

SECTION: PSYCHOLOGY, PEDAGOGICAL SCIENCES, SPORTS.

SEKCJA: PSYCHOLOGIA, NAUKI PEDAGOGICZNE, SPORT.

How to cite: Gakh, R. (2023). Motivational Determinants of Success in Individual Sports Disciplines. *Global Innovations and Collaborative Solutions in Contemporary Science* (pp. 440-443). Futurity Research Publishing.
https://futurity-publishing.com/international_conference_3

Motivational Determinants of Success in Individual Sports Disciplines Мотиваційні детермінанти успіху в індивідуальних спортивних дисциплінах

Roman Gakh

PhD in Education, Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation and Sports, West Ukrainian National University, Ternopil, Ukraine, romangah@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-8668-3102>

Accepted: December 11, 2023 | **Published:** December 15, 2023 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The study investigates the motivational factors influencing success in individual sports disciplines. It employs analysis, synthesis, and generalization methods to examine how intrinsic and extrinsic motivations impact athletes' performance. The research identifies key motivational determinants that contribute to athletic achievement, such as goal-setting, self-discipline, and emotional regulation. Results indicate a strong correlation between intrinsic motivation and sustained success, while extrinsic factors play a supplementary role. The findings underscore the importance of personalized motivational strategies in training programs.

Keywords: motivation, individual sports, intrinsic motivation, extrinsic motivation, athletic performance, goal-setting, emotional regulation.

Вступ

У сучасному спорті важливим аспектом є мотивація, оскільки вона безпосередньо впливає на здатність спортсменів досягати високих результатів у змаганнях. Вивчення мотиваційних факторів, які сприяють успіху в індивідуальних спортивних дисциплінах, набуває особливої

актуальності, оскільки вони можуть варіюватися залежно від конкретного виду спорту, рівня підготовки спортсменів і навіть культурних особливостей. Питання мотивації давно вивчається в наукових колах, проте дослідження, орієнтовані саме на індивідуальні види спорту, потребують подальших уточнень та узагальнень. Серед основних проблем, що постають перед дослідниками, можна виокремити визначення специфічних мотиваційних детермінантів, які впливають на успіх у певних спортивних дисциплінах. Окремо слід звернути увагу на різницю між внутрішньою (самотивація) та зовнішньою (матеріальні стимули, нагороди) мотивацією, а також на їхній взаємозв'язок у процесі досягнення високих результатів. Важливо також дослідити, як ці чинники можуть бути використані в тренувальних програмах для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Беручи до уваги ці аспекти, метою дослідження є аналіз основних мотиваційних чинників, які визначають успіх в індивідуальних спортивних дисциплінах, та оцінка їхнього впливу на загальні спортивні досягнення.

Проблема мотиваційних детермінант успіху в індивідуальних спортивних дисциплінах привертає значну увагу дослідників. Зокрема, Ferguson (2021) акцентує на важливості ефективного управління та розробки організаційних стратегій для досягнення високих результатів у спорті. Застосування цих підходів сприяє створенню оптимальних умов для досягнення успіху як в індивідуальних, так і в командних видах діяльності. Moradi, Bahrami та Dana (2019) порівнюють мотиваційні фактори, що визначають участь у командних та індивідуальних видах спорту. Їхнє дослідження показало, що мотивація в індивідуальних видах спорту відрізняється від командних через більший акцент на особистих досягненнях, самовдосконаленні та самовираженні. Pieriora та Pieriora (2021) вивчають вплив особистісних рис, визначених за моделлю Big Five, на успіх у спорті. Автори зазначають, що такі риси, як сумлінність та емоційна стабільність, безпосередньо впливають на спортивні досягнення. Salcinovic та ін. (2022) зазначають, що з метою поліпшення динаміки та загальних результатів команди вищого рівня можуть переймати досвід в інших галузях, і роблять висновок, що міжгалузеві підходи можуть допомогти спортивним колективам покращити свою ефективність. Shuai та ін. (2023) виокремили вплив моделі п'яти факторів особистості на продуктивність у спортивних змаганнях. Вони з'ясували, що такі риси, як добросовісність, емоційна стабільність і відкритість до досвіду, мають важливе значення для досягнення успіху в спорті.

Результати дослідження

Мотивація в індивідуальних спортивних дисциплінах є важливим аспектом, який суттєво впливає на досягнення спортсмена та його успішність. Від мотивації залежить не тільки бажання тренуватися, але й здатність долати труднощі, досягати результатів і підтримувати високу продуктивність у довгостроковій перспективі. У цьому контексті дослідження мотиваційних детермінант успіху в таких дисциплінах стає важливим для розуміння того, як внутрішні й зовнішні чинники можуть стимулювати досягнення найкращих результатів. Мотивація визначається як сума факторів, які спонукають людину діяти в певний спосіб для досягнення конкретної мети. У спортивному контексті мотивація може бути внутрішньою (від внутрішнього бажання вдосконалюватися, отримувати задоволення від процесу) та зовнішньою (спонукає досягати визнання, матеріальної винагороди, медалей тощо). Важливою є роль цих двох типів мотивації в індивідуальних видах спорту, таких як теніс, бокс, плавання та інші, де спортсмен самостійно приймає рішення, несучи повну відповідальність за результат.

