

УДК 159.923: 796.056

ББК 88.43

Олег Грецький, Богдан Мицкан

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА МОТИВАЦІЙНИХ ТИПІВ СПОРТСМЕНІВ ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

*У роботі наводяться результати дослідження самооцінки особистісних якостей спортсменів (представників циклічних видів спорту) та їх мотиваційних типів на різних етапах багаторічної підготовки. Встановлено, що на всіх етапах підготовки самооцінка в спортсменів є адекватною й критичною і досягає свого апогею на етапі максимальної реалізації своїх можливостей, а мотивація заснована на мотивах досягнення успіху.*

**Ключові слова:** спортсмени, циклічні види спорту, мотиваційні типи, особистісні якості.

*В работе представлены результаты исследования самооценки личностных качеств спортсменов (представителей циклических видов спорта) и их мотивационных типов на различных этапах многолетней подготовки. Выявлено, что на всех этапах подготовки самооценка у спортсменов имеет критический и адекватный характер и достигает своего апогея на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, а мотивация спортивной деятельности основана на мотивах достижения успеха.*

**Ключевые слова:** спортсмены, циклические виды спорта, мотивационные типы, личностные качества.

*The results of research of self-appraisal of personality qualities of sportsmen (representatives of cyclic types of sport) are in-process presented that their motivational types on the different stages of long-term preparation. It is exposed, that on all stages of preparation a self-appraisal for sportsmen has critical and adequate character and arrives at the apogee on etape of maximal realization of individual possibilities, and motivation of sporting activity is based on reasons of achievement of success.*

**Key words:** sportsmen, cyclic types of sport, motivational types, personality qualities.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У спортивній психології формування стану психологічної готовності спортсмена до змагальної діяльності розглядається як основне завдання психологічної підготовки, спрямованої на забезпечення високої результативності та надійності виступів спортсменів [1; 2]. При цьому вагомим значення відіграє спортивна саморегуляція, яка проявляється в здатності спортсмена доволіно регулювати зміни в емоційній, руховій і внутрішній функціональній сферах, у характері самоконтролю змагальної поведінки і залежить від особистісних якостей спортсмена [7].

Іншою ключовою проблемою є мотивація в тренувальній і змагальній діяльності спортсмена [4; 5]. Адже високі результати в спорті значною мірою детерміновані рівнем мотивації щодо тренувальної й змагальної діяльності [8]. Недооцінка ролі мотиваційних факторів тренерами і самими спортсменами є причиною того, що спортсмен не може реалізувати свої спадкові та набуті в процесі тренування можливості повною мірою [1]. Досить часто виникають протиріччя між спонуканнями спортсменів та організацією спортивного процесу, які значною мірою знижують інтерес і самовіддачу спортсменів у спорті [11; 12].

**Мета дослідження** – встановити рівень самооцінки спортсменами особистісних якостей і визначити динаміку змін їх мотиваційних типів на різних етапах багаторічної підготовки.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз, анкетування, психологічне тестування, математичну статистику. Визначення мотиваційних типів здійснювали за методом Прихожана [9], а для дослідження

рівня самооцінки були використані анкети, запропоновані Дембо-Рубинштейн у модифікації А.М.Прихожан [10].

У дослідженні взяли участь 26 тренерів та 89 спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика) різної кваліфікації спортивних шкіл Івано-Франківська.

Для визначення показників самооцінки психічних якостей (ПСПЯ) спортсменів використовували методику А.М.Прихожан [9]. Спортсменам було запропоновано оцінити свої якості, а саме: розумові здібності, стан здоров'я, впевненість у собі, авторитет серед товаришів, задоволення своїми спортивними досягненнями.

Кожну особисту якість оцінювали по 5-бальній шкалі. За сукупністю балів визначали високий (17–20), середній (13–16) і низький (10–12) рівні самооцінки. Вважали, що 15–20 балів свідчить про оптимальну самооцінку, 21–25 – завищену й 5–9 балів характеризує занижену самооцінку особистісних якостей.

