клімат), матеріальними і моральними цінностями, запропонованими йому суспільством та групою, до якої він входить, нормами, правилами, звичками, традиціями, що притаманні його оточенню. Це все не просто оточує індивіда, а пропускається крізь призму його власного сприйняття, і оцінюється щодо значущості і корисності для індивіда [9].

Вирізняються чинники, які безпосередньо зумовлюють спортивну поведінку, – це умови (організація, зміст, тренування, виступи тощо) спортивної діяльності та чинники, які опосередковано впливають на неї, – це побутові умови, культурно-оздоровчі комплекси, місце тренувань тощо.

Визначальними є умови спортивної діяльності, які не тільки формують інтереси і потреби спортсмена, а і є засобом реалізації та задоволення їх. Стимуляційне поле індивіда багате й динамічне. Воно змінюється з розвитком потреб і появою об'єктів їх задоволення. Якщо можливість задоволення потреби, що активізувалася, зникає, то згасає і соціальна активність суб'єкта [2]. Отже, критерієм соціальної ефективності стимулювання спортивної діяльності особи може вважатися задоволеність спортсмена умовами спортивної діяльності – ступінь насиченості його потреб, пов'язаних зі спортивною діяльністю. Це не що інше, як соціальна адаптація спортсмена, що означає входження його до соціальної організації не тільки на рівні норм, цілей і цінностей, але й на рівні потреб та інтересів. Вербальним вираженням задоволеності тренуваннями є уявлення спортсмена про можливість насичення потреб у певних конкретних умовах, яке залежить не тільки від дійсного стану насичення, а й від усталених у масовій свідомості критеріїв нормальності. Стимулювання необхідної спортивної поведінки виступає як метод економічного, організаційного, морально-психологічного, опосередкованого мотивацією впливу на особу через умови її діяльності. Воно породжує інтереси і потреби, створюючи ситуацію особистого вибору можливостей матеріальної та моральної винагороди. Отже, підґрунтям стимулювання є взаємодія зовнішніх умов і внутрішньої структури особистості. Стимулювання застосовують у регулюванні спортивної поведінки поряд з прямим впливом через наказ, розпорядження, норми, завдання, які є елементами примусового управління тренуваннями, коли результат досягається за рахунок того, що для спортсмена «збитки» від можливих перенавантажень за невиконання тренувальної програми перевищують «втрати» на виконання [6]. Спонукання ж до відповідної спортивної поведінки при стимулюванні здійснюється через задоволення різних потреб, реалізацію інтересів спортсмена, що є компенсацією за спортивні зусилля. Орієнтація на отримання задоволеності спонукає спортсмена до певної спортивної поведінки сильніше, ніж прямий вплив. Тому вплив через стимули ефективніший, але за своєю організацією складніший від прямого впливу [3].

Для дослідження впливу індивідуально-психологічних властивостей особистості на мотивацію на успіх в спортивній діяльності нами було емпіричне дослідження на базі ФДУ, по м. Києву та Київській області.

Нами було досліджено 30 дорослих спортсменів, що займаються дзюдо, які погодилися взяти участь в дослідженні. Всі досліджувані є учасниками ДЮСШ - члена Федерації дзюдо України.

Дослідження складалося з трьох етапів:

*На першому етапі* емпіричного дослідження нами було проведено діагностику мотивації на успіх спортсменів, за допомогою методики вивчення мотивації успіху й остраху невдачі (опитувальник А.О. Реана)

За визначенням А.О. Реана, «мотивація – вся сукупність різних спонукань: мотивів, потреб, інтересів, прагнень, цілей, потягів, мотиваційних установок або диспозицій, ідеалів і т.п., що в найбільш широкому смислі мається на увазі при детермінації поведінки взагалі» [1].

Мотив може характеризуватися кількісно (сильний – слабкий) і якісно (внутрішній і зовнішній). Але таке ділення мотивів є недостатнім. Самі зовнішні мотиви можуть бути позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення невдачі, захисту). Однією з умов успішності в спортивній діяльності є сформованість мотиву досягнення успіху. Всім людям властиво виявляти цікавість до досягнення успіху і тривожитися з приводу невдачі.

