



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 796.015.3:159.947

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.14244044>

## **Мотивація як умова високих результатів у спортивній діяльності**

**Багас Олег Петрович**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,  
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Національна академія державної прикордонної служби України,  
м. Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

**Кузяков Ян Володимирович**

курсант Національної академії Державної прикордонної служби України,  
Національна академія державної прикордонної служби України,  
м. Хмельницький, Україна, <https://orcid.org/0009-0009-6155-5636>

**Рибалко Ярослав Олександрович**

курсант Національної академії Державної прикордонної служби України,  
Національна академія державної прикордонної служби України,  
м. Хмельницький, Україна,  
<https://orcid.org/0009-0007-1702-4905>

**Прийнято: 07.11.2024 | Опубліковано: 29.11.2024**

*Анотація: Мотивація є ключовою умовою досягнення високих результатів у спортивній діяльності, оскільки вона впливає на цілеспрямованість, наполегливість та ефективність спортсменів під час*



тренувань та змагань. Для забезпечення стабільного прогресу у розвитку спортивних навичок важливо розробити стратегії, що сприяють підтримці мотивації на всіх етапах підготовки. Дослідження присвячено аналізу мотивації як вирішального чинника успіху у спортивній діяльності. **Мета** роботи полягала у теоретичному обґрунтуванні значення мотивації у досягненні високих спортивних результатів, формуванні психологічної стійкості та розробці моделі мотиваційної підтримки спортсменів. У дослідженні використано **методи** аналізу та інтерпретації наукових джерел, узагальнення теоретичних і емпіричних досліджень, а також моделювання процесу розвитку мотивації.

**Результати** свідчать, що мотивація відіграє ключову роль у формуванні наполегливості, самодисципліни, емоційного контролю та продуктивності спортсменів під час тренувань і змагань. Виявлено, що успішні спортсмени мають високий рівень внутрішньої мотивації, що забезпечує стійкість до труднощів, сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей, а також підтримує прагнення до вдосконалення. Розроблено індивідуалізовані підходи до формування мотивації, які включають внутрішні стимули, такі як задоволення від тренувального процесу, і зовнішні чинники, наприклад, підтримка тренера та визнання результатів.

Аналіз також показав, що мотивація є динамічним процесом, що включає поєднання психологічних і соціальних факторів. Збалансований підхід до формування мотивації, що враховує особисті особливості спортсменів, є необхідною умовою для досягнення довгострокового успіху. **Висновки** дослідження підкреслюють важливість розробки ефективних мотиваційних програм, які сприятимуть покращенню спортивних результатів, стійкості до стресу та підтриманню емоційної стабільності.

**Перспективи** подальших досліджень включають експериментальне вивчення впливу мотиваційних стратегій на результати спортивної діяльності.



*Отримані дані можуть стати основою для вдосконалення тренувальних методик у різних видах спорту.*

***Ключові слова:** мотивація, спорт, спортивна діяльність, результативність, тренування, досягнення успіху.*

## **Motivation as a Condition for High Performance in Sports Activities**

**Oleg Bagas**

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Teacher of the Department of Physical Education and Sports, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

**Yan Kuzyakov**

Cadet of the State Border Guard Service of Ukraine, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0009-6155-5636>

**Yaroslav Rybalko**

Cadet of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine, Khmelnytskyi, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0007-1702-4905>

***Abstract:** Motivation is a key condition for achieving high performance in sports activities, as it affects athletes' commitment, perseverance and efficiency during training and competition. To ensure sustainable progress in developing sports skills, it*



*is important to develop strategies that help maintain motivation at all stages of training. The study is devoted to analysing motivation as a crucial factor of success in sports activities. The **purpose** of the study was to theoretically substantiate the importance of motivation in achieving high sports results, forming psychological resilience and developing a model of motivational support for athletes. The study used **methods** of analysis and interpretation of scientific sources, generalisation of theoretical and empirical studies, and modelling of the process of motivation development.*

*The **results** show that motivation plays a key role in the formation of perseverance, self-discipline, emotional control, and performance of athletes during training and competition. Successful athletes have a high level of intrinsic motivation, which ensures resilience to difficulties, promotes the development of physical and psychological qualities, and supports the desire to improve. Individualised approaches to motivation have been developed that include intrinsic incentives, such as enjoyment of the training process, and external factors, such as coaching support and recognition of results.*

