



Сергій СЕМЕНОВИЧ

доцент кафедри теорії і практики
фізичної культури і спорту,
Рівненський державний
гуманітарний університет
<https://orcid.org/0000-0001-8408-9898>

Ірина ДАВИДЮК

старший викладач кафедри теорії
і практики фізичної культури і спорту,
Рівненський державний
гуманітарний університет
<https://orcid.org/0000-0002-3159-7829>

Ключові слова: спортивне середовище, внутрішня мотивація, майстерність спортсменів, принципи підкріплення, зовнішні заохочення, внутрішня рівновага, сучасний освітній ландшафт.

У статті структуровані ідеї про внутрішню мотивацію в сучасному освітньому ландшафті. Внутрішня мотивація гравців у спортивному середовищі визначається внутрішніми чинниками, як-от особисті цілі, задоволення від процесу гри, бажання досягнення внутрішньої гармонії чи розвиток власних навичок. Внутрішня мотивація відіграє ключову роль у досягненні великих

Постановка проблеми. Розуміння особливостей спортивного середовища є важливим для тренерів, спортсменів і всіх учасників цієї галузі. Воно охоплює різні аспекти, які визначають контекст, у якому

УДК [159.96:796/795]:159.98
DOI 10.32782/NPU-VOU.2023.4(91).08

МОТИВАЦІЯ У СПОРТІ: ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ЛАНДШАФТУ

© Семенович С., Давидюк І., 2023

успіхів у спорті, оскільки вона забезпечує стійку та довготривалу роботу для досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин чи негараздів. Внутрішня рівновага є ключовим аспектом внутрішньої мотивації у спортивному середовищі. Спорт може виступати не лише як засіб досягнення фізичної гармонії, а й як інструмент для знаходження психологічної рівноваги. Спортсмени, які докладають зусиль до розвитку внутрішньої рівноваги, найчастіше досягають стабільності та стійкості у своєму емоційному та психологічному стані. Спорт дозволяє кожному спортсменові виражати свою індивідуальність і унікальність. Це важливий аспект внутрішньої мотивації, оскільки самовираження стає джерелом внутрішньої задоволеності та підвищення морального стану.

відбуваються заняття спортом і змагання. Спорт може надати спортсменам платформу для вираження своєї індивідуальності й унікальності. Кожен спортсмен має свій власний стиль гри, техніку виконання

рухів, стратегії та тактики. У сучасному спорті це особливо актуально в індивідуальних видах, як-от фігурне катання, гімнастика, атлетика, а також у командних видах, де спільна гра вимагає внеску кожного гравця [4].

Важливою частиною успіху стає самовираження та вираження власного стилю. Це може бути не тільки в технічних аспектах гри, але і в особистому вираженні на полі, взаємодії з командою, виборі стратегій тощо.

Окрім того, спорт також може стати засобом для розвитку індивідуальних якостей, як-от самодисципліна, відданість, витривалість і визначеність. Успіх у спорті часто пов'язаний із внутрішньою мотивацією, а вираження своєї індивідуальності у спортивних досягненнях може бути великим джерелом задоволення та сенсу для спортсмена. Спортивне середовище відзначається численними особливостями, які впливають на спосіб функціонування та взаємодії його учасників. Спорт часто пов'язаний із сильною конкуренцією, де спортсмени, команди чи національні представники борються за перемогу та визнання. Мотивація відіграє ключову роль у спорті, її можна розглядати з різних аспектів.

Отже, спорт справді створює унікальні можливості для вираження індивідуальності та розвитку внутрішньої мотивації в кожного спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі (Р. Вейнберг, В. Воронова, Д. Гоулд, О. Гринь, С. Занюк, Г. Ложкін, А. Родіонов, А. Шаболтас) були проаналізовані питання, що зачіпають актуальність даної проблеми.

Нам імponує думка Г. Ложкіна про те, що мотивація спортивних досягнень тісно пов'язана зі спортивною обдарованістю, психологічними особливостями тренерської роботи, здоров'ям і якістю життя. Мотивація спортивних досягнень зумовлена як зовнішніми, соціальними та матеріальними, так і внутрішніми умовами

розвитку особистості спортсмена. Варто зазначити, що в досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє мотивація спортивної діяльності, зокрема внутрішня мотивація. У дослідженнях доведено досить складні зв'язки між мотивацією досягнення та результатами спортивних змагань, простежено позитивний і негативний їхній вплив на особистість спортсмена в конкретних тренувальних і змагальних ситуаціях [2].