Однак у кожній окремій людині є домінуюча тенденція керуватися переважно або прагненням до досягнень, або прагненням до уникнення невдачі. Мотив досягнення пов'язаний із продуктивним виконанням діяльності, а мотив уникнення невдачі – із тривожністю й захисною поведінкою. Обидва ці мотиви формуються ще в молодшому шкільному віці в провідній для цього віку навчальній діяльності. Якщо батьки, вчителі й інші значимі дорослі мало заохочують дитину за успіхи, а більше карають за невдачі, то в підсумку формується й закріплюється мотив уникнення невдачі, який зовсім не є стимулом до досягнення успіхів. Якщо ж, навпроти, увага з боку дорослого і більша частина стимулів і заохочень дитини орієнтуються на успіхи, то формується мотив досягнення успіхів [4; 10].

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. Такі люди звичайно впевнені в собі, своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість. Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи справу, людина вже заздалегідь боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху [5].

Люди, мотивовані на невдачу, звичайно відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах, намагаються уникати відповідальних завдань, а при необхідності вирішення дуже відповідальних завдань можуть упадати в стан, близький до панічного [7].

Принаймні ситуативна тривожність у них у таких випадках стає надзвичайно високою. Все це може сполучатися з досить відповідальним відношенням до справи.

Другий етап емпіричного дослідження включав діагностику основних індивідуально-психологічних властивостей особистості досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів, що можуть істотно впливати на мотивацію успіху у спортивній діяльності, такі як комунікативно-організаторські здібності, вольові якості (імпульсивність, наполегливість), спрямованість (на отримання знань, спрямованість на визнання), ціннісні орієнтації (соціально-психологічні установки).

Після проведення методики вивчення мотивації успіху й остраху невдачі (опитувальник А.О. Реана), досліджуваних було розподілено на дві групи: 1 – спортсмени, що мотивовані на невдачу, 2 – спортсмени, мотивовані на успіх в спортивній діяльності.

На другому етапі дослідження нами було використанні наступні методики: 1. Для діагностики комунікативно-організаторські здібностей спортсменів нами була використана методика «КОС-1»; 2. Для діагностики вольових якостей спортсменів нами була використана методика «Рівень суб'єктивного контролю»; 3. Для діагностики спрямованості особистості спортсменів нами була використана методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса; 4. Для діагностики ціннісних орієнтацій спортсменів нами була використана методика дослідження ціннісних орієнтацій (МДЦО) М. Рокича, адаптована вітчизняним психологом В.А. Семиченко. Вибір методик, використовуваних у дослідженні, визначався нами виходячи з таких критеріїв:

- валидність методики і її адаптованість до умов нашого дослідження;
- простота в реалізації й оцінці результатів.

Третій етап дослідження. Після проведення аналізу результатів дослідження мотивації та індивідуально-психологічних відмінностей спортсменів-дзюдоїстів нами було встановлено взаємозв'язок між індивідуально-психічними властивостями особистості та мотивацією на успіх в спортивній діяльності, та розроблені рекомендації щодо напрямків вдосконалення механізмів спортивної мотивації молоді.

Проведене за методикою діагностики мотивації успіху й остраху невдачі (опитувальник А.О. Реана) дослідження свідчить про те, що 17 спортсменів більш орієнтовані на невдачу в спортивній діяльності, а 13 спортсменів орієнтовані на успіх в спортивній діяльності (рис. 1):



Рис. 1. Результати методики діагностики мотивації успіху й остраху невдачі (опитувальник А. О. Реана)

Таким чином серед групи досліджуваних 17 мотивовані на невдачу, 13 на успіх в спортивній діяльності, далі розподілімо досліджуваних на дві групи:

- 1 – спортсмени, що мотивовані на невдачу (n = 17);
- 2 – спортсмени з мотивацією на успіх в спортивній діяльності (n = 13).

Таблиця 1

Критерії	Результати за методикою «КОС-1»	
	Група 1 (n=17)	Група 2 (n=13)
Організаторські здібності	7	9
Комунікативні здібності	10	4

Проведене дослідження (табл. 1) свідчить про те, що в групі 1 більшість досліджуваних (10) володіють комунікативними здібностями, але коефіцієнт володіння дорівнює в середньому 0,46-0,55, що говорить про помірний рівень розвитку даних здібностей, 7 досліджуваних з даної групи володіють організаторськими здібностями, але коефіцієнт їх володіння теж в рамках помірному рівню.

