

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).01)
УДК 796.011.5

Алексійчук В.В.,
здобувач вищої освіти першого рівня;
ORCID.ORG/0009-0004-5310-7044,
Пономарьов В.О.,
доктор філософії, доцент спеціальної кафедри № 3;
ORCID.ORG/0000-0003-1261-4053,
Корчагін М.В.,
канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,
Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків
ORCID.ORG/0000-0001-6788-1840,

МОТИВАЦІЯ ДО СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ТА ПРОБЛЕМИ З ЦИМ ПОВ'ЯЗАНІ

В сучасному суспільстві завдяки впливу соціальних мереж формується думка про те, що заняття спортом має бути обов'язковою частиною життя кожної людини. Проблема мотивації до занять фізичною культурою і спортом є актуальним питанням для молоді. Роль мотивів у збільшенні фізичної активності змінюється на кожному етапі життя. Для дієвого та ефективного впливу на загальний стан людини фізична культура повинна бути невід'ємною частиною життя, а не з'являтися у ньому епізодично. У статті наведено аналіз опитування 216 респондентів віком від 17 до 45 років, серед яких: спортсмени, студенти та курсанти вищих навчальних закладів, спортивні блогери, їх підписники тощо. За результатами проведених досліджень визначено перелік психологічних проблем, що знижують мотивацію до занять спортом: брак часу, страх виглядати новачком у спортивному залі, брак матеріальних засобів та низький рівень здоров'я.

Ключові слова: мотивація до занять спортом, психологічні чинники у спорті, фізична культура, спорт.

Aleksiiichuk Vasyi, Ponomarov Viktor, Mukola Korchagin. Motivation for sports training and related problems. In modern society, thanks to the influence of social networks, the opinion is formed that sports should be a mandatory part of every person's life. Despite such propaganda, a fairly small percentage of people actually engage in sports on a regular basis. The problem of motivation to engage in physical culture and sports is an urgent issue in modern society. The purpose of the research is to identify problematic issues that affect people's motivations to engage in sports. The article provides an analysis of a survey of 216 respondents aged 17 to 45, including: athletes, students and cadets of higher educational institutions, sports bloggers, their subscribers, etc. Among the surveyed respondents, 8.3% do not do sports at all, 29.2% attend 1-2 training sessions a week, 37.5% have 3-4 training sessions, 25% of the study participants exercise 5 times or more. It was determined that 6% of the respondents train to prepare for competitions in the chosen sport; 42% do physical exercises "for themselves", that is, without a specific goal and without tasks to strive for; 36% for self-affirmation (to gain confidence in communicating with other people due to the feeling of improving one's physical development); and 16% do sports to prevent problems with their own health. Based on the results of the conducted research, a list of psychological problems that reduce motivation to go in for sports has also been determined: lack of free time, fear of looking like a newbie in the gym, lack of material resources and low level of health. The question of the factors affecting the desire of a modern person to do sports will be relevant for a long period of time, because the above problems are a reflection of today's social problems.

Keywords: motivation for sports, psychological factors in sports, physical culture, sports.

Постановка проблеми. На сьогодні в сучасному суспільстві завдяки впливу соціальних мереж (в основному TikTok та Instagram), поступово та систематично формується думка про те, що заняття спортом має бути обов'язковою частиною життя кожної людини. Останні кілька років навіть існує культура «Gymrat», старт якої припадає на кінець 2021 року (якраз після закінчення локдауну, спричиненого Covid-19), основна ідея якої полягає в тому, щоб бути людиною, що «не виходить зі спортивної зали». Але, незважаючи на таку пропаганду, все одно невеликий відсоток людей по-справжньому займаються спортом на постійній основі. Сучасний світ породив нові проблеми, які потребують сучасних рішень. Переважна більшість людей з дитинства настільки звикає до задовільного чи доброго стану здоров'я, що починають замислюватися про нього вже тоді, коли воно суттєво підірване та людині доводиться звертатися до лікаря. Здоров'я людини закладається з дитинства та, згідно наукових даних, обумовлюється на 50% образом життя, на 20% – спадковістю, на 20% – станом навколишнього середовища та приблизно на 10% – можливостями медицини. Важливе місце у формуванні здоров'я займає фізична культура, фізичне виховання та спорт [14]. Сучасні дослідження доводять позитивний вплив занять фізичними вправами на фізичний стан та стан здоров'я людини [12, 18]. Але ж, проблема мотивації до занять фізичною культурою і спортом є нагальним питанням у сучасному суспільстві [19]. Мотивація – це

