

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.12>

УДК 159.9

ORCID 0000-0002-1544-622X

ORCID 0009-0008-7128-7850

ЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА МОТИВАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНІОРІВ

Сергій К. Шандрук^{1ABC}, Роман В. Гах^{2ADE}

Західноукраїнський національний університет, Україна

1 – професор кафедри психології і соціальної роботи,

E-mail: s_shandruk@ukr.net

2 – докторант кафедри психології і соціальної роботи,

E-mail: r.v.hakh.zunu@gmail.com

Актуальність дослідження. Проблема підвищення ефективності змагальної діяльності є актуальною, і для її вирішення потрібно розуміти особливості психологічного стану як кожного окремого спортсмена, так і загальні тенденції спортсменів взагалі. Більшість спортсменів, які виступають на олімпійських змаганнях та на інших змаганнях високого рівня, починали свою спортивну діяльність ще будучи підлітками, а деякі навіть в дитинстві. Саме тому важливо розуміти особливості формування спортивної успішності дитини-спортсмена та підлітка-спортсмена.

Мета дослідження – визначити кореляції мотивації спорту та самооцінки фізичного стану у спортсменів-підлітків.

Методи дослідження. Для отримання емпіричних даних було проведено опитування за допомогою методики Дембо-Рубінштейн «Діагностика самооцінки фізичних якостей та властивостей» в модифікації С. Лукової та К. Фоменко з десятьма шкалами компонентів СФС та опитувальника С. Лукової та К. Фоменко «Мотивація спортивної діяльності» (Фоменко&Лукова, 2021).

Результати. Проаналізовано мотивацію спорту у спортсменів-юніорів з різним співвідношенням самооцінки фізичного стану та рівня домагань.

Висновки. Адекватність рівня домагань та самооцінки фізичних

якостей спортсменів-юніорів пов'язана із варіативністю мотивації спорту. При розриві самооцінки та рівня домагань головним мотивом є мотив соціального обов'язку, мотив фізичного самовдосконалення, конкурентний мотив, у той час, коли для більшості спортсменів з високою відповідністю самооцінки фізичного стану та рівня домагань головним мотивом є мотив фізичного вдосконалення, а на другому місці емоційний мотив.

Ключові слова: мотивація спорту, спортсмени-юніори, самооцінка фізичних якостей і стану, рівень домагань.

Correlation between self-esteem of the physical state and motivation of sports activities of junior athletes

Serhiy K. Shandruk^{1ABC}, **Роман Hakh**^{2ADE},

Western Ukrainian National University, Ukraine

1 - Professor of the Department of Psychology and Social Work,

E-mail: s_shandruk@ukr.net

2 - doctoral student of the Department of Psychology and Social Work,

E-mail: r.v.hakh.zunu@gmail.com

Relevance of research. *The problem of increasing the efficiency of competitive activity is urgent, and to solve it, it is necessary to understand the peculiarities of the psychological state of each individual athlete, as well as the general trends of athletes in general. Most of the athletes who compete in the Olympic and other high-level competitions started their sports activities as teenagers, and some even in childhood. That is why it is important to understand the specifics of the formation of the sports performance of a child athlete and an adolescent athlete. The purpose of the study is to determine the correlations between sports motivation and self-assessment of physical condition in adolescent athletes.*

Research methods. *In order to obtain empirical data, a survey was conducted using the Dembo-Rubenstein method "Diagnosis of self-assessment of physical qualities and properties" in the modification of S. Lukova and K. Fomenko with ten scales of components of the SPS and the questionnaire of S. Lukova and K. Fomenko "Motivation of sports activities" (Fomenko & Lukova, 2021).*

***Results.** The motivation for sports among junior athletes with different ratios of self-assessment of physical condition and level of aspirations was analyzed.*

***Conclusions.** The adequacy of the level of aspirations and self-assessment of the physical qualities of junior athletes is related to the variability of sports motivation. When there is a gap between self-esteem and the level of aspirations, the main motive is the motive of social duty, the motive of physical self-improvement, the competitive motive, while for the majority of athletes with a high correspondence of self-esteem of the physical condition and the level of aspirations, the main motive is the motive of physical improvement, and in second place emotional motive.*

***Keywords:** sports motivation, junior athletes, self-assessment of physical qualities and condition, level of aspirations.*

Вступ. Проблема підвищення ефективності змагальної діяльності є актуальною, і для її вирішення потрібно розуміти особливості психологічного стану як кожного окремого спортсмена, так і загальні тенденції спортсменів взагалі. Більшість спортсменів, які виступають на олімпійських змаганнях та на інших змаганнях високого рівня, починали свою спортивну діяльність ще будучи підлітками, а деякі навіть в дитинстві. Саме тому важливо розуміти особливості формування спортивної успішності дитини-спортсмена та підлітка-спортсмена. Ця робота розглядає питання, пов'язані зі спортивною діяльністю юніорів. А саме, досліджуються особливості самооцінки фізичного стану юніорів, особливості їх мотивації щодо спортивної діяльності та аналізується взаємозв'язок їхньої самооцінки фізичного стану та мотивації спортивної діяльності.