В групі 2 більшість спортсменів (9 осіб) володіють організаторськими здібностями, коефіцієнт володіння якими в середньому від 0,6 до 0,9, що говорить про високий рівень розвитку даних здібностей. В 4 спортсменів з даної групи більш розвинуті комунікативні здібності, коефіцієнт їх розвитку становить 0,65; 0,74; 0,96; 0,85 відповідно (рис. 2).

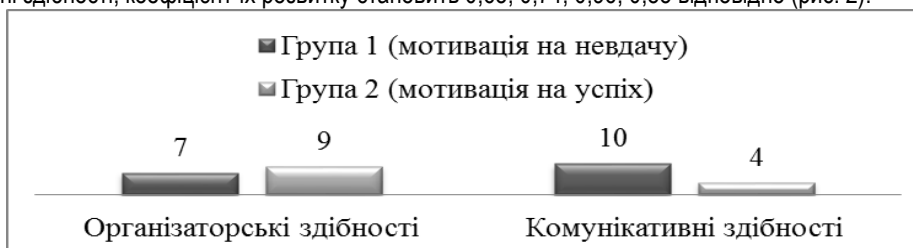


Рис. 2. Результати за методикою «КОС-1»

Таким чином, з результатів проведеного дослідження можна констатувати, що в спортсменів 2 групи, організаторські здібності більш розвинуті ніж в спортсменів 1 групи, що може казати про вплив індивідуально-психологічних властивостей як комунікабельність та організованість на мотивацію на успіх в спортивній діяльності.

Наступним етапом дослідження став аналіз результатів дослідження за методикою «Рівень суб'єктивного

контролю». Локус контролю, характерний для спортсменів-дзюдоїстів, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, та показує, з якими йому доводиться зіштовхуватися.

Один і той самий тип контролю характеризує поведінку даної особистості й у випадку невдач, і в сфері досягнень, причому це по-різному стосується різних областей соціального життя.

Експериментальні роботи виявили зв'язок різноманітних форм поведінки і параметрів особистості з екстернальністю-інтернальністю. Конформна і поступлива поведінка більшою мірою властива дзюдоїстам з екстернальним локусом. Інтернали на відміну від екстерналів менш схильні підпорядковуватися тиску інших, опиратися, коли відчують, що ними маніпулюють, вони реагують сильніше, ніж екстернали, на втрату особистої волі. Спортсмени з інтернальними локусами контролю краще працюють на самостійному рівні, ніж під спостереженням чи при відеозапису. Для екстерналів характерне протилежне.

Інтернали і екстернали розрізняються за способами інтерпретації різних соціальних ситуацій, зокрема за способами отримання інформації і за механізмами їхнього каузального пояснення. Інтернали більш активно шукають інформацію і звичайно більш інформовані про ситуацію, ніж екстернали. В одній і тій самій ситуації інтернали приписують велику відповідальність індивідам, що беруть участь у цій ситуації. Інтернали більшою мірою уникають ситуаційних пояснень поведінки, ніж екстернали.

Таблиця 2

Результати за методикою РСК (Рівень суб'єктивного контролю)

Вибіркі Шкали УСК	Група 1 (n=17)	Група 2 (n=13)
Спільна інтернальність	+	+
Інтернальність у сфері досягнень	-	+
Інтернальність у сфері невдач	-	+
Інтернальність у сімейних відносинах	+	+
Інтернальність у виробничих відносинах	-	+
Інтернальність у міжособистісних відносинах	-	+
Інтернальність у сфері здоров'я і хвороби	+	-

Проведене дослідження (табл. 2) свідчить про те, що спортсмени в групі 2 перевершують групу 1 майже по всім показникам. Винятком є лише шкала «Інтернальність у сфері здоров'я і хвороби», що говорить про взаємозв'язок локусу контролю в та мотивацію на успіх у спортсменів-дзюдоїстів 2 групи.

Наступний етап – аналіз результатів дослідження за методикою діагностики спрямованості особистості Б. Басса. Дослідивши спрямованість особистості за методикою Б. Басса отримали такі результати (табл. 3).

Таблиця 3

Результати за методикою діагностики спрямованості особистості Басса

Критерії	Кількість спортсменів	
	Група 1 (n=17)	Група 2 (n=13)
Спрямованість на себе (Я)	8	2
Спрямованість на спілкування (О)	7	2
Спрямованість на справу (Д)	2	9

"Я" *Спрямованість на себе* – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно діяльності, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість) – серед спортсменів 1 групи 8 (47%), серед спортсменів 2 групи – 2 (15,3%);

"О" *Спрямованість на спілкування* – прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто в збиток виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми) – серед спортсменів 1 групи – 7 (41,1%), серед спортсменів 2 групи – 2 (15,3%);

"Д" *Спрямованість на справу* – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети) – серед спортсменів 1 групи 2 (11,7%), серед спортсменів 2 групи – 9 (69,2%).

