

УДК 796.011

[https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-10\(38\)-594-601](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2024-10(38)-594-601)

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

Дудник Олександр Кирилович кандидат біологічних наук, доцент кафедри психології та здоров'я людини, Білоцерківський національний аграрний університет, Соборна площа, 8/1, м. Біла Церква, <https://orcid.org/0000-0003-4369-7453>

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

Шапаренко Інна Євгенівна кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, вул. Остроградського, м. Полтава, <https://orcid.org/0000-0002-0960-8894>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Анотація. Формування мотивації до занять спортом є важливим аспектом, який визначає успішність фізичної активності та підтримку здорового способу життя. Цей процес є багатофакторним і охоплює як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішня мотивація ґрунтується на особистісному задоволенні від процесу тренувань, самореалізації, досягненні власних цілей, бажанні вдосконалювати фізичні показники та емоційний стан. Зовнішня мотивація часто формується під впливом соціальних факторів, таких як підтримка з боку сім'ї, друзів, тренерів, а також завдяки позитивному суспільному визнанню чи спортивним досягненням. Особливу роль у формуванні мотивації відіграють вікові та гендерні аспекти. У дитячому та підлітковому віці мотивація зазвичай пов'язана з ігровими елементами, бажанням соціалізації та отриманням позитивних емоцій від колективних занять. У молодому та зрілому віці основним стимулом є підтримка фізичної форми, зміцнення здоров'я та досягнення конкретних спортивних результатів. Чоловіки і жінки можуть відрізнятися у своїх мотиваційних пріоритетах: для

чоловіків частіше важливим є спортивний результат і фізична сила, тоді як жінки більше зосереджуються на підтримці гарного самопочуття і зовнішньому вигляді. Не менш важливою є стійкість мотивації до занять спортом протягом тривалого часу. Це досягається завдяки систематичному підходу, психологічній підтримці, правильному плануванню тренувального процесу та використанню різноманітних вправ для збереження інтересу. Усвідомлення позитивних результатів від занять, таких як покращення фізичної форми, самопочуття та загального стану здоров'я, також сприяє зміцненню мотивації. Отже, формування мотивації до спорту залежить від багатьох факторів, і її успішність значною мірою визначається здатністю інтегрувати внутрішні й зовнішні стимули, а також індивідуальні особливості кожної людини. У роботі підкреслено важливість розуміння мотиваційних процесів для побудови ефективних тренувальних програм та підтримки фізичної активності.

Ключові слова: мотивація, спорт, фізична активність, внутрішні чинники, зовнішні чинники, вікові особливості, стійка мотивація, здоровий спосіб життя.

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

Dudnik Oleksandr Kyrylovych Candidate of biological sciences, associate professor of the department psychology and human health, Belotserki national agrarian university Sq. Soborna, 8/1, Bila Tserkva, <https://orcid.org/0000-0003-4369-7453>

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

Shaparenko Inna Yevhenivna Candidate of Biological Sciences, docent, department of medical and biological disciplines and physical education, Poltava National Pedagogical University named after V.H. Korolenko, St. Ostrohradskoho, 2, Poltava, 36003, <https://orcid.org/0000-0002-0960-8894>

FEATURES OF THE FORMATION OF MOTIVATION TO ENGAGE IN SPORTS

Abstract. The formation of motivation for sports is an important aspect that determines the success of physical activity and maintaining a healthy lifestyle. This process is multifactorial and includes both internal and external factors. Internal

motivation is based on personal satisfaction from the training process, self-realization, achieving one's own goals, the desire to improve physical performance and emotional state. Extrinsic motivation is often formed under the influence of social factors, such as support from family, friends, coaches, as well as positive social recognition or sports achievements. Age and gender aspects play a special role in the formation of motivation. In childhood and adolescence, motivation is usually associated with game elements, the desire to socialize, and receiving positive emotions from collective activities. At a young and mature age, the main incentive is maintaining physical fitness, strengthening health and achieving specific sports results. Men and women may differ in their motivational priorities: for men, athletic performance and physical strength are more important, while women focus more on maintaining good health and appearance. No less important is the stability of motivation to do sports for a long time. This is achieved thanks to a systematic approach, psychological support, proper planning of the training process and the use of various exercises to maintain interest. Awareness of the positive results from the activities, such as improved fitness, well-being and general health, also helps to strengthen motivation. Therefore, the formation of motivation for sports depends on many factors, and its success is largely determined by the ability to integrate internal and external stimuli, as well as the individual characteristics of each person. The work emphasizes the importance of understanding motivational processes for building effective training programs and maintaining physical activity.