психофізіологічний процес, що проявляється у вигляді бажання та потреби, які спонукають людину діяти, а іноді приймати рішення про бездіяльність. Мотивація до спорту – частина спортивної психології, яка допомагає професійним спортсменам досягти найвищих результатів, а для новачків вона допомагає спочатку стартувати, а потім не дає відмовитися від занять обраним видом спорту [13].

Аналіз літературних джерел. В останній час багато науковців приділяє увагу питанням формування мотивації підлітків та молоді до фізкультурно-спортивної діяльності [1-3; 5; 8; 13; 17; 19]. Дослідники спортивної діяльності зазначають користь досвіду спортивної мотивації у подальшому формуванні особистості [6; 7; 9; 16].

Мотивація до спортивної діяльності, особливо у професійному спорті визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом етапу початкової підготовки [15]. Як сказав один відомий в нашій країні футболіст: «в юності ніхто не приходить в футбол заради благ, навпаки, приходять з благими намірами» [4]. Але проблема все одно залишається нагальною через розрізненість і відсутність чіткості усвідомлення молоддю потреби фізичної культури та спорту для здоров'я. Молодь знає яким повинен бути спосіб життя для поліпшення та підтримки здоров'я, але мало хто його дотримується. Разом із тим, протягом усього життя роль мотивів у збільшенні фізичної активності змінюється на кожному етапі життя [11]. Але ж, для дієвого та ефективного впливу на загальний стан людини фізична культура повинна бути невід'ємною частиною життя, а не з'являтися у ньому епізодично.

Мета дослідження – визначити проблемні питання, що впливають на мотиви людей до занять спортом, а також провести аналіз чинників, які зменшують таку мотивацію.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні були застосовані методи теоретичного аналізу науково-методичної літератури, узагальнення даних соціологічного анкетування та методи математичної статистики. Опитування проводилося серед різних категорій людей: спортсмени, студенти та курсанти вищих навчальних закладів, спортивні блогери та їх підписники тощо. У підсумку в опитуванні взяло участь 216 респондентів віком від 17 до 45 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання, що містилися в анкетах були розроблені авторами із урахуванням того, що рівень уваги сучасної людини невисокий: у випадку споживання онлайн-контенту – 2-3 секунди [10], через що потрібно отримувати максимум інформації за допомогою мінімуму питань. До опитування було залучено 81 особу жіночої статі, що склало 38 % опитаних респондентів; 135 осіб чоловічої статі, відповідно 62 % респондентів (рис. 1).

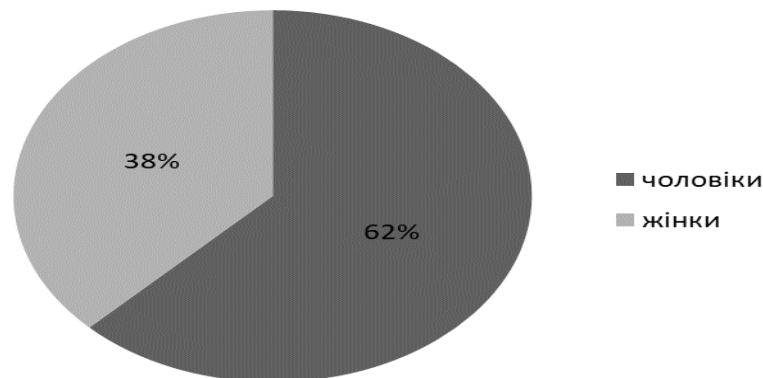


Рис. 1. Залученість осіб жіночої та чоловічої статі до опитування
 Для проведення дослідження було розроблено анкету, що містила наступні складові (табл. 1):

