

---

# ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ НА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

---

*Ярослава Єрмолаєва*

---

**Резюме.** При обстеженні танцюрок на мотивацію к успіху встановлено, що с 16 танцювальних пар, которые принимали участия в работе, у 12% преобладает низкий уровень мотивации к успеху, у 22% – средний, у 56% – умеренный и у 10% – слишком высокий. В результате диагностики у танцюрок на мотивацию избегания неудач было выявлено, что у 24% преобладает низкий уровень этого показателя, 28% – средний, 20% – высокий и у 28% – слишком высокий.

**Ключевые слова:** мотивация, эмоции, устойчивость, личность, спорт.

**Summary.** Examination of dancers' motivation to success demonstrated that of 16 dancing couples, participating in the work, 12% were characterized by dominance of the low level of motivation to success, 22% by the average level, 56% by the moderate level and 10% by too high level. Examination of dancers' motivation to avoid failure revealed that in 24% dominated the low level of this index, in 28% – average, in 20% – high, and in 28% – extremely high level.

**Keywords:** motivation, emotions, stability, personality, sport.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ряд сучасних спортивних психологів відзначають, що в процесі заняття спортом незавжди враховуються інтереси і потреби молоді. Водночас знання тренера про особливості мотиваційних станів кожного зі своїх учнів має особливе значення у його професійному зростанні. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, який підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувань і змагань, регулює вміст активності, застосування різних засобів для досягнення бажаних результатів [2, 4].

Однак уміння управляти якістю своїх емоційних переживань є дуже важливим у спорті. Часто трапляються випадки, коли спортсмени після перших невдач у змаганнях губляться, падають духом, відмовляються від боротьби і програють навіть більш слабким спортсменам. Причиною тому є невміння долати несприятливі психічні стани у процесі виборювання спортивних результатів, низький рівень мотивації танцюристів, а також емоційна нестійкість спортсменів [1, 4].

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, але й надають тренувальним заняттям суб'єктивний, особистісний, сенс. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові за складністю та інтенсивністю тренувальні навантаження, нерідко керуються різними, часом прямо протилежними, мотивами, надають інше значення своїм заняттям, тому й оцінка їх поведінки повинна бути неоднаковою. Необхідно враховува-

ти, що мотиви спортсменів дуже динамічні за своїм змістом. У процесі спортивного вдосконалення вони змінюються, перетворюються під впливом обставин, інших спортсменів, оцінки власних дій і вчинків, а головне – цілеспрямованої виховної роботи [3, 4].

Можна зазначити, що кожен із танцюристів ставить перед собою високі цілі перед тим, як відправитися на змагальну арену. Багато молодих танцюристів мріють стати найвидатнішими танцюристами країни, а то і більше. Проте, щоб досягти великих вершин у спортивному танці, слід неабияк потрудитися, а щоб почати чогось досягати, треба визначити правильні цілі [5].

Діяльність у спортивних танцях пов'язана з високим психологічним напруженням, що породжує невідповідність вимог спортивної діяльності можливостям спортсмена, і спрямована на усунення цієї невідповідності. Порівняно з іншими видами діяльності, у спортивних танцях принципово важливе високе психічне напруження, без якого неможливо перевершити попередні перемоги. Будь-яка ситуація, яка актуалізує у спортсмена мотив досягнення успіху, одночасно породжує і побоювання невдачі. Який мотив виникає – залежить від суб'єктивних оцінок ймовірності досягнення цілі, які складаються під впливом змагального і життєвого досвіду. Таким чином, формується стійко домінуючий тип мотивації діяльності [3–5].

Вже на початковому етапі підготовки танцювальних пар конкурсні виступи проходять в умовах жорсткої конкурентної боротьби і характе-

ризуються підвищенням емоційним напруженням, стресами, зниженням рівня мотивації та іншими важливими факторами [4].