Внутрішня мотивація вважається більш стійкою й ефективною в довгостроковій перспективі, оскільки ґрунтується на глибокій внутрішній потребі досягти особистого розвитку. Спортсмени, мотивовані внутрішньо, з більшою ймовірністю будуть долати труднощі й продовжувати тренування навіть коли зовнішні стимули стають менш значущими. Наприклад, багато успішних спортсменів зізнаються, що їхні досягнення пов'язані саме з пристрастю до спорту та бажанням

постійно вдосконалювати свої навички, а не лише з матеріальними чи соціальними винагородами. Зовнішня мотивація також є важливим чинником, особливо в професійному спорті. Нагороди, визнання, фінансова підтримка можуть створювати додатковий стимул до досягнення високих результатів. Відомо, що для багатьох спортсменів зовнішня мотивація може виступати додатковим рушієм, що допомагає підтримувати високу інтенсивність тренувального процесу, особливо в моменти втоми або сумнівів. Однак важливо зазначити, що надмірна орієнтація на зовнішні стимули може призвести до вигорання або втрати інтересу до самого процесу тренувань.

Мотивація в індивідуальних видах спорту має свої особливості, оскільки в таких дисциплінах успіх залежить виключно від зусиль самого спортсмена. Це, з одного боку, дає спортсмену повний контроль над своїм результатом, з іншого – підвищує рівень відповідальності й стресу, адже всі негаразди чи проблеми безпосередньо пов'язані з його особистими діями. У цьому контексті дуже важливими є психологічні фактори, які безпосередньо впливають на мотивацію, наприклад, емоційна стійкість, здатність долати невдачі та залишатися зосередженим на довгостроковій меті. У підготовці спортсменів важливу роль відіграють тренери, які не лише надають технічні вміння, але й формують мотивацію у своїх підопічних. Завдяки підтримці тренера, формуванню сприятливої психологічної атмосфери на тренуваннях, спортсмен може бути більш мотивованим і стійким у своїх досягненнях. Тренери, які активно працюють над розвитком внутрішньої мотивації у своїх підопічних, можуть забезпечити стабільність результатів навіть за відсутності зовнішніх стимулів.

Системи мотивації, спрямовані на досягнення особистих результатів, також мають важливу роль у підготовці спортсменів. Багато досліджень показують, що позитивні психологічні стратегії, такі як самовинагорода, самопідтримка та розвиток внутрішнього мотиваційного механізму, можуть значно покращити ефективність тренувань. Це дозволяє спортсмену не лише досягати високих результатів у конкретних змаганнях, але й підтримувати свою активність на постійному рівні, навіть якщо змагання відсутні. Хоча індивідуальні види спорту можуть здатися менш залежними від командної динаміки, важливою є також соціальна підтримка. Це стосується як підтримки від родини, так і взаємодії з іншими спортсменами. Соціальна підтримка може значною мірою підвищити мотивацію, особливо в моменти, коли спортсмен переживає труднощі, такі як травми чи невдачі на змаганнях. Відомо, що стійкість і здатність долати стрес безпосередньо пов'язані з рівнем соціальної підтримки та комунікації з оточенням.

У цьому контексті важливим є розуміння того, як психологічні та соціальні чинники взаємодіють між собою. Наприклад, соціальна підтримка може бути не лише чинником, який покращує психологічну стійкість, а й важливою частиною побудови мотиваційної системи спортсмена. Спільна робота над досягненням мети, участь у командних проєктах навіть в індивідуальних видах спорту, обмін досвідом і взаємодія з іншими спортсменами можуть бути потужними мотиваторами. Особливо важливою є мотивація на етапах, коли спортсмен переживає труднощі або зниження продуктивності. Це може бути через травму, погану форму чи втрату впевненості. У цей час вирішальну роль можуть відігравати тренер, колеги по команді й навіть родина, допомагаючи відновити мотивацію та концентрацію на досягненні мети. Сучасні методики психологічної підтримки, такі як нейролінгвістичне програмування, когнітивно-поведінкова терапія та інші, широко використовуються для роботи з мотивацією спортсменів.

Висновки

Таким чином, мотивація в індивідуальних спортивних дисциплінах є багатогранним і складним процесом, що включає як внутрішні, так і зовнішні чинники. Від її рівня залежить не лише досягнення конкретних результатів, але й психологічне благополуччя спортсмена, його здатність долати труднощі та продовжувати тренуватися на високому рівні. Розуміння мотиваційних

детермінант успіху в індивідуальних видах спорту має важливе значення як для тренерів, так і для спортсменів, оскільки це дозволяє формувати ефективні стратегії підготовки, спрямовані на досягнення максимальних результатів.

Література

Ferguson, J. (2021). Effective sporting organisations: A practitioner's perspective. *Open Journal of Social Sciences*, 9, 167–211. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=113802>

Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2019). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 85(1), 1–7. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>

Piepiora, P. A., & Piepiora, Z. N. (2021). Personality determinants of success in men's sports in the light of the Big Five. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6297. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126297>

Salcinovic, B., Drew, M., Dijkstra, P., Waddington, G., & Serpell, B. G. (2022). Factors influencing team performance: What can support teams in high-performance sport learn from other industries? A systematic scoping review. *Sports Medicine - Open*, 8, 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00429-3>

Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10756238/>