**Результати дослідження.** Показники самооцінки особистих якостей (ПСОЯ) спортсменів циклічних видів спорту представлені в табл. 1. Як видно з таблиці, самооцінка більшості особистісних якостей зростає від етапу до етапу за винятком стану здоров'я, що, очевидно, зумовлено перенесеними травмами, кількість яких з роками зростає. Найбільша задоволеність спортивними результатами спостерігається як у дівчат, так і у представників чоловічої статі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. У загальному самооцінка окремих якостей знаходиться в межах 3–4 балів, а інтегральний показник самооцінки складає 15–20 балів (див. табл. 1), що відповідає достатній критичності та адекватності самооцінок спортсменами [9].

Проведене дослідження дозволило диференціювати серед спортсменів циклічних видів спорту всі п'ять мотиваційних типів відповідно до поділу, запропонованого Р.М.Загайновим [3].

Таблиця 1

**Самооцінка спортсменами особистісних якостей на різних етапах підготовки (бали)**

Етапи підготовки	Стать	Розумові здібності	Стан здоров'я	Впевненість у собі	Авторитет серед товаришів	Задоволеність своїми спортивними досягненнями	Показник самооцінки
П	♂	2,8±0,6	4,7±0,7	2,9±0,3	2,7±0,4	2,6±0,2	15,7
	♀	3,6±0,7	4,2±0,7	3,1±0,6	2,8±0,4	2,9±0,3	16,6
С	♂	3,3±0,5	4,4±0,6	3,4±0,4	3,4±0,6	3,0±0,3	17,5
	♀	3,8±0,4	4,0±0,5	3,3±0,2	3,2±0,4	3,6±0,2	17,9
МПІМ	♂	4,1±0,3	4,0±0,2	3,7±0,2	3,7±0,2	3,7±0,3	19,2
	♀	4,3±0,4	3,8±0,1	3,6±0,1	3,5±0,1	4,0±0,4	19,2

Примітки: П – початковий етап; С – спеціалізації; МПІМ – максимальних проявів індивідуальних можливостей спортсмена.

Перший тип – мотивація основана на особливостях досягнення успіху (ДУ), емоційного задоволення (ЕЗ), патріотичному (П), самоствердження (СС), слави та престижу (СП), спілкування (С). Практично завжди вимогливий до себе, ретельний, активний. Успішність висока, стабільна. Самооцінка висока, але адекватна.

Другий тип – домінуючими мотивами є – досягнення успіху (ДУ), слави, престижу (СП), патріотичний (П). Висока вимогливість до себе, ретельність. Активність посередня. Успішність висока, стабільна. Самооцінка дуже висока.

Третій тип – “артистичний”. Домінуючі категорії мотивів – емоційне задоволення (ЕЗ), бажання слави, престижу (СП), самоствердження (СС), спілкування (С), патріотичний (П). Висока активність, ретельність, вимогливість до себе. Успішність нестабільна. Самооцінка вище середньої.

Четвертий тип – “інтелектуал”. Мотивація складається насамперед з мотивів досягнення успіху (ДУ), емоційного задоволення (ЕЗ), розвитку психічних якостей (ПЯ), спілкування (С), самоствердження (СС), патріотичного (П), фізичного вдосконалення (ФВ). Активний, вимогливий до себе, не завжди ретельний. Щодо успішності, то можна охарактеризувати, як “спортсмен-середняк”. Самооцінка висока.

П’ятий тип – “тендітний”. Домінують мотиви досягнення успіху (ДУ), емоційного задоволення (ЕЗ), самоствердження (СС), фізичного вдосконалення (ФВ), розвитку психічних якостей (ПЯ). Ретельний, невимогливий до себе, швидше пасивний, ніж активний. Може досягти найбільших успіхів серед однолітків, але частіше навпаки. Самооцінка занижена, в окремих випадках неадекватна.

До вищезазначених типів нами були додані ще два, які не вписувалися в жодний з тих, які свого часу були запропоновані Р.М.Загайновим [3].

Шостий тип – спортсмен з різноплановою діяльністю. Найвпливовішими мотивами є мотиви досягнення успіху (ДУ), емоційного задоволення (ЕЗ), патріотичний (П) фізичного вдосконалення (ФВ). Активний, ретельний, вимогливий до себе, але непоодинокі випадки пропуску занять, змагань, зборів. Успішність посередня. Самооцінка висока.