В загальному підсумку:

"Я" вибирають 10 осіб (33,3%);

"О" вибирають 9 осіб (30%);

"Д" вибирають 11 осіб (36,6%).

Проведене дослідження свідчить про те, що більшість з досліджуваних спортсменів-дзюдоїстів мають спрямованість на справу, але також варто відзначити, що в 1 групі значно більше людей спрямовані на себе, ніж на досягнення загальної мети (рис. 3).



Рис. 3. Результати за методикою діагностики спрямованості особистості Б. Басса

Таким чином, аналіз результатів проведеного дослідження дає можливість констатувати наявність зв'язку спрямованістю особистості спортсменів і рівнем мотивації на успіх в спортивній діяльності. Заключним етапом дослідження став аналіз результатів за методикою дослідження ціннісних орієнтацій (МДЦО) М. Рокича (табл. 4-5).

Таблиця 4

Розподіл термінальних цінностей у спортсменів-дзюдоїстів

№	Назва цінностей	1 група	2 група
Термінальні цінності			
1	Активне, дійове життя	7,7	9
2	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, які досягаються життєвим досвідом)	7,2	8
3	Здоров'я (фізичне та психічне)	1,0	1
4	Цікава робота	5,7	5
5	Красота природи і мистецтва (переживання прекрасного у природі і мистецтві)	17,2	16
6	Любов (духовна та фізична близькість з коханою людиною)	2,5	2
7	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень)	5,3	4
8	Наявність хороших і вірних друзів	4,2	3
9	Хороша ситуація в країні, у суспільстві, збереження миру між народами (як умова благополуччя кожного)	11,7	13
10	Суспільне визнання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	11,5	12
11	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального рівня)	11,2	11
12	Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)	15,5	15
13	Самостійність як незалежність у судженнях, оцінках	10,7	10
14	Свобода як незалежність у вчинках і діях	11,2	11
15	Щасливе сімейне життя	5,8	6
16	Творчість (можливість творчої діяльності)	15,5	15
17	Впевненість в собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6,7	7
18	Задоволення (життя, повне задоволень, розваг, приємного проведення часу)	14,2	14

Аналізуючи отримані результати скажемо, що взагалі у спортсменів-дзюдоїстів 1 групи серед термінальних цінностей, які пов'язані з пізнавальною діяльністю, розподіл мав такий вигляд: цікава робота – знаходиться на 5 місці з 18 можливих; пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального рівня) – на 11 місці. Отже, якщо робота ще якось цікавить спортсменів 1 групи, оскільки вона у більшості випадків є основою матеріального благополуччя, то пізнання нового як мета ними недооцінюється.

Таблиця 5

Розподіл інструментальних цінностей у спортсменів-дзюдоїстів

Інструментальні цінності			
1	Акуратність (охайність, вміння тримати свої речі у порядку, порядок у справах)	14,3	15
2	Вихованість (хороші манери, ввічливість)	4,2	3
3	Високі запити (високі претензії, зазіхання)	16,2	16
4	Життєрадісність (почуття гумору)	5,3	5
5	Ретельність (старанність, дисциплінованість)	10,8	12
6	Незалежність (здібність діяти самостійно, рішуче)	4,0	2
7	Непримиримість до недоліків у собі та інших	16,7	17
8	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	3,5	1
9	Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	5,8	6
10	Раціоналізм (вміння розсудливо і логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)	12,3	13
11	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	7,2	9
12	Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів	6,8	8
13	Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)	6,0	7
14	Толерантність до поглядів та думок інших (вміння прощати іншим їх помилки)	13,3	14
15	Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звички)	10,0	10
16	Чесність (правдивість, щирість)	4,3	4
17	Ефективність у справах (працелюбність, продуктивність у роботі)	10,5	11
18	Чуйність (турбота)	13,3	14