*The analysis also showed that motivation is a dynamic process involving psychological and social factors. A balanced approach to motivation that takes into account athletes' personal characteristics is a prerequisite for long-term success. The study's **findings** highlight the importance of developing effective motivational programmes that will improve athletic performance, stress resistance, and emotional stability.*

***Prospects** for further research include an experimental study of the impact of motivational strategies on sports performance. The data obtained can become the basis for improving training methods in various sports.*

***Keywords:** motivation, sport, sports activity, performance, training, achievement of success.*



**Постановка проблеми.** У сучасному спорті мотивація відіграє вирішальну роль у досягненні високих результатів, впливаючи на працездатність і стійкість спортсменів у процесі тренувань та змагань. Із зростанням рівня конкуренції в спортивних дисциплінах особливого значення набуває не лише фізична підготовка, але й психологічна готовність спортсменів до виконання складних завдань. Мотивація є фундаментом для досягнення поставлених цілей, сприяючи подоланню труднощів і збереженню фокусу на результатах [6]. Дослідження факторів, які впливають на рівень мотивації, є необхідним кроком для оптимізації тренувального процесу і підвищення ефективності виступів на змаганнях.

Мотивація як складний психологічний процес має вагомий вплив на загальну продуктивність спортсменів у різних видах спорту. Це питання активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями, які акцентують увагу на важливості створення мотиваційних програм для спортсменів різних вікових груп та рівнів підготовки. Аналіз наукових джерел свідчить про актуальність розробки методик, що дозволяють підтримувати та підвищувати мотивацію у спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри.

В умовах підвищених вимог до фізичних і психологічних можливостей спортсменів, а також зростання складності змагальних програм, дослідження мотивації як ключового чинника успішної діяльності стає важливим елементом сучасної спортивної науки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Мотивація відіграє вирішальну роль у досягненні високих результатів у спортивній діяльності. Вона визначає рівень наполегливості, самодисципліни та зусиль, які спортсмени готові вкладати у тренувальний процес і змагання. Саме мотивація спрямовує діяльність на досягнення конкретної мети, допомагає долати труднощі,



перешкоди та психічні бар'єри. Вона відіграє важливу роль як у розвитку фізичних якостей, так і в становленні психологічної стійкості, яка є невід'ємною складовою успіху у спорті. Успішні спортсмени зазвичай характеризуються високим рівнем внутрішньої мотивації, яка підтримує їхнє прагнення до особистісного зростання, вдосконалення майстерності та досягнення нових вершин.

Вважаємо, що мотиваційний фактор відіграє важливу роль у різних видах спортивної діяльності – від індивідуальних до командних видів спорту, а також на різних рівнях професіоналізму – від початківців до елітних спортсменів. Він впливає не лише на фізичну підготовку та виступи на змаганнях, але й на емоційний стан спортсменів, їхню взаємодію з тренерами та колективом.

У ході теоретичного аналізу з проблеми дослідження з'ясовано, що мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, що спонукає людину до певної діяльності, спрямованої на досягнення конкретних цілей. Вона включає в себе комплекс психологічних і фізіологічних процесів, які активізують, спрямовують і підтримують поведінку людини [14]. Мотивація може бути внутрішньою, коли діяльність здійснюється заради власного задоволення чи розвитку, або зовнішньою, коли основною метою є отримання винагород, визнання чи уникнення негативних наслідків.

Науковці та дослідники по-різному трактують термін «мотивація». Зокрема, А. Перепелиця зазначає, що мотивація є внутрішньою рушійною силою, що визначає напрямок і інтенсивність людської діяльності і формується у взаємодії людини з соціальним середовищем, має культурно обумовлений характер [15].

У працях В. Андросової мотивація визначається як сукупність процесів, які формують бажання людини досягти певних цілей, задовольнити потреби та прагнення [1]. Вона складається з індивідуальних потреб та оточуючих умов, що визначають поведінку.



В. Хоміцька стверджує, що мотивація – це схильність індивіда до виконання завдань, що спирається на його очікування успіху та цінність результату. В основі лежить взаємодія між бажанням досягти успіху та страхом невдачі [19].

На нашу думку, ці визначення підкреслюють різні аспекти мотивації: біологічні потреби, соціальну взаємодію, зовнішні стимули та індивідуальні прагнення.