Сьомий тип – “лінивий талант”. В основному мотивація складається з мотивів досягнення успіху (ДУ), бажання слави, престижу (СП), самоствердження (СС), емоційного задоволення (ЕЗ). Досить активний, неретельний, невимогливий до себе. Тренери у більшості випадків не задоволені успіхами. Самооцінка висока, нерідко неадекватна.

У табл. 2 наведений розподіл спортсменів циклічних видів спорту за мотиваційними типами на різних етапах підготовки. Із цієї таблиці видно, що на всіх етапах підготовки як серед представників жіночої, так і чоловічої статі переважають представники першого мотиваційного типу. При цьому із зростанням рівня підготовленості їх кількість зростає (див. табл. 2).

Таблиця 2

**Розподіл спортсменів циклічних видів спорту за мотиваційними типами на різних етапах підготовки, %**

Мотиваційні типи	Етапи спортивної підготовки					
	Початковий		Спеціалізації		Максимального прояву індивідуальних можливостей	
	Стать					
	♂	♀	♂	♀	♂	♀
I	37,3	21,1	51,2	55,5	64,3	68,1
II	0,9	0,4	2,8	1,2	3,6	3,0
III	0,2	0,6	5,7	4,2	6,3	4,8
IV	2,8	2,4	15,8	13,7	24,0	22,8
V	2,2	3,1	1,4	2,2	–	–
VI	41,4	60,2	8,6	12,8	0,6	0,5
VII	15,2	12,2	14,5	10,4	1,2	0,8

Примітка. Розшифрування мотиваційних типів подано в тексті.

Водночас необхідно відзначити позитивну динаміку зростання числа спортсменів-інтелектуалів (четвертий тип). Як видно з табл. 2, їх кількість на завершальному етапі підготовки зростає на 20%, порівняно з початковим етапом. Щодо шостого і сьомого мотиваційних типів, то із зростанням рівня підготовленості кількість спортсменів з такими характеристиками зменшується (див. табл. 2).

### **Висновки**

1. Отримані в результаті дослідження дані вказують на те, що для спортсменів характерним є розвинутість та адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності своєї діяльності. При цьому ці властивості посилюються в процесі зростання рівня підготовленості і досягають найбільших значень на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, що, очевидно, обумовлено високим рівнем мотивації досягнення найвищих спортивних результатів.

2. Серед спортсменів (жінок і чоловіків) циклічних видів спорту на всіх етапах підготовки домінують представники першого мотиваційного типу (людина обов'язку), а на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей практично залишаються спортсмени з позитивною мотивацією (перший тип) та спортсмени-інтелектуали (четвертий тип).

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 225 с.
3. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности) : автореф. на соискание уч. степени доктора психол. наук / Р. М. Загайнов. – С. Пб, 1992. – 38 с.
4. Ільїн С. П. Сутність і структура мотиву / С. П. Ільїн // Психологічний журнал. – 1995. – № 2. – С. 27–42.
5. Ільїн С. П. Психологія спорту (сучасні напрямки в психології) / С. П. Ільїн, Ю. А. Кисельов, В. К. Сафонов. – Л., 1989. – 96 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : ТОВ “КММ”, 2006. – 254 с.
7. Мережникова І. М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений / И. М. Мережникова, Е. В. Шевкова // Будущее психологии : материалы Всерос. конф. (16 апреля 2008 г.) / под ред. Е. В. Левченко, А. Ю. Бергфельд ; Перм. гос. ун-т. – Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с.
8. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М., 1984. – 104 с.
9. Прихожан А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога / А. М. Прихожан // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психологических методик. – М., 1988. – С. 110–118.
10. Прихожан А. М. Психология неудачника : Тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М. : ТЦ “Сфера”, 1997. – 192 с.
11. Стамбулова Н. Б. Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 82–88.
12. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Психологическое обеспечение спортивной деятельности : сб. науч. тр. / под ред. И. П. Волкова. – Л. : ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – С. 20–30.

*Рецензент:* канд. психол. наук, доц. Курилюк С. І.