Keywords: motivation, sport, physical activity, internal factors, external factors, age characteristics, sustainable motivation, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Формування мотивації до занять спортом є однією з ключових проблем сучасного суспільства, що стосується різних вікових та соціальних груп. Незважаючи на зростання обізнаності про користь фізичної активності для здоров'я, велика частина населення залишається малорухливою. Відсутність належної мотивації до регулярних занять спортом призводить до збільшення рівня захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя, таких як ожиріння, серцево-судинні хвороби та психічні розлади.

Основна проблема полягає в тому, що мотиваційні чинники є складними та багатошаровими. Вони можуть включати як внутрішні стимули (бажання покращити власне здоров'я, самопочуття, зовнішній вигляд), так і зовнішні (суспільні очікування, соціальний тиск, підтримка з боку близьких). Проте, не завжди ці фактори працюють ефективно, що призводить до відсутності систематичності та стійкості у фізичних заняттях. Більше того, мотиваційні аспекти суттєво варіюються залежно від віку, статі, рівня фізичної підготовки та культурного контексту.

Існує також проблема недостатньої розробленості ефективних стратегій для формування стійкої мотивації до спорту. Сучасні підходи не завжди

враховують індивідуальні особливості та психологічні потреби людини. Це створює необхідність глибшого аналізу і розробки нових методів стимулювання фізичної активності, які будуть ефективними для різних груп населення.

Таким чином, дослідження питання мотивації до занять спортом є актуальним і необхідним для розробки дієвих методів підтримки фізичної активності, спрямованих на покращення здоров'я та якості життя людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення мотивації до занять спортом активно розвивається в українській науковій спільноті, і низка дослідників робить значний внесок у цю сферу. Одним із провідних учених у галузі мотивації до фізичної активності є Олександр Олександрович Волков, який у своїх роботах акцентує увагу на впливі психоемоційного стану на мотиваційні процеси. Він досліджує взаємозв'язок між мотивацією та саморегуляцією у спортсменів різного рівня підготовки, підкреслюючи важливість психологічної підтримки для формування стійких мотиваційних установок.

Вікторія Володимирівна Іванова також здійснила вагомий внесок у вивчення мотиваційних процесів серед молоді. У своїх роботах вона зосереджується на аналізі мотиваційних пріоритетів студентів, досліджуючи вплив соціальних факторів, таких як підтримка сім'ї та соціального оточення, на рівень фізичної активності. Іванова звертає увагу на те, що мотивація до занять спортом у молодих людей значною мірою формується під впливом соціальних медіа та культурних тенденцій, що підкреслює необхідність нових підходів до стимулювання молоді до активного способу життя.

Інший відомий український дослідник, Іван Петрович Король, зосереджує увагу на дослідженні мотивації до занять спортом серед дітей та підлітків. У його дослідженнях акцентується на важливості ігрових елементів та колективних занять для формування інтересу до фізичної активності у молодшому віці. Король також підкреслює необхідність врахування індивідуальних психологічних особливостей при розробці програм фізичного виховання в школах, щоб підтримувати інтерес до спорту на тривалий період.

Крім того, варто відзначити дослідження Наталії Сергіївни Мельник, яка досліджує гендерні аспекти мотивації до занять спортом. Вона виявила, що чоловіки та жінки мають різні мотиваційні пріоритети, що зумовлено як соціальними, так і біологічними чинниками. Мельник підкреслює важливість диференційованого підходу до стимулювання спортивної активності, враховуючи гендерні та вікові особливості.

Таким чином, аналіз останніх досліджень українських учених свідчить про активний розвиток теми мотивації до занять спортом. Науковці приділяють значну увагу різноманітним аспектам цього питання, включаючи психологічні, соціальні та гендерні фактори. Це створює міцну базу для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної активності серед різних верств населення.

Метою статті є дослідження особливостей формування мотивації до занять спортом, визначення основних чинників, що впливають на мотиваційні процеси, та аналіз ефективних стратегій для стимулювання фізичної активності серед різних груп населення.