Якщо говорити про мотивацію у спорті, то вона є одним із найважливіших факторів, що впливають на досягнення високих результатів. Мотивація є своєрідним двигуном успіху, який запускає і підтримує прагнення спортсмена до постійного самовдосконалення та досягнення високих результатів у своїй спортивній кар'єрі. Вона допомагає зберігати психологічну стійкість, впевненість у своїх силах і віру в можливість досягнення успіху навіть у найскладніших обставинах. Спортсмен, який мотивований, здатен мобілізувати всі свої ресурси для подолання труднощів і підтримання високого рівня продуктивності.

На думку В. Тищенко, мотивація до спортивної діяльності – це сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які визначають поведінку спортсмена, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів. Вона включає не лише прагнення до перемоги, а й задоволення від самого процесу тренувань та змагань [18].

У наукових дослідженнях Л. Татарченко, М. Присяжної та Є. Лашко мотивація до спортивної діяльності визначається як комплексний психофізіологічний процес, що спонукає спортсмена до активної діяльності у спорті, впливаючи на його працездатність і готовність до подолання труднощів для досягнення певних цілей [17].

Цілком погоджуємося із Н. Ковальчук, який вказує, що мотивація у спорті – це система внутрішніх спонукань, яка впливає на вибір цілей, інтенсивність



тренувальної діяльності, подолання стресу і негативних емоцій під час змагань, а також на формування стійкої психологічної готовності до боротьби [10]. Беззаперечно, мотивація спортивної діяльності охоплює як прагнення до досягнення результатів і встановлення рекордів, так і внутрішні стимули, пов'язані з самовдосконаленням, особистісним розвитком і задоволенням від фізичних навантажень.

П. Квіквінія зазначає, що мотивація у спорті базується на поєднанні зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (особистісних) факторів. Вона визначає не лише кількість і якість тренувальної роботи, але й готовність спортсмена до самопожертви заради досягнення поставлених цілей [8].

#### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемам мотивації у спортивній діяльності, залишається низка аспектів, які потребують подальшого поглибленого аналізу та осмислення. Одним із ключових невирішених питань є недостатня розробленість механізмів взаємодії між внутрішньою та зовнішньою мотивацією спортсменів, особливо в умовах зростаючого впливу соціальних мереж і сучасних цифрових технологій на формування мотиваційних стратегій. Актуальним є також дослідження довготривалого впливу цих факторів на стійкість мотивації та її ефективність у контексті різних видів спорту. Окрім того, обмежено вивченим залишається питання адаптації мотиваційних моделей до специфічних потреб різних вікових груп і професійних категорій спортсменів. Існуючі підходи здебільшого зосереджуються на універсальних рекомендаціях, що не враховують особливостей рівнів підготовки, культурного контексту та індивідуальних характеристик атлетів. Такий підхід спричиняє прогалини у практичному впровадженні мотиваційних програм, спрямованих на підвищення результативності як у професійному спорті, так і серед аматорів. Ще одним малодослідженим аспектом є роль мотиваційних стратегій у попередженні



емоційного вигорання спортсменів. Незважаючи на визнання цього явища як важливого фактора збереження ефективності у спорті, бракує емпіричних даних, що розкривають вплив внутрішніх і зовнішніх стимулів на профілактику вигорання та підтримку психологічної стабільності атлетів. Це дослідження спрямоване на подолання зазначених прогалин шляхом розробки та впровадження індивідуалізованих моделей мотивації, що враховують специфіку сучасного спорту, глобалізаційні виклики та індивідуальні потреби спортсменів. Пропоновані підходи покликані сприяти формуванню більш стійких і ефективних мотиваційних стратегій, які підвищать якість тренувального процесу та результати змагальної діяльності.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Вказати на ті аспекти загальної проблеми, які залишаються невирішеними або потребують додаткового дослідження, роблячи акцент на своєму потенційному внеску.

#### **Формулювання цілей статті (постановка завдання)**

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування значення мотивації як вирішального чинника успіху у спортивній діяльності та розроблення моделі мотиваційної підтримки спортсменів.