Вперше на необхідності розробки проблеми розвитку та формування емоційної стійкості та мотиваційної сфери діяльності спортсменів у спортивному танці акцентувала увагу Н. Рубінштейн, зазначивши, що несприятливі емоційні стани перешкоджають якісному виконанню як тренувальної, так і змагальної діяльності [6].

Тому для досягнення спортсменом високих результатів і отримання перемоги важливо під час тренувального процесу формувати у нього мотивацію до досягнення успіху. А для цього необхідно знати, які саме мотиви є домінуючими для спортсменів і які фактори сприяють формуванню мотивації до досягнення успіху [3].

Дослідження виконано згідно зі Зведенним планом НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 1.9 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів в різних видах спорту» (номер держреєстрації 0111U4001727).

**Мета дослідження** – підвищення ефективності виступу змагальних пар у спортивних танцях шляхом корегування рівня мотиваційної сфери танцюристів.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз даних спеціальної літератури і досвіду передової практики; педагогічний, констатуючий і формуючий експерименти (застосування спортивно-педагогічних і психодіагностичних методів); методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі КСТ «Тандем» м. Золотоноша, в якому взяли участь 32 спортсмена-танцюриста віком від 10 до 14 років, які мали середній стаж занять танцями 4 роки і

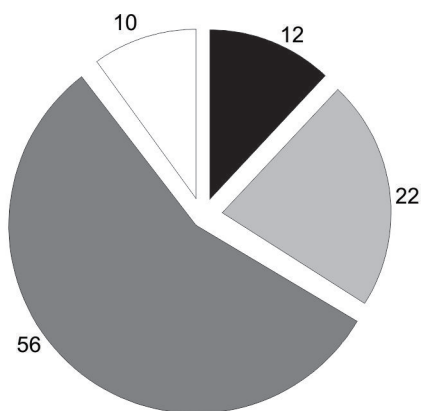
знаходилися на етапі базової спеціалізованої підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені дослідження за участю танцюристів дозволили отримати такі результати. При визначенні результатів на мотивацію до успіху з 16 танцювальних пар (рис. 1) встановлено, що у 4 спортсменів (12 %) переважає низький рівень мотивації до успіху (1–10 балів), у 7 (22 %) – середній (11–16 балів), у 18 (56 %) – помірний (17–20 балів) і у 3 (10 %) – занадто високий (понад 21 балів). В результаті діагностики мотивації уникнення невдач у танцюристів було виявлено (рис. 2), що у 8 спортсменів (24 %) переважає низький рівень мотивації до уникнення невдач (від 2–10 балів), у 9 (28 %) – середній (від 11–16 балів), у 6 (20 %) – високий (від 17–20 балів) і у 9 (28 %) – занадто високий (понад 20 балів).

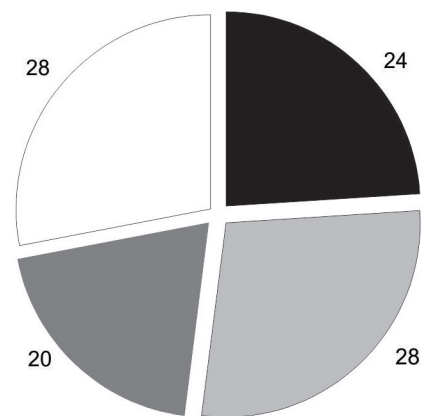
У процесі проведення діагностики ступеня вираженості мотивації виявлено, що той, хто сильно мотивований на успіх і має високу готовність до ризику, рідше потрапляє в нещасні випадки, ніж той, хто має високу готовність до ризику, але високу мотивацію до уникнення невдач. І навпаки, коли у людини є висока мотивація до уникнення невдач, то це перешкоджає мотиву до успіху – досягненню мети. Мотивація досягнення танцюриста безпосередньо пов'язана з рівнем його прагнень.