Таблиця 1

Питання з анкети у соціальному опитуванні

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей			
		А) Чоловіча		Б) Жіноча	
1	Ваша стать?	А) Чоловіча		Б) Жіноча	
2	Як часто Ви займаєтеся спортом у тиждень?	А) Не займаюся	Б) 1-2 рази	В) 3-4 рази	Г) 5 і більше
3	Для чого Ви тренуєтеся?	А) Підготовка до змагань	Б) «Для себе»	В) Для самоствердження	Г) Для здоров'я
4	Якщо не тренуєтеся, то чому?	А) Не вистачає часу	Б) Немає грошей для спортзалу	В) Страх виглядати новачком	Г) Не дозволяє здоров'я

Аналіз результатів опитування засвідчив наступну частоту занять спортом на тиждень (рис. 2): не займаються – 8,3 % опитаних учасників (18 осіб), 1-2 тренування відвідують 29,2 % респондентів (63 особи), 3-4 тренування – 37,5 % (81 особа), 5 та більше – 25 % учасників дослідження (54 особи). Питання про частоту занять було включене до опитування саме через його конкретику, адже для відповідності експерименту меті дослідження потрібно було відкинути результати

опитування осіб, які займаються спортом «за можливістю», наприклад, раз у два-три тижні, що може трактуватися некоректно.

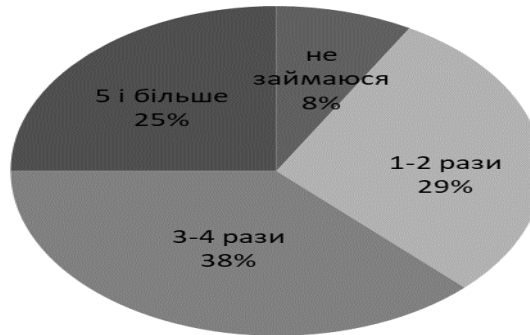


Рис. 2. Відсоток осіб за частотою занять спортом на тиждень

Основний блок опитування, що характеризує предмет дослідження, полягає у третьому та четвертому питанні: «Для чого Ви тренуєтеся?» та «Якщо не тренуєтеся, то чому?». Було встановлено, що 13 осіб (6 %) тренуються для підготовки до змагань із обраного виду спорту; 90 осіб (42 %) займалися фізичними вправами «для себе», тобто без конкретної мети та без завдань, які слід прагнути; 78 (36 %) для самоствердження (набути впевненість у спілкуванні з іншими людьми завдяки відчуттю покращення свого фізичного розвитку); 35 осіб (16 %) займаються спортом для запобігання проблем із власним здоров'ям (рис. 3).

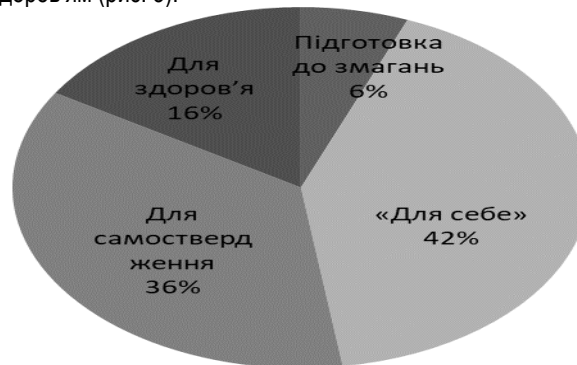


Рис. 3. Розподіл відсотку осіб у відповіді на питання «Для чого Ви тренуєтеся?»

За допомогою четвертого питання було встановлено через які узагальнені причини респонденти можуть відкласти або повністю припинити тренувальний процес (рис. 4).