**Методи дослідження** – аналіз та інтерпретація наукової літератури; узагальнення теоретичних і емпіричних даних про мотиваційні чинники у спорті; моделювання процесу формування та розвитку мотивації у спортсменів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вищезазначені визначення ілюструють багатогранний характер мотивації у спортивній діяльності, яка охоплює прагнення досягати результатів, особистісний розвиток, соціальні чинники та психологічну стійкість спортсмена. Аналіз цих аспектів дозволяє стверджувати, що мотивація є складним процесом, у якому інтегруються внутрішні й зовнішні стимули, що впливають на поведінку спортсменів, їхнє прагнення до досягнень і професійного зростання у спортивній сфері. Такий



процес є динамічним та може змінюватися залежно від цілей, умов, характеру спортивної діяльності та індивідуальних особливостей спортсменів.

Основними видами мотивів, які впливають на спортсменів, є:

1. Зовнішні мотиви, що виникають під впливом зовнішнього середовища та зумовлені зовнішніми чинниками:

- Соціальні мотиви – прагнення отримати визнання, підтримку чи повагу від оточення, зокрема друзів, рідних, команди або вболівальників.

- Матеріальні мотиви – бажання досягти матеріальних благ, таких як грошова винагорода, укладення контрактів чи отримання спонсорської підтримки.

- Статусні мотиви – прагнення підвищити соціальний статус, здобути титули, нагороди, медалі чи спортивні звання.

- Конкурентні мотиви – орієнтація на перемогу над суперниками чи командами, бажання стати кращим у своїй дисципліні.

Варто зазначити, що зовнішня мотивація може бути потужним стимулом, проте її стабільність часто виявляється нижчою, ніж у внутрішньої мотивації. Залежність від зовнішніх стимулів може зумовити психологічний тиск на спортсмена, особливо якщо досягнуті результати не відповідають очікуванням. У разі невдачі чи відсутності визнання така мотивація може істотно послабитися, що, своєю чергою, негативно впливатиме на загальну ефективність діяльності спортсмена.

Розуміння цих аспектів є важливим для створення ефективних мотиваційних програм, що враховують баланс між зовнішніми і внутрішніми стимулами. Це дозволить забезпечити довготривалу стабільність у прагненні до спортивних досягнень.

*Внутрішні мотиви*, які пов'язані з внутрішніми бажаннями, потребами і цінностями самого спортсмена:



## ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ: НАУКОВІ ЗАПИСКИ

- мотив самовдосконалення – бажання покращити власні навички, підвищити майстерність і досягти нових висот у спорті;
- мотив самореалізації – прагнення виявити свій потенціал, використати свої можливості на максимум;
- пізнавальний мотив – інтерес до вивчення нових технік, методів тренування, знань про спортивні науки, змагання;
- мотив задоволення від процесу – радість від тренувань, фізичних навантажень і спортивної діяльності в цілому, незалежно від результатів.

Вбачаємо за необхідне відзначити, що внутрішня мотивація є найстійкішою і найефективнішою у довготривалій перспективі. Вона базується на глибоких особистих прагненнях та інтересах, які спонукають спортсменів працювати над собою, не зважаючи на зовнішні обставини або винагороди. Спортсмени, мотивовані внутрішньо, демонструють стабільніші результати у довгостроковій перспективі, оскільки їхнє прагнення до успіху не залежить від зовнішніх факторів, вони більш готові до тривалих тренувань і підготовки, які часто є необхідними для досягнення високих результатів. Вони інвестують час і зусилля в своє вдосконалення, що в підсумку призводить до досягнення значущих успіхів на спортивному рівні.

Внутрішня мотивація є ключовим чинником, що визначає успіх спортсменів у довгостроковій перспективі. Вона забезпечує стійкість, глибоку зацікавленість, формує особисту ідентичність і дозволяє отримувати задоволення від процесу, що в кінцевому підсумку призводить до досягнення високих результатів і самореалізації.

За напрямком мотивації спортсменів науковці О. Коваль, З. Крижановська виокремлюють:



– досягнення успіху – прагнення досягти позитивних результатів, перемогти, покращити власні показники, поставити нові рекорди. Ця мотивація характеризується позитивним налаштуванням на успіх та вірою в свої сили;

– уникнення невдачі – бажання уникнути невдачі, поразки або критики. Спортсмени з такою мотивацією часто прагнуть уникати ризиків і проявляють велику обережність, щоб не допустити помилок або падіння в рейтингу [9; 11].