Відносно інструментальних цінностей, перше місце за загальним визначенням посіла освіченість (широта знань, висока загальна культура), які виступають засобом досягнення життєвого успіху. Але аж на 15 місці знаходиться акуратність (охайність, вміння тримати свої речі у порядку, порядок у справах), яка опосередковано характеризує і організованість людини у справах. Як бачимо, розбіжність мотивів велика у спортсменів 1 і 2 групи, спортсменів 1 групи не розуміють, що для отримання успішного результату в спортивній діяльності необхідно багато пізнавати нового, не можуть зіставити мету і шляхи її досягнення.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження спортивної мотивації свідчать, що найбільший інтерес являють мотиви, які визначають ставлення до реальних обставин. Майже всі спортсмени не задоволені рівнем матеріального забезпечення, вирішенням побутових питань. Серед заходів підвищення рівня спортивної мотивації більшість опитаних назвали правильне використання засобів матеріального та морального заохочення, поліпшення організації праці, можливість обговорення і самостійного прийняття рішень щодо їх використання. Таким чином, в результаті проведення аналізу існуючих теоретичних та практичних надбань щодо проблеми взаємозв'язку між індивідуально-психологічними властивостями особистості і мотивації на успіх у діяльності, можна відзначити, що на сьогоднішній день проблема впливу індивідуально-психологічних властивостей спортсменів-дзюдоїстів на мотивацію на успіх у спортивній діяльності не знайшла належного висвітлення в науковій літературі, та потребує подальшого дослідження.

#### References

1. Batista, M., Castuera, R. J., Honório, S., Petrica, J., & Serrano, J. (2016). Self-determination and life satisfaction: An exploratory study with veteran judo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(2s), 90-91.
2. Burikov, A. V., & Yaroslavl Higher Military School of Air Defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation. (2018). Peculiarities of psychological training of sportsmen. *A Breakthrough in Science: Development Strategies*. TSNS Interaktiv Plus.
3. Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M., & Haerens, L. (2019). Do athletes' responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes' personal motivation?. *Psychology of sport and exercise*, 43, 321-332.
4. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
5. Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Romanyuk, L. V., Dakal, N. A., & Danko, G. V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics Psychology Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 21(6), 272.
6. Schmid, M. J., Charbonnet, B., Conzelmann, A., & Zuber, C. (2021). More success with the optimal motivational pattern? A prospective longitudinal study of young athletes in individual sports. *Frontiers in psychology*, 11, 4062.
7. Sérgio, L. C. dos S., Luiz, F. C. J., Miguel, A. T., & Jose, L. L. L. (2017). Olympic and world champion judo athletes: Motivational aspects. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 8(2), 24-31.
8. Serpell, B. G., Strahorn, J., Colomer, C., McKune, A., Cook, C., & Pumpa, K. (2018). The effect of speed, power and strength training, and a group motivational presentation on physiological markers of athlete readiness: A case study in professional rugby. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(1), 1-15.
9. Sterkowicz-Przybycien, K., Blecharz, J., & Sterkowicz, S. (2017). Motivation in judo: rethinking the changes in the European society. *Archives of Budo*, 13, 227-234.
10. Zienius, M., Skarbalius, A., Zuoza, A. K., & Pukėnas, K. (2018). Peculiarities of pre-competitive psychological factors, sport performance indicators and physiological demands in youth golf. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 2(93). doi:10.33607/bjshs.v2i93.119.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).20  
УДК 796.011.3

**Паєлова Т.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Бричук М.С.**  
кандидат географічних наук, викладач  
**Єфанова В.В.**  
старший викладач

**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

#### ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ В ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Використання тренувальних занять по баскетболу в старшому шкільному віці повинно враховувати функціональний стан організму дітей. В експериментальній групі 80% дітей мали середній рівень соматичного здоров'я і 20% нижче середнього. Вище середнього, низького і високого рівня не виявлено. В контрольній групі 40% досліджених мали низький рівень соматичного здоров'я, 30% досліджених – мали нижче середнього рівень соматичного здоров'я і 30% – середній рівень. Вище середнього і високого рівня не виявлено. За результатами дослідження можна відмітити, що відхилень в регуляції серцево-судинної системи як в контрольній, так і в експериментальній групах не виявлено. Аналіз результатів педагогічного тестування дозволив установити в віковому аспекті їх поступовий, але як правило нерівномірний зріст. Проведений аналіз тестування стрибка у довжину виявив, що: в експериментальній групі всі учні показали кращий результат на початковому етапі ніж на кінцевому. Порівнявши результати, можемо зробити висновок, що результати в двох групах були достатньо високими та відповідали показникам фізичної підготовленості учнів