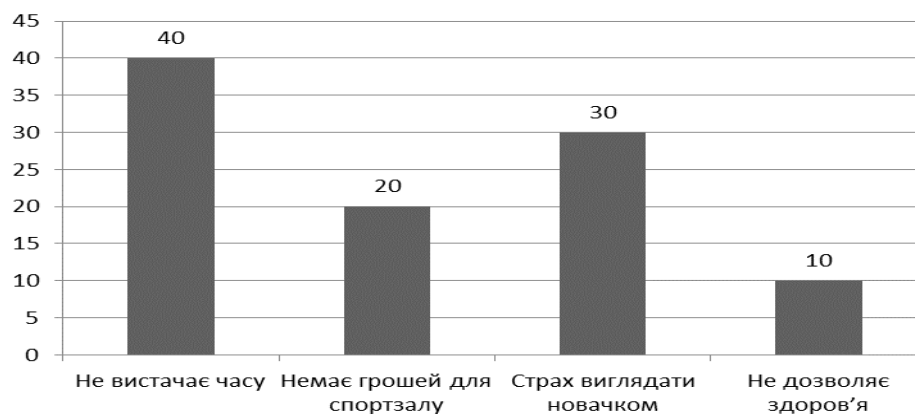


Рис. 4. Відсоткове співвідношення відповідей на запитання «Якщо не тренуєтеся, то чому?»

Основною причиною 40 % опитаних вважають брак часу, який можна виділити на виконання фізичних вправ. Це може бути пов'язано з щільним графіком сучасної людини, яка постійно завантажена роботою та не бажає чи не вміє організувати успішний тайм-менеджмент, щоб встигати у всіх сферах життя заради кращого положення в суспільстві та не забувати при цьому про власний фізичний розвиток.

На другому місці за чисельністю (30 % опитаних) знаходиться частка респондентів, які відчувають страх бути новачком. Цю категорію антимотивації сміливо можна віднести до психологічної, адже сучасна людина піддається впливу трендів і поглядів, які поширюються в соціальних мережах. На нашу думку, цю проблему потрібно вирішувати популяризацією ідеї «здорового» боді-позитиву, що полягає в тому, що по-справжньому щасливою людина стає тільки тоді,

коли не боїться визнати власних недоліків і активно працює над ними. Потрібно акцентувати уваги над важливістю роботи над собою, щоб не можна було підмінити поняття «здорового» та «неадекватного» боді-позитиву, коли людям навіюється думка, про те, що можна ігнорувати проблеми зі своїм тілом, тим самим несвідомо ставлячи власне фізичне та ментальне здоров'я під загрозу.

Третє місце за чисельністю (20 %) зайняла категорія людей, що не можуть займатися спортом через відсутність належного матеріального становища для відвідування спортивної зали. На нашу думку, природа цієї проблеми полягає у двох чинниках:

1. Люди справді не мають достатнє матеріальне становище, але не знають про існування фізичних вправ із вагою власного тіла (наприклад, Calistenics – калістеніка (англ.)), які можна успішно виконувати вдома та отримувати чудові результати, тому вважають, що тренуватися можна тільки в спортивній залі.

2. Частина опитаних знає про вправи із власною вагою, але не бажає займатися за допомогою них, вважаючи, що ваги власного тіла не буде достатньо для отримання результатів, або психологічно не бажають займатися спортом, шукаючи для цього виправдання у вигляді недостатності грошових коштів

Найменшій кількості опитуваних заважав їхній стан здоров'я – 10 % респондентів. Проте, фахівці у сфері фізичного виховання розуміють, що стан здоров'я для занять фізичними навантаженнями – це поняття доволі відносно та потребує окремого розгляду та консультації медичних працівників.