Мета дослідження – визначити кореляції мотивації спорту та самооцінки фізичного стану у спортсменів-підлітків.

Методи і вибірка дослідження.

Дослідження проводилося на базі Харківського республіканського ліцею-інтернату спортивного профілю та Полтавської гімназії «Здоров'я» №14 Полтавської міської ради Полтавської області та Комунального закладу «Полтавської

спеціалізованої школи-інтернату спортивного профілю І-ІІІ ступенів Полтавської обласної ради». В ході дослідження дослідження було проведено опитування 90 спортсменів різних видів спорту. Віком від 13 до 17 років.

Для отримання емпіричних даних було проведено опитування за допомогою методики Дембо-Рубінштейн «Діагностика самооцінки фізичних якостей та властивостей» в модифікації С. Лукової та К. Фоменко з десятима шкалами компонентів СФС та опитувальника С. Лукової та К. Фоменко «Мотивація спортивної діяльності» (Фоменко&Лукова, 2021).

Результати. Отримані дані було перевірено на відповідність нормальному розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Усі дані відповідають нормальному закону, за винятком компоненту МСД «Емоційний мотив».

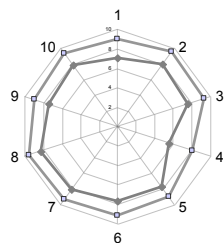
За допомогою кластеризації методом k-середніх було отримано дві групи спортсменів-юніорів у відповідності з рівнем співвідношення між самооцінкою (надалі «СО») та рівня домагань(надалі «РД») для кожного з компонент СФС. До першої групи увійшли спортсмени-юніори з невеличкою різницею між РД та рівнем СО, а до другої спортсмени з більшою різницею між РД та СО респонденту. На підставі даних в таблицях середніх значень різниць СФС та РД для кожного з кластерів побудовано пелюсткові діаграми (рис. 1 та 2), на яких показано середні значення для кожної групи по десятикомпонентам для СО та РД.

До першої отриманої групи (рис. 1) потрапили 42 спортсмени-юніори: баскетбол 3 спортсмена-юніора (7,1%), бокс 2 спортсмена-юніора (4,8%), вільна боротьба 7 спортсменів-юніорів (16,7%), волейбол 3 спортсмени-юніори (7,1%), воркаут 1 спортсмен-юніор (2,4%), греко-римська боротьба 1 спортсмен-юніор (2,4%), кінний спорт 2 спортсмени-юніори (4,8%), легка атлетика 6 спортсменів-юніорів(14,3%), плавання 4 спортсмени –юніори(9,5%), триатлон 1 спортсмен-юніор (2,4%), тхеквондо 1 спортсмен-юніор (2,4%), футбол 11спортсменів-юніорів (26,2%). Ці спортсмени мають в

середньому меншу різницю між самооцінкою та рівнем домагань, ніж друга група. До того ж середній рівень самооцінки вищий за відповідний рівень в іншій групі.

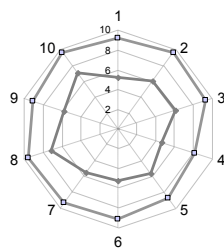
Порівнюючи середні значення рівнів самооцінки для всіх параметрів цього кластеру, ми бачимо, що в середньому вони мають найменші показники по параметру Гнучкість. Можемо припустити, що це може бути пов'язано з тим, якими саме видами спорту вони займаються. Тобто, можливо, ці види спорту не акцентують увагу на гнучкості та цей показник не є особливо важливим для них.

Якщо проаналізувати рисунки 1 та 2, то одразу можна побачити, що рівень середніх показників наявного рівня кожного з компонентів СФС в першій групі вищий, ніж в другій.



— Самооцінка — Рівень домагань

Рисунок 1. Середні показники компонентів СФС 1 групи.



— Самооцінка — Рівень домагань

Рисунок 2. Середні показники компонентів СФС 2 групи.