Метою статті є структурування ідей про внутрішню мотивацію у спортивному середовищі. Ефективна комунікація та взаємодія із тренерами, співгравцями та керівництвом є ключовими елементами успіху у спортивному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Спортивне середовище має свої етичні норми та правила. Розуміння етики та спортивної поведінки допомагає зберігати чесну гру, повагу до суперників і розвивати добросовісне ставлення до змагань. Внутрішня мотивація є важливою складовою частиною успіху у спорті, оскільки вона визначається внутрішніми чинниками й особистими цілями спортсмена, які ведуть його до досягнення високих результатів. Спортсмени зазвичай досягають великих висот, коли їхні цілі відображають їхні особисті цінності та переконання. Внутрішня мотивація зростає тоді, коли спортсмени розуміють, що їхні цілі важливі та значущі для них особисто. Важливо, щоб спортсмени відчували, що вони контролюють свої результати. Внутрішній контроль допомагає повірити в те, що їхні зусилля та рішення мають визначальний вплив на їхні досягнення. Внутрішньо мотивовані спортсмени завжди шукають можливості для вдосконалення своїх навичок. Сприйняття спорту як шляху особистого розвитку може підтримувати внутрішню мотивацію [4].

Спортсмени, які віддають перевагу внутрішньому задоволенню від процесу тренувань і змагань, а не тільки від результатів, зазвичай мають більш стійку

внутрішню мотивацію. Спортсмени, які вважають виклики та труднощі частиною спортивного шляху, можуть використовувати їх як стимул для подальшого розвитку та вдосконалення.

Беручи до уваги ці аспекти, тренери та спортсмени можуть створити сприятливі умови для розвитку внутрішньої мотивації, що сприяє стабільності та високим досягненням у спорті.

Ось деякі ключові аспекти внутрішньої мотивації у спортивному середовищі:

1. Особисті цілі:

- удосконалення навичок: спортсмени можуть бути внутрішньо мотивованими до покращення своїх навичок і вдосконалення власної гри;

- досягнення високих результатів: бажання встановлення та досягнення високих цілей, як-от перемога у змаганнях або вдосконалення рекордів.

1. Задоволення від процесу:

- радість від гри: здатність отримувати задоволення від процесу гри, насолоджуватись кожним моментом;

- природна любов до спорту: внутрішня пристрасть до самого виду спорту та захоплення ним.

2. Особисті виклики та розвиток:

- бажання самовдосконалення: драйв до постійного розвитку, бажання стати кращим у спорті й особистому житті;

- особистий розвиток: відчуття, що спорт допомагає в загальному особистісному рості та формуванні характеру.

3. Внутрішня гармонія:

- пошук внутрішньої рівноваги: деякі спортсмени сприймають спорт як засіб досягнення внутрішньої гармонії та балансу у своєму житті;

- самовираження через спорт: можливість виражати себе та свою особистість через власні досягнення у спорті.

4. Аутентичність і власний вибір:

- свідомий вибір спорту: участь у спорті через власний вибір і переконання, а не за зовнішнім тиском;

- вираження себе через стиль гри: можливість виражати власний стиль гри й індивідуальність.

Коли спортсмени мають чітке уявлення про те, чому вони вдаються до спорту та наскільки важливі для них власні цілі, це стає потужним джерелом внутрішнього натхнення й енергії. Спортсмени можуть знаходити особистий сенс у своїх цілях, коли вони розуміють, як ці цілі вписуються в їхнє особисте життя, цінності та переконання. Спортсмени можуть ідентифікувати себе зі своїми цілями, бачити їх як частину свого особистого шляху розвитку, це може значно підвищити рівень внутрішньої мотивації. Вони отримують задоволення від процесу досягнення своїх цілей, це також може служити джерелом внутрішньої мотивації. Розуміння, що досягнення цілей принесе особисте задоволення та внутрішню гордість, може служити потужним стимулом [6].