Висновки. На нашу думку, перед сучасною людиною стоять дві основні проблеми, що заважають займатися спортом. Перша – відсутність достатньої кількості вільного часу через постійну завантаженість роботою, що легко може слугувати причиною для вигорання та розвитку почуття тривоги. Друга полягає у небажанні починати працювати над собою через страх показатися новачком серед інших людей. На цю причину впливає й пряма взаємозалежність між контентом в соціальних мережах, де зазвичай показані «ідеальні» стандарти краси, та виникненням почуття того, що можна отримати засудження зі сторони інших людей у випадку невідповідності цим стандартам. Це суто психологічна проблема, яку можна та потрібно вирішувати.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, питання чинників, що впливають на бажання сучасної людини займатися спортом, буде актуальним ще довгий період часу, адже наведені вище проблеми є відображенням сьогоденних соціальних проблем. Отже по мірі вирішування та переростання суспільством соціальних питань буде трансформуватися й проблематика мотивації до активного дозвілля. Вирішення питань поєднання соціальної сфери та внутрішніх психологічних переконань у сфері фізичної культури та спорту є перспективним напрямком.

Література

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: 2013. № 1 (21). С. 94-98.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-5.
3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. № 6-7. С. 130-133.
4. Занюк С. Психологія мотивації: Навч. посібник. К. : Либідь, 2002. 304 с.
5. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: 2016. № 1 (33). С. 81-86.
6. Карачина М. Never stop. Вид-во Старого Лева. 2018. 224 с.
7. Кличо В., Білен Ш. Управління викликами. Як застосувати спортивну стратегію у житті та бізнесі. Наш формат. 2018. 200 с.
8. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. Львів: 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106-109.
9. Ларсен Е. Без жалості до себе. Розсунь межі своїх можливостей. 2018. 208 с.
10. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Вид-во О. Гаркуші, 2012. 616 с.
11. Лисяк В. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. С. 199-203.
12. Москаленко Н., Откидач В., Корчагін М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 345-351.
13. Пономарьов В.О., Коновалов В.В. Мотиваційні складові для спонукання співробітників до занять спортом у службовий та особистий часи. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань*. Харків: ФОРМ Бровін О.В. 2020. Вип. 4. С. 61-65.
14. Пономарьов В.О., Коновалов В.В. Необхідність активного та здорового образу життя для високого рівня працездатності працівників. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань*. Харків: ФОРМ Бровін О.В. 2019. Вип. 3. С. 169-175.
15. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*. Харків: 2019. С. 205-208.
16. Фіцджеральд М. Як сильно ти цього хочеш. Психологія переваги розуму над тілом. 2019. 304 с.
17. Хуртенко О., Бортун Б. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. Т.1. С. 119-123.
18. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolocheskyi V.V., Homaniuk S.V. The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Health Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. Issue 6 (151). 2022. P. 14-17.

19. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Olkhovyi O. & Korchagin M. Motivation of forming student's healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. SportMont Journal, Vol. 17(3). 2019. P. 79-83.