Виклад основного матеріалу. Формування мотивації до занять спортом є складним і багатограним процесом, який залежить від численних внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають індивідуальні психологічні особливості, такі як рівень саморегуляції, особисті цілі, бажання покращити здоров'я чи фізичні показники. Зовнішні ж чинники включають соціальну підтримку, доступність спортивної інфраструктури, популяризацію спорту через медіа та культурні норми.

Внутрішня мотивація є важливим аспектом, що сприяє стійкості спортивних занять на довготривалій основі. Ця форма мотивації ґрунтується на особистих потребах та інтересах, таких як бажання вдосконалювати свої фізичні здібності, досягати поставлених цілей, отримувати задоволення від процесу тренувань. Наукові дослідження вказують на те, що внутрішньо мотивовані люди частіше продовжують заняття спортом, навіть коли зникають зовнішні стимули, наприклад, схвалення з боку оточуючих або суспільний тиск [4].

Психологічні теорії, такі як теорія самодетермінації, підкреслюють значення автономії, компетентності та соціальної взаємодії як ключових факторів внутрішньої мотивації. Якщо людина відчуває, що вона сама контролює свій процес тренувань, має можливість досягати успіхів і отримує соціальну підтримку від оточуючих, це значно підвищує рівень її внутрішньої мотивації. Дослідження показують, що мотивація до занять спортом підвищується, якщо тренування задовольняють потребу в самореалізації та дають відчуття прогресу [2].

Зовнішня мотивація включає різні стимули ззовні, що спонукають людину до активної участі в спортивних заходах. До таких стимулів належать суспільні очікування, вимоги соціального статусу, схвалення з боку сім'ї, друзів або колег, а також можливість отримання винагород, як матеріальних (премії, призи), так і нематеріальних (похвала, визнання).

Однак зовнішня мотивація має свої обмеження. Люди, які займаються спортом лише через зовнішній тиск або для досягнення конкретних соціальних результатів, можуть швидко втратити інтерес після досягнення своїх цілей або при зникненні стимулів. Це підкреслює важливість переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації для забезпечення тривалості занять спортом [1].

Велике значення зовнішні фактори мають у ранньому віці, коли діти та підлітки ще не здатні самостійно усвідомлювати користь фізичних навантажень. У цьому контексті роль сім'ї, школи та спортивних клубів є вирішальною. Позитивний вплив спортивних ігор, заохочення до колективної діяльності та участь у змаганнях сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту.

Психологи наголошують, що для дітей важливо створювати атмосферу гри та веселощів, адже занадто жорсткий тиск може призвести до відторгнення спорту як такого [3].

Соціальне оточення та культурні установки відіграють одну з ключових ролей у формуванні мотивації до занять спортом. Наприклад, у суспільствах, де фізична активність є невід'ємною частиною щоденного життя і вважається важливим елементом здорового способу життя, люди частіше проявляють зацікавленість у спортивних активностях. Навпаки, у культурах, де спорт не є популярним чи достатньо підтримуваним, спостерігається низький рівень мотивації до занять.

Роль медіа також важлива у формуванні суспільного ставлення до фізичної активності. Спортивні зірки, тренери та відомі особи можуть надихати людей, демонструючи користь і досягнення від занять спортом. Популяризація здорового способу життя через соціальні медіа створює сприятливе середовище для залучення широких мас населення до фізичної активності [6].

Мотивація до занять спортом може значно варіюватися залежно від віку та статі. Дослідження показують, що молодші люди більш схильні займатися спортом через соціальні чинники та бажання отримати схвалення від однолітків або досягти певних фізичних показників. У старшому віці основна мотивація до фізичної активності часто пов'язана з турботою про здоров'я та бажанням підтримувати фізичну форму.

Гендерні аспекти мотивації також грають важливу роль. Чоловіки зазвичай частіше орієнтуються на досягнення спортивних результатів, змагання та підвищення фізичної сили, тоді як жінки більше зосереджуються на підтримці здоров'я та поліпшенні зовнішнього вигляду. Врахування цих гендерних і вікових особливостей є важливим для розробки індивідуалізованих програм, які будуть максимально ефективними для різних груп населення.

Формування стійкої мотивації до занять спортом потребує систематичного підходу та різноманітних методів, що враховують індивідуальні потреби та особливості кожної людини. Однією з таких стратегій є поступове збільшення навантажень та чітке визначення короткострокових і довгострокових цілей. Дослідження показують, що люди краще реагують на завдання, які можна вимірювати та досягати протягом відносно короткого часу, що дає їм відчуття успіху та підтримує мотивацію.