Важливо, щоб цілі були не лише зовнішніми, але й внутрішньою потребою та бажанням. Коли спортсмени відчують особистий зв'язок і значущість своїх цілей, це допомагає підтримувати їхню мотивацію у важку мить і сприяє сталому розвитку у спорті.

Сучасний спорт активно використовує технології й інновації для покращення тренувань, аналізу гри та вдосконалення результатів. Розуміння та використання цих засобів може стати ключем до успіху у спортивному середовищі.

Спорт часто включає в себе елемент конкуренції, але також може передбачати співпрацю, особливо в командних видах спорту. Розуміння балансу між конкуренцією та співпрацею є важливим для ефективного функціонування у спортивному середовищі. Спортивне середовище має свої особливості, які визначають його унікальність і впливають на спортсменів, тренерів і всіх учасників. Взаємодія між змагальністю, тренуванням, командною роботою, дисципліною, фізичним і психологічним навантаженням, етикою й інши-

ми аспектами створює атмосферу, у якій спортсмени можуть розвиватися, конкурувати та досягати власних і командних цілей. Ці особливості також відображають суспільні цінності й очікування. Наприклад, фейр-плей і етика у спорті визнаються як важливі елементи, що сприяють високому стандарту спортивної поведінки. Технологічний прогрес додає нові можливості та виклики, змінює спосіб, яким ведеться тренування й аналізуються результати. Ці аспекти не лише формують результати спортивних заходів, але й впливають на розвиток спортсменів, їхній фізичний і психологічний стан, а також на сприйняття спорту суспільством загалом.

Тренування у спортивному середовищі сприяє фізичному розвитку спортсменів. Залежно від виду спорту, це може включати розвиток м'язової сили, витривалості, гнучкості й інших фізичних якостей. Спорт вимагає від спортсменів високого рівня концентрації, самодисципліни та стресостійкості. Тренування та змагання можуть впливати на психічний стан спортсменів, сприяти розвитку ментальної міцності. Командні види спорту розвивають навички спілкування, лідерства та співпраці. Спортсмени вчаться працювати разом для досягнення спільної мети, що може мати велике значення в різних сферах життя. Спортсмени вчаться цінувати здоровий спосіб життя, оскільки він є ключовим елементом досягнення високих результатів у спорті. Це передбачає правильне харчування, відмову від шкідливих звичок і регулярну фізичну активність. Змагальний характер спорту вчить спортсменів аналізувати ситуації, шукати стратегії для досягнення успіху та вирішувати проблеми на ходу. Події у світі спорту можуть впливати на загальне сприйняття спорту в суспільстві. Успіхи та досягнення спортсменів можуть служити за приклад для інших, а також викликати інтерес та підтримку глядачів [5].

Отже, спортивне середовище має глибокий вплив на фізичний, психологічний і

соціальний розвиток спортсменів, а також впливає на сприйняття спорту суспільством загалом. Спортсмени можуть бути мотивовані для досягнення особистого росту та вдосконалення навичок. Радість від процесу тренувань та гри може служити внутрішньою мотивацією. Спортсмени можуть бути мотивовані грою чи перемогами для отримання матеріальної винагороди, як-от призові гроші. Підтримка та визнання фанатів можуть бути сильним мотиваторами. Ці аспекти мотивації можуть взаємодіяти та змінюватися в різних ситуаціях. Розуміння цих аспектів допомагає тренерам і спортсменам ефективніше працювати над досягненням своїх цілей у спорті.

Поведінка підкріплення є важливим аспектом в управлінні та тренуванні у спорті. Використання ефективного підкріплення може допомогти стимулювати та підтримувати бажану поведінку у спортсменів, сприяти їхньому розвитку та досягненню високих результатів. Однак важливо забезпечити баланс між різними видами підкріплення та враховувати індивідуальні особливості спортсменів. Використання приємних або бажаних стимулів для підсилення обраної поведінки. Наприклад, може бути надано похвалу, нагороду чи підтримку за досягнення визначених результатів у спорті. Використання ефективного підкріплення може впливати на мотивацію, навчання та розвиток у різних сферах життя, включаючи спорт. Підкріплення, яке спрямоване на поширення горизонтів і самовдосконалення, може стимулювати спортсменів до постійного розвитку. Так, підкріплення, яке спрямоване на поширення горизонтів і самовдосконалення, може виявитися потужним стимулом для спортсменів, які прагнуть постійного розвитку й удосконалення власних навичок. Сприяння спортсменам у виявленні та розвитку нових інтересів може бути частиною підтримки їхнього постійного розвитку. Ці форми підкріплення не лише стимулюють спортсменів