За тривалістю дії дослідники С. Калитка, В. Ребрина, А. Бухвал класифікують мотивацію спортсменів як:

– короткострокову – орієнтована на досягнення ближніх цілей (наприклад, підготовка до конкретного змагання або турніру). Вона може бути дуже інтенсивною, але обмеженою у часі;

– так і довгострокову – спрямована на досягнення глобальних цілей (наприклад, стати олімпійським чемпіоном або встановити світовий рекорд). Така мотивація підтримує спортсмена протягом тривалого часу і допомагає витримати довгий шлях до успіху [7].

За рівнем прояву мотивації у спортсмена її поділяють на:

– мотивацію високого рівня – спортсмен повністю відданий своїй діяльності, відчуває глибоку внутрішню потребу досягати нових результатів, готовий постійно вдосконалювати свої навички і працювати над собою;

– мотивацію середнього рівня – спортсмени мотивовані до досягнення результатів, але можуть іноді відчувати труднощі з підтриманням дисципліни або боротьбою з втратами інтересу;

– мотивацію низького рівня – у спортсмена виникають труднощі з мотивацією, інтерес до тренувань слабкий, можливі ознаки вигорання або втоми. Низький рівень мотивації часто є передвісником зниження результатів.

Знання різних типів мотивів і форм мотивації дозволяє тренерам і спортсменам краще розуміти психологічні фактори успішності та ефективніше



планувати тренувальний процес та, відповідно, досягати результатів у спортивній діяльності.

Сформованість мотивації є вирішальним фактором, який безпосередньо впливає на досягнення високих результатів у спорті. Мотивація визначає, наскільки наполегливо і цілеспрямовано спортсмен працюватиме для досягнення своїх цілей, а також його готовність долати труднощі.

Вбачаємо за необхідне навести основні аспекти впливу сформованої мотивації на спортивні досягнення:

*Підвищення рівня самодисципліни та працездатності.* Спортсмени з високим рівнем мотивації проявляють більшу самодисципліну. Вони готові регулярно тренуватися, виконувати всі необхідні вправи і слідувати вказівкам тренера. Така наполегливість сприяє постійному прогресу у розвитку фізичних і технічних навичок. Високо мотивовані спортсмени часто виконують більше роботи, ніж це передбачено планом, через бажання вдосконалюватися і досягати успіху.

*Стійкість до труднощів і психологічна стійкість.* Мотивація дозволяє спортсменам долати фізичні та психологічні бар'єри, які виникають під час тренувань і змагань. У процесі підготовки спортсмен часто стикається з труднощами, такими як втрати, травми, емоційне виснаження чи стрес перед важливими змаганнями. Спортсмени з чітко сформованою мотивацією продовжують рухатися вперед, навіть коли стикаються з перешкодами, адже їхні внутрішні та зовнішні стимули підтримують їхню готовність боротися за успіх [5; 2].

*Чітке фокусування на цілі.* Сформована мотивація допомагає спортсменам чітко усвідомлювати свої цілі та зосереджуватися на їх досягненні. Мотивовані спортсмени краще планують свій тренувальний процес, контролюють прогрес і коригують свої дії. Вони здатні відкладати короточасні задоволення заради



досягнення довгострокових цілей, таких як перемога у важливому турнірі або встановлення рекорду.

*Ефективне управління емоціями.* Мотивація допомагає спортсменам контролювати свої емоції та краще справлятися з негативними переживаннями, такими як стрес або страх перед поразкою. Високий рівень мотивації підтримує оптимістичне ставлення до труднощів і дозволяє спортсменам зберігати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях. Це важливо під час змагань, де емоційний контроль може визначати результат виступу.

*Формування наполегливості та прагнення до вдосконалення.* Мотивовані спортсмени постійно прагнуть до самовдосконалення. Вони не задовольняються досягнутим результатом і продовжують шукати способи підвищити свою майстерність. Це прагнення до постійного зростання дозволяє їм досягати нових вершин, навіть після досягнення певного успіху. Такі спортсмени демонструють наполегливість, не зупиняючись на шляху до досконалості.

*Позитивний вплив на командну взаємодію (у командних видах спорту).* У командних видах спорту сформована мотивація відіграє важливу роль у створенні сильної командної взаємодії. Мотивовані спортсмени більше підтримують один одного, краще співпрацюють і віддають максимум зусиль для досягнення спільної мети [4]. Це підвищує загальну ефективність команди, оскільки кожен учасник активно вкладається у спільну роботу.