Зі збільшенням мотиву досягнення не спостерігається відповідного збільшення рівня прагнень; перевага швидше віддається злегка завищеними, але досяжним цілям, а не нереалістично високим. Результати випробування спортсменів свідчать, що танцюристи, мотивовані на успіх прагнуть до середніх за труднощами або або незначно завищених цілей, а мотивовані на невдачу – схильні до екстремального вибору.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що проблема впливу мотивації досягнення



■ – низький; ■ – помірний; ■ – середній; □ – занадто високий  
Рисунок 1 – Рівні спрямованості танцюристів на мотивацію до успіху (за Т. Елерсом, %)



■ – низький; ■ – середній; ■ – високий; □ – занадто високий  
Рисунок 2 – Рівні мотивації танцюристів до уникнення невдач (за Т. Елерсом, %)

до успіху і уникнення невдач на спортивний результат у спортивних танцях залишається актуальною.

Мотивація до успіху дає можливість визначення переважної спрямованості танцюристів. Рівень діагностики мотивації до успіху і уникнення невдач танцюристів є одним із критеріїв ефективності змагальної діяльності танцювальних пар. За результатами дослідження було встановлено у 4 із 32 танцюристів низький рівень мотивації досягнення до успіху. Отже, на даному етапі підготовки танцюристи не мали достатнього рівня мотивації до успіху, яка б позитивно впливала на їхню підготовку та спортивний результат, давала більше впевненості у своїх силах, розкривала творчий потенціал та мотивувала до підвищення свого танцювального рівня. Зокрема у 8 танцюристів переважає низький рівень мотивації до уникнення невдач, що, передусім, впливає на перебіг підготовки тренувального та змагального процесу, не даючи змогу повністю повірити в свої сили і більше звертати увагу на свої помилки, ніж на різні

фактори, які могли мати вплив на сам спортивний результат спортсмена.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в обґрунтуванні та розробці практичних рекомендацій та спеціально-психологічних тренувальних програм для оптимального процесу підготовки танцювальних пар до змагальної діяльності.

#### **Рекомендації:**

1. Для танцюристів-спортсменів найбільшим стимулом є мотивація до досягнення значних успіхів. У даному випадку тренеру рекомендується давати складне завдання, але яке цілком можна виконати спортсмену. Спортсмени намагатимуться знайти виклик у такій ситуації, оскільки їм подобається змагатися з рівними суперниками або виконувати завдання не надто легкі.

2. Успішним спортсменам-танцюристам необхідно давати більше змагальних завдань, оскільки вони стимулюють спортсмена на кращий виступ та спортивний результат на змаганнях. Тренеру необхідно створювати відповідні умови в процесі тренування.

### **Література**

1. *Аболин Л. М.* К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости / Л. М. Аболин. – М.: Педагогика, 1975. – 150 с.
2. *Александровский К. В.* Проблемы психологии спорта / К. В. Александровский. – М., 1971. – С. 62.
3. *Киселев Ю. А.* Влияние спорта на формирование личности / Ю. А. Киселев. – М., 1981. – 100 с.
4. *Писаренко В. М.* Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1964. – С. 51–68.
5. *Родионов А. В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 19.
6. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – 125 с.

### **References**

1. *Abolin L. M.* On the issue of studying the ratio of emotional stability and physiological indices of emotional excitement / L. M. Abolin. – Moscow: Pedagogika, 1975. – 150 p.
2. *Aleksandrovsky K. V.* Sports psychology problems / K. V. Aleksandrovsky. – Moscow, 1971. – P. 62.
3. *Kiselev Y. A.* Influence of sport on personality formation / Y. A. Kiselev. – Moscow, 1981. – 100 p.
4. *Pisarenko V. M.* Emotional state stability in athlete under competition conditions // Ways of achieving difficult objective in sport. – Moscow, 1964. – P. 51–68.
5. *Rodionov A. V.* Impact of psychological factors on sports result / A. V. Rodionov. – Moscow: Fizkultura i sport, 1983. – P. 19.
6. *Rubinstein S. L.* Bases of general psychology / S. L. Rubinstein. – Moscow: Pedagogika, 1989. – 125 p.