до постійного самовдосконалення, але й вказують на те, що організація чи команда цінує та підтримує їхні індивідуальні та колективні зусилля для досягнення високих стандартів і розвитку. Зрозуміння потреб і мотивацій спортсменів дозволяє тренерам і організаторам використовувати різні види підкріплення для підтримки та стимулювання бажаної поведінки та досягнень [3].

Зворотний зв'язок від тренерів чи експертів допомагає виявити слабкі місця та підказати, як покращити техніку виконання рухів і прийомів. Так, зворотний зв'язок відіграє важливу роль у розвитку та покращенні спортивної діяльності спортсменів. Він є ефективним інструментом для сприяння особистісному та професійному зростанню. Отримання позитивного зворотного зв'язку за успіхи сприяє збереженню високого рівня мотивації та підвищує самоповагу. Тренерський зворотний зв'язок може допомогти вчасно виявляти та коригувати помилки в техніці, що дозволяє уникнути травм та покращити безпеку виконання вправ. Індивідуальний зворотний зв'язок дозволяє спортсменам визначити свої сильні сторони й аспекти, які потребують розвитку, що сприяє постійному вдосконаленню. Зворотний зв'язок важливий перед змаганнями, допомагає спортсменам адаптувати стратегії та підготовку. Зворотний зв'язок від товаришів по команді сприяє взаємопідтримці та допомагає створити сприятливу атмосферу в колективі. Зворотний зв'язок щодо стану фізичного здоров'я та втоми допомагає спортсменам управляти тренувальними навантаженнями й уникати перенавантажень.

Уважаємо за необхідне виокремити, що «приплив» – це термін, який уживається у психології для опису особливого типу внутрішньої мотивації. Термін був уперше введений психологом М. Чіксентміхайї (Mihaly Csikszentmihalyi), який досліджував явище глибокого занурення в діяльність, коли особа цілковито поглинута

завданнями і втрачає відчуття часу та себе [1, с. 105].

Основні характеристики припливу такі:

1. Зосередження уваги:
 - особа цілком концентрує свою увагу на поточній діяльності, ігнорує зовнішні впливи та чинники, що відволікають.
2. Відчуття контролю:
 - відчуття влади та контролю над власними діями та результатами.
3. Збалансованість викликів і навичок:
 - участь у завданні, яке вимагає оптимального поєднання викликів і власних навичок.
4. Занурення в діяльність:
 - глибоке занурення в діяльність, під час якого особа відчуває себе цілковито злиотою із процесом.
5. Відчуття задоволення:
 - велике задоволення та радість від самого процесу діяльності, незалежно від зовнішніх нагород чи визнання.
6. Втрата відчуття часу:
 - враження, що час летить, і відсутність усвідомлення його перебігу.

Приплив може бути досить сприятливим станом для досягнення великих результатів у різних сферах життя, у спорті також. Спортсмени можуть досліджувати цей стан, коли вони цілковито занурюються у тренування чи змагання, використовують свої навички й отримують велике задоволення від процесу. Здатність до припливу може залежати від співвідношення викликів та навичок, а також від індивідуальних характеристик спортсмена.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В області нашого аналізу опинилася лише частина останніх досліджень макро- та мікроконтекстів висвітленої проблематики. Вони надають розуміння підходів до дослідження сучасного освітнього ландшафту, простір для ініціативних розробок, мотивують до пошуку нових ракурсів дослідження.

Зважаючи на обговорені аспекти внутрішньої мотивації у спорті, можна дійти таких висновків:

1. Особисті цілі є ключовим чинником внутрішньої мотивації. Спортсмени, які розуміють важливість власних цілей для себе особисто, мають міцну внутрішню мотивацію.