*Зменшення ризику вигорання.* Правильно сформована і постійно підтримуюча мотивація допомагає уникати емоційного і фізичного вигорання. Якщо мотивація побудована на внутрішніх потребах (наприклад, бажання до самовдосконалення), а не лише на зовнішніх стимулах (винагорода, тиск), спортсмен менше ризикує втратити інтерес до спорту. Це забезпечує довготривале збереження енергії та ентузіазму.



*Швидке відновлення після невдач.* Мотивовані спортсмени легше відновлюються після невдач і поразок. Вони сприймають невдачу як урок і стимул для подальшого зростання, а не як кінцевий результат. Мотивація дозволяє їм бачити кожен досвід як крок досягнення успіху, що знижує ризик опускання рук після провалу.

Аналіз зазначеного дозволяє стверджувати, що сформована мотивація є однією з найважливіших передумов успіху у спортивній діяльності. Вона не тільки впливає на рівень тренувальної діяльності та прагнення до перемоги, але й формує психологічну стійкість, емоційний контроль і готовність долати труднощі. Спортсмени з високою мотивацією здатні досягати визначних результатів, оскільки вони не лише орієнтуються на кінцеву мету, а й отримують задоволення від процесу постійного самовдосконалення.

Слід відмітити, що формування та підтримка мотивації у спортсменів є ключовим завданням як для самих спортсменів, так і для тренерів, психологів та оточення. Ефективно сформована мотивація допомагає досягати високих результатів, зберігати стійкість до стресу та долати перешкоди на шляху до успіху.

Основними стратегіями формування та підтримки мотивації у спортсменів є:

*Постановка чітких і досяжних цілей:*

– розбиття глобальних цілей на малі етапи, що допомагає уникнути перевантаження і дає відчуття прогресу. Якщо спортсмен має велике завдання (наприклад, перемогти на міжнародному турнірі), важливо розділити його на менші цілі (покращення техніки, здобуття кваліфікаційних очок тощо);

– SMART-цілі – цілі повинні бути специфічними (S), вимірюваними (M), досяжними (A), реалістичними (R) та обмеженими у часі (T). Це дозволить чітко контролювати прогрес і тримати фокус на досягненнях [3; 12].



*Позитивна підтримка і зворотній зв'язок:*

– конструктивна похвала – похвала за досягнення, навіть маленькі, мотивує спортсмена продовжувати працювати над собою. Тренери та батьки мають заохочувати зусилля, а не лише результат;

– конструктивна критика – критика повинна бути позитивною, спрямованою на те, щоб допомогти спортсмену покращити свої показники, а не демотивувати. Важливо пояснювати, що помилки – це частина навчання та тренування;

*Різноманітність у тренувальному процесі:*

– зміна видів навантаження – різноманітні тренування (комбінації фізичних навантажень, технічних вправ, ігор) допомагають уникнути монотонності і вигорання;

– інтерактивні та ігрові елементи – введення елементів змагання або гри у тренування може підвищити мотивацію спортсмена, зробивши процес веселішим та менш рутинним [16];

*Формування внутрішньої мотивації:*

– фокус на самовдосконалення – важливо пояснювати спортсмену, що головна мета – не лише перемоги та нагороди, але й особисте зростання, покращення своїх навичок та здоров'я. Внутрішня мотивація є стабільнішою та менш залежною від зовнішніх обставин;

– розвиток любові до спорту – спортсмен повинен отримувати задоволення від самого процесу тренувань. Якщо тренування приносить радість, це буде стимулювати внутрішню мотивацію.

*Створення підтримуючого середовища.* Підтримка від команди, тренера та сім'ї створює відчуття причетності до спільної мети. Спільні успіхи та взаємодія у тренувальному процесі роблять тренування більш приємними. Крім того,



тренер повинен підтримувати дружні відносини у команді, культивуючи повагу, взаємодопомогу і здорову конкуренцію.

*Регулярне відстеження прогресу у спорті.* Спортсменам важливо бачити власний прогрес. Регулярний запис своїх досягнень і помилок дозволяє усвідомлювати свої сильні сторони і те, що потребує корекції. Фіксація конкретних результатів (підвищення сили, швидкості, технічних навичок) мотивує продовжувати тренування і дає змогу спортсмену бачити свої успіхи.