References

1. Boiko O. (2013). Teoretychni aspekty vplyvu motyvatsiinykh skladovykh na pidvyshchennia efektyvnosti zaniat iz fizychnoi kultury. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Luts'k. № 1 (21). P. 94-98. [in Ukrainian].
2. Bilichenko O.O. (2011). Osoblyvosti motyvatsii do zaniat z fizychnoho vykhovannia u studentiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. № 5. P. 3-5. [in Ukrainian].
3. Horshkova N.B. (2005). Motyvatsiia shkolariv do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu. № 6-7. P. 130-133. [in Ukrainian].
4. Zaniuk S. (2002). Psykholohiia motyvatsii: Navch. posibnyk. K. : Lybid. 304 p. [in Ukrainian].
5. Kalytko S., Rebryna V., Bukhval A., Tarasiuk V., Hrabovskiy O. (2016). Motyvatsiia pidlitkiv do zaniat sportom. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Luts'k. № 1 (33). P. 81-86. [in Ukrainian].
6. Karachyna M. (2018). Never stop. Vyd-vo Staroho Leva. 224 p. [in Ukrainian].
7. Klycho V., Bilen Sh. (2018). Upravlinnia vyklykamy. Yak zastosuvaty sportyvnu stratehiiu u zhytti ta biznesi. Nash format. 200 p. [in Ukrainian].
8. Kosynskiy E. (2011). Samoosinka stanu zdorovia studentiv i yikh motyvatsiia do zaniat fizychnym vykhovanniam. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Lviv. Vyp. 15. T. 2. P. 106-109. [in Ukrainian].
9. Larsen E. (2018). Bez zhalosti do sebe. Rozsun mezhi svoikh mozhlyvosti. 208 p. [in Ukrainian].
10. Lemak M., Petryshche V. (2012). Psykholohu dia roboty. Diagnostychni metodyky. Uzhhorod: Vyd-vo O. Harkushi. 616 p. [in Ukrainian].
11. Lysiak V. (2013). Dynamika motyvatsii do zaniat fizychnoiu kulturoiu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za ves period navchannia. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. P. 199-203. [in Ukrainian].
12. Moskalenko N., Otkydach V., Korchagin M., Khlimentsov T., Kuryshko Ye. (2020) Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnykh bahatorborstvom na stan zdorovia kursantiv VVNZ. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. PP. 345-351. [in Ukrainian].
13. Ponomarov V.O., Konovalov V.V. (2020). Motyvatsiini skladovi dla sponukannia spivrobotnykiv do zaniat sportom u sluzhbovyi ta osobystyi chasy. Aktualni pytannia zabezpechennia sluzhbovo-boiovoi diialnosti pravookhoronnykh orhaniv ta viiskovykh formuvan. Kharkiv: FOP Brovin O.V. Vyp. 4. P. 61-65. [in Ukrainian].
14. Ponomarov V.O., Konovalov V.V. (2019). Neobkhdnist aktyvnoho ta zdorovoho obrazu zhyttia dla vysokoho rivnia pratsezdatsnosti pratsivnykiv. Aktualni pytannia zabezpechennia sluzhbovo-boiovoi diialnosti pravookhoronnykh orhaniv ta viiskovykh formuvan. Kharkiv: FOP Brovin O.V. Vyp. 3. P. 169-175. [in Ukrainian].
15. Prudnikova M. (2019). Motyvatsiia do zaniat sportom na pochatkovykh etapakh trenuvannia. Osnovy pobudovy trenovalnoho protsesu v tsyklichnykh ta ekstremalnykh vydakh sportu. Kharkiv. P. 205-208. [in Ukrainian].
16. Fitsdzherald M. (2019). Yak sylny ty toho khochesh. Psykholohiia perevahy rozumu nad tilom. 304 p. [in Ukrainian].
17. Khurtenko O., Bortun B. (2019). Strukturni osoblyvosti formuvannia motyvatsii do zaniat sportom u studentiv. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. № 2. T.1. P. 119-123. [in Ukrainian].
18. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolochovskyi V.V., Homaniuk S.V. (2022). The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Health Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 6 (151). 2022. P. 14-17.
19. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Olkhovyi O. & Korchagin M. (2019). Motivation of forming student's healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. SportMont Journal, Vol. 17(3), pp 79-83.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).02)
УДК 797.211.22.015-055.2(045)

Амшеннікова І.В
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Класичний приватний університет м. Запоріжжя
ORSID ID: 0000-0002-0142-1881

Євстігнеєва І.В
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання
Класичний приватний університет м. Запоріжжя
ORSID ID: 0009-0000-2319-8396

ОСОБЛИВОСТІ УРАХУВАННЯ ВІКУ ПЛАВЦІВ – ЖІНОК В ПОБУДОВІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СПОРТИВНОЇ ДОСКОНАЛОСТІ

Сучасне плавання характеризується значним збільшенням віку в якому плавці досягають високих результатів і тривалістю своїх виступів на найвищому рівні. Зокрема, на змаганнях багато плавців, як чоловіків, так і жінок,