2. Сприйняття контролю над власними результатами збільшує внутрішню мотивацію. Спортсмени мають вірити в те, що їхні власні зусилля та рішення визначально впливають на досягнення цілей.

3. Самовдосконалення та розвиток стають джерелами внутрішньої мотивації. Спортсмени, які бачать спорт як можливість для постійного вдосконалення, зберігають високий рівень мотивації.

4. Зосередженість на внутрішньому задоволенні від процесу гри збільшує мотивацію. Радість і задоволення від проце-

су тренувань і змагань підтримують внутрішню мотивацію спортсменів.

5. Прийняття викликів допомагає розвивати внутрішню мотивацію. Спортсмени, які вважають труднощі частиною свого шляху до досягнення цілей, зазвичай мають стійку мотивацію.

Внутрішня мотивація стає необхідною складовою частиною для досягнення великих успіхів у спорті, ведучи спортсменів до постійного самовдосконалення та високих досягнень. Розуміння особливостей спортивного середовища та стимулюючих чинників допомагає тренерам і спортсменам підтримувати та розвивати цей важливий елемент.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в обґрунтуванні можливостей використання сучасних технологій для залучення до фізично активного способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Вейнберг, Р.С, Гоулд, Д.** (2014). Психологія спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 335 с.
2. **Воронова, В.І.** (2017). Психологія спорту: навчальний посібник. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська літ.; 272 с.
3. **Гринь, О.Р.** (2015). Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навчальний посібник. Київ: Олімпійська літ. 276 с.
4. **Занюк, С. С.** (2002). Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь; 304 с.
5. **Родіонов, А. В.** (2008). Психологія спорту високих досягнень. *Спортивний психолог.* (1): 4–7.
6. **Шаболтас, А.** (2004). Мотиви занять спортом. Київ: Олімпійська література, 189 с.

REFERENCES

1. **Veinberh, R.S., Hould, D.** (2014). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sports]. Kyiv: Olimpiiska l-ra; 335 s. [in Ukrainian].
2. **Voronova, V.I.** (2017). *Psykhologhiia sportu* [Psychology of sports]. navch. posibnyk. 3-tie vyd., bez zmin. Kyiv: Olimpiiska lit.; 272 s. [in Ukrainian].
3. **Hryn, O.R.** (2015). *Psykhologichne zabezpechennia ta suprovod pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv* [Psychological support and training support for qualified athletes]. navch. posibnyk. Kyiv: Olimpiiska lit. 276 s. [in Ukrainian].
4. **Zaniuk, S.S.** (2002). *Psykhologhiia motyvatsii* [Psychology of motivation]. navch. posibnyk. Kyiv: Lybid; 304 s. [in Ukrainian].
5. **Rodionov, A.V.** (2008). *Psykhologhiia sportu vysokykh dosiahnen* [Psychology of high-achieving sports]. *Sportyvnyi psykholog.* (1): 4–7 [in Ukrainian].
6. **Shaboltas, A.** (2004). *Motyvy zaniat sportom* [Motives for doing sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura, 189 s. [in Ukrainian].

Serhii SEMENOVYCH, Iryna DAVYDIUK

MOTIVATION IN SPORTS: A SURVEY OF THE MODERN EDUCATIONAL LANDSCAPE

Ideas about intrinsic motivation in the modern educational landscape are structured in the article. The internal motivation of players in a sports environment is determined by internal factors, such as personal goals, satisfaction from the game process itself, the desire to achieve internal harmony or the development of one's own skills. Internal motivation plays a key role in achieving

great success in sports, as it ensures sustained and long-term work to achieve goals, regardless of external circumstances or adversity. Intrinsic balance is a key aspect of intrinsic motivation in a sporting environment. Sport can act not only as a means of achieving physical harmony, but also as a tool for finding psychological balance. Athletes who put effort into developing inner balance often achieve stability and stability in their emotional and psychological state. Sports allow each athlete to express his individuality and uniqueness. This is an important aspect of intrinsic motivation, as self-expression becomes a source of inner satisfaction and morale enhancement.

Key words: *sports environment, internal motivation, skill of athletes, principles of reinforcement, external incentives, internal balance, modern educational landscape.*