*Мотивація через виклики.* Тренери повинні регулярно кидати спортсменам нові виклики, щоб підтримувати цікавість і напруженість у тренувальному процесі. Тобто, тренери повинні регулярно пропонувати нові завдання, які стимулюють спортсменів виходити за межі своїх поточних можливостей. Це може бути завдання на покращення певного технічного елемента, збільшення фізичного навантаження, подолання психологічних бар'єрів, а також підвищення інтенсивності тренувань. Кожен новий виклик є етапом на шляху до поставленої мети, що створює відчуття прогресу та власної сили. Важливо, щоб виклики були реалістичними і досяжними в межах поточних можливостей спортсмена, але водночас достатньо складними, щоб сприяти зростанню. Постійне подолання труднощів підвищує самовпевненість, розвиває витривалість та стійкість до стресу [13]. Також важливо, щоб спортсмен завжди мав перед собою мету, яку потрібно досягти. Це стимулюватиме його до постійного руху вперед і, відповідно, досягнення високих результатів.

*Емоційна підтримка та управління стресом:*

– робота з психологом – психологічна підтримка допомагає спортсменам справлятися з напругою, стресом та невдачами, що може значно підвищити їхню мотивацію;

– використання методів релаксації (медитації, дихальні вправи), що допомагає знижувати рівень стресу і підтримувати емоційну стабільність.



*Заохочення до самоконтролю та відповідальності:*

– розвиток самостійності – надання спортсмену відповідальності за частину тренувального процесу (самостійне прийняття рішень, самоконтроль) підвищує його внутрішню мотивацію і почуття причетності до власних успіхів;

– вміння ставити власні цілі – спортсмени, які вміють самостійно ставити і досягати цілей, відчують більшу відповідальність за свої досягнення і отримують більше задоволення від процесу [20].

*Використання зовнішньої мотивації з обережністю.* Матеріальне заохочення – зовнішні стимули, такі як матеріальні нагороди можуть підвищити мотивацію, але важливо не зробити їх єдиним джерелом натхнення. Зовнішня мотивація має підтримувати внутрішні цілі, а не замінити їх. Використання нагород і стимулів за досягнення конкретних результатів може бути корисним, але воно не повинно стати основною мотивацією спортсмена.

Формування і підтримка мотивації у спортсменів – це динамічний процес, що вимагає поєднання різних підходів. Важливо не лише встановлювати чіткі цілі та регулярно контролювати прогрес, але й забезпечувати емоційну та психологічну підтримку, створювати сприятливе середовище і давати спортсмену можливість відчувати задоволення від процесу самовдосконалення. Тренер відіграє ключову роль у цьому процесі, допомагаючи спортсмену зберігати баланс між внутрішніми та зовнішніми стимулами, спрямованими на досягнення високих результатів.

Аналіз наукової літератури та практичний досвід підтверджують, що мотивація є ключовим чинником досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Мотивація безпосередньо впливає на рівень залученості спортсменів у тренувальний процес, їхню здатність долати труднощі, а також стійкість перед невдачами. Ми погоджуємося з висновками дослідників [3; 7], які наголошують



на тому, що мотивація спортсменів прямо впливає на їхні технічні та тактичні дії, підвищуючи якість виконання спортивних завдань [5; 8].

Особливу увагу варто приділяти як зовнішній, так і внутрішній мотивації. Зовнішня мотивація включає такі стимули, як отримання нагород, визнання, фінансові заохочення, тоді як внутрішня пов'язана із задоволенням від тренувального процесу, почуттям прогресу та самореалізацією. Ефективність використання цих компонентів залежить від індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їхньої підготовки та специфіки виду спорту [6]. У командних видах спорту значну роль відіграє колективна мотивація, тоді як в індивідуальних видах спорту пріоритетними є персональні цілі та досягнення.

Як зазначає Н. Ковальчук [10], високий рівень мотивації сприяє підтриманню оптимального психологічного стану спортсменів, зниженню рівня тривожності та профілактиці емоційного вигорання. Однак, надмірна концентрація на результаті, на шкоду самому процесу, може призводити до підвищеної тривожності та емоційного виснаження. Цю тезу підтверджують дослідження А. Дейнеко [4], яка наголошує на важливості збалансованого підходу, що включає як орієнтацію на результат, так і на процес тренувань.