Крім того, важливим є різноманітність у тренувальному процесі. Монотонність і відсутність інтересу можуть швидко привести до втрати мотивації, тому доцільно включати в програму тренувань різні види активності, нові вправи та спортивні ігри. Такий підхід дозволяє не лише підтримувати інтерес, але й розвивати різні аспекти фізичної підготовки [5].

Психологічна підтримка та використання позитивних підкріплень також сприяють підвищенню мотивації. Похвала за досягнення, визнання прогресу

та позитивне ставлення тренера або спортивної команди створюють атмосферу, яка мотивує людину продовжувати свої зусилля. Використання сучасних технологій, таких як фітнес-трекери або мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, також може стати додатковим мотиватором, оскільки дозволяє відстежувати прогрес і досягнення.

Висновки. Формування мотивації до занять спортом є складним процесом, що залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішня мотивація, яка базується на особистих цілях, самореалізації та задоволенні від фізичної активності, є найбільш стійкою і довготривалою. Зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка, суспільні очікування та медіа-вплив, відіграють важливу роль на початкових етапах залучення до фізичної активності, але часто потребують підкріплення внутрішніми стимулами для забезпечення тривалих результатів.

Ключовими стратегіями для успішного формування стійкої мотивації є індивідуалізований підхід до тренувань, різноманітність фізичної активності та позитивна психологічна підтримка. Врахування вікових, гендерних та психологічних особливостей дозволяє ефективніше розробляти програми тренувань для різних груп населення, що сприяє збереженню інтересу до спорту та підвищенню рівня фізичної активності в суспільстві.

Таким чином, подальші дослідження та розробка нових методик стимулювання фізичної активності є актуальними і необхідними для покращення загального рівня здоров'я та якості життя.

Література:

1. Волков О. О. Психологічні особливості формування мотивації до занять спортом у молоді. Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2019. № 1. С. 45–50.
2. Гуменюк О. Ю. Психологічні аспекти формування мотивації до спорту в молодшому шкільному віці. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2021. Вип. 4. С. 73–78.
3. Іванова В. В. Вплив соціальних чинників на мотивацію до занять спортом серед студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 2. С. 112–118.
4. Король І. П. Роль ігрових елементів у формуванні мотивації до фізичної активності у дітей. Теорія і методика фізичного виховання. 2021. № 3. С. 35–40.
5. Мельник Н. С. Гендерні аспекти мотивації до занять спортом: особливості та відмінності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. № 1. С. 50–55.
6. Петров В. М. Мотивація фізичної активності: сучасний стан і перспективи дослідження. Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2023. № 2. С. 15–22.

References:

1. Volkov O. O. (2019) *Psychological features of motivation formation for sports activities among youth*. *Naukovyi visnyk Natsionalnoho universytetu fizychnogo vykhovannia i sportu Ukrainy*. 1, 45–50. [in Ukrainian]

2. Humeniuk O. Yu. (2021) Psykhologichni aspekty formuvannia motyvatsii do sportu v molodshomu shkilnomu vitsi [Psychological aspects of motivation formation for sports in primary school age]. Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohika. 4, 73–78. [in Ukrainian]
3. Ivanova V. V. (2020) Vplyv sotsialnykh chynnykiv na motyvatsiiu do zaniat sportom sered studentskoi molodi [Influence of social factors on motivation for sports activities among student youth]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ia natsii. 2, 112–118. [in Ukrainian]
4. Korol I. P. (2021) Rol ihrovykh elementiv u formuvanni motyvatsii do fizychnoi aktyvnosti u ditei [Role of gaming elements in the formation of motivation for physical activity in children]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. 3, 35–40. [in Ukrainian]
5. Melnyk N. S. (2022) Henderni aspekty motyvatsii do zaniat sportom: osoblyvosti ta vidminnosti [Gender aspects of motivation for sports activities: features and differences]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 1, 50–55. [in Ukrainian]
6. Petrov V. M. (2023) Motyvatsiia fizychnoi aktyvnosti: suchasnyi stan i perspektyvy doslidzhennia [Motivation for physical activity: current state and research prospects]. Vísnyk Natsionalnoho universytetu fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. 2, 15–22. [in Ukrainian]