Таким чином, мотивація у спортивній діяльності є багатогранним явищем, яке потребує комплексного підходу. Для ефективного використання мотивації тренери повинні розробляти індивідуалізовані стратегії, які враховують особистісні особливості спортсменів, їхні потреби та специфіку обраного виду спорту. Це дозволить не лише досягати високих спортивних результатів, а й забезпечувати психологічну стійкість та довготривалу зацікавленість у спортивній діяльності.

**Висновки.** Дослідження підтвердило, що успіх спортсменів значною мірою залежить від рівня їхньої внутрішньої та зовнішньої мотивації. Ці чинники безпосередньо впливають на здатність долати труднощі, підвищувати



ефективність тренувального процесу та зберігати емоційну стабільність навіть у складних умовах спортивної діяльності.

Розробка індивідуальних мотиваційних стратегій є важливим напрямом для підвищення результативності спортсменів. Ці стратегії мають враховувати особистісні потреби та індивідуальні особливості кожного спортсмена. Зокрема, необхідно акцентувати увагу як на внутрішніх факторах, що включають задоволення від самого процесу тренувань, бажання досягати особистих цілей і прагнення до самореалізації, так і на зовнішніх, таких як підтримка тренера, суспільне визнання та отримання нагород. Використання збалансованого підходу до формування мотивації, який поєднує ці чинники, є важливим для забезпечення стабільності й довготривалого успіху спортсменів.

Аналіз сучасних наукових джерел і практичного досвіду свідчить про необхідність впровадження індивідуалізованих мотиваційних підходів у спортивну діяльність. Їх основною метою є підвищення ефективності тренувального процесу, поліпшення психологічного стану спортсменів, зростання їхньої продуктивності та запобігання емоційному вигоранню. Впровадження таких підходів сприятиме досягненню високих спортивних результатів і забезпечить оптимізацію підготовчого процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні експериментальної перевірки взаємозв'язку між рівнем мотивації та успішністю у спортивній діяльності. Окрім цього, важливим завданням є оцінка ефективності застосування індивідуалізованих мотиваційних стратегій у різних видах спорту, зокрема з урахуванням специфіки командних та індивідуальних дисциплін.

### **Список використаних джерел**



1. Андросова В. І., Ходаніч Є. С. Мотивація як засіб ефективної результативності спортсмена. *Стан і перспективи сучасного туризму: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 126–131.
2. Бондар А. С. Менеджмент у спортивній діяльності: навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2024. 151 с.
3. Годлевський П. М., Юськів С. М., Гузар В. М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 5. С. 72–77.
4. Дейнеко А. Х., Насонкіна О. Ю. Особливості формування процесу мотивації як значущої частини психологічної підготовки у спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. № 4. С. 26–30.
5. Долженко Л. Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 52–56.
6. Іваненко В. В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Педагогіка*. 2017. № 2. С. 86–90.
7. 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*. 2016. № 1. С. 81–86.
8. Квіквінія П. М. Особливості мотивації досягнення у спортивній діяльності. *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези доповідей XIII Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених*. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2020. С. 237–240.



9. Коваль О. Формування мотивації розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 16. С. 32–36.
10. Ковальчук Н. В., Шапар К. О., Плешакова О. В. Формування мотивації зайняття спортом у сучасній молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 1 (95). С. 33–36.
11. Крижановська З., Мірченко С. Мотиваційний компонент самореалізації в спортивній діяльності. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 127–130.
12. Маріонда І. І. Формування мотивації студентів до заняття фізичною культурою. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі: матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Ужгород: Видавництво Бест-Принт, 2018. С. 31–33.
13. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
14. Панчук А. П., Панчук І. В., Бутенко Т. В., Семенович С. В. Особливості мотивації у спортивному тренуванні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2024. № 2. С. 123–127.
15. Перепелиця А., Фокіна Є., Ковальчук В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 89–94.
16. Сокур А., Бойко Ю. Роль мотивації та дисципліни. *День науки – 2023*. 2023. С. 124–126.
17. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник*



*Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 2 (340). С. 83–91.

18. Тищенко В. О. Мотивація самореалізації в спорті. *Наука і освіта.* 2013. № 4. С. 214–217.

19. Хоміцька В. М., Павлюк І. С., Гацко О. В., Гнутова Н. П. Мотивація до занять спортом на початковому етапі спортивної діяльності. *Вісник науки та освіти.* 2023. № 4 (10). С. 748–756.

20. Якимчук І. В. Формування мотивації в спортивній діяльності. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VI інтернет-конференції.* Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 213–218.