Шкали до рисунків 1 та 2: 1 - сила, 2 – витривалість, 3 – швидкість, 4 – гнучкість, 5 – спритність, 6 – вольові якості, 7 – сміливість, 8 – фізичне здоров'я, 9 – емоційна стійкість, 10 – координація рухів

До другої групи (рис.2) потрапило 27 спортсменів: баскетбол 2 спортсмени-юніори (7,4%), бокс 2 спортсмени – юніори(7,4%), вільна боротьба 2 спортсмени-юніори (7,4%), волейбол 1 спортсмен (3,7%), карате 1 спортсмен (3,7%), легка атлетика 4 спортсмени(14,8%), тхеквондо 2 спортсмени (7,4%),

футбол 12 спортсменів (44,4%), хокей 1 спортсмен (3,7%). Спортсмени цієї групи мають в середньому низьку СО та високий РД.

Відмітимо, що до першої групи увійшло юнаків більше, ніж підлітків, спортсменів індивідуальних видів спорту увійшло більше, ніж спортсменів з командних видів спорту, а до другої групи навпаки.

Щодо мотивації, то для більшості спортсменів з групи 2 головним мотивом є мотив соціального обов'язку (далі «МСО»), на другому місці мотив фізичного самовдосконалення (далі «МФС») та конкурентний (КМ), у той час, коли для більшості спортсменів з першої групи головним мотивом є мотив фізичного вдосконалення, а на другому місці емоційний мотив.

За допомогою критерію Колмогорова-Смірнова було проведено дослідження кожної змінної, що відповідає типу мотивації, самооцінці, різниці між рівнем домагань та самооцінкою, на відповідність до нормального закону. Всі перевірені змінні, за винятком змінної, що відповідає категорії «Фізичне здоров'я», розподілені у відповідності до нормального закону. Тож, для всіх категорій, що розподілені нормально, були знайдені кореляційні коефіцієнти Пірсона, а для категорії «фізичне здоров'я» ми використовували коефіцієнти кореляції Спірмена.

Результати аналізу кореляційної таблиці, отриманої для всіх категорій мотивації та для всіх типів самооцінки в першій групі, відображені у діаграмі на рисунку 3.

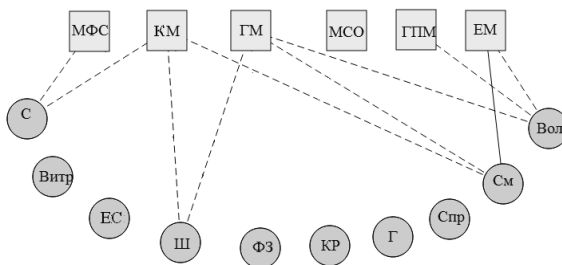


Рисунок 3. Корелограма зв'язків між СО та мотиваціями в першій групі спортсменів-юніорів.

Тут і далі будуть використовуватись умовні позначення, наведені в таблиці 1.

-----	помірний позитивний зв'язок низької статистичної значимості
—————	помірний позитивний зв'язок середньої сили статистичної значимості
—————	сильний позитивний зв'язок середньої сили статистичної значимості
—————	від'ємний зв'язок з низькою статистичною значимістю
○	мотивація, яку обрала більшість спортсменів групи

Аналізуючи статистично значимі зв'язки, щодо МФС та рівнів СФС, ми, спираючись на кореляційну матрицю та відповідну їй діаграму на рисунку 3, можемо зробити такі висновки. Статистично значимими виявилися зв'язки між СО сили (С), швидкості (Ш), сміливості (См) з одного боку та конкурентній мотивації (КМ) з іншого боку. Тобто, виходячи з результатів, бачимо, що чим вище показники самооцінки сили, швидкості та сміливості, тим вище конкурентна мотивація, та чим менше одні, тим менші й інші. Також ми бачимо, що чим вище/нижче показник СО сили(С), тим вище/нижче мотив фізичного самовдосконалення (МФС). Окрім того, ми спостерігаємо статистично значущий позитивний зв'язок між СО швидкості (Ш), вольових якостей (Вол) та сміливості(См) з одного боку та глорістичним мотивом (ГМ) з іншого. Також звертає на себе увагу, що зв'язок між емоційним мотивом (ЕМ) та СО сміливості(СМ) є помірним позитивним з середньої сили статистичною значимістю. Також помірний позитивний зв'язок є між емоційним мотивом (ЕМ) та самооцінкою вольових якостей (Вол). Тобто чим більш сміливішим та вольовим вважає себе спортсмен з цієї групи, тим в нього спостерігається більший рівень емоційної мотивації. А чим вище/нижче самооцінка вольових якостей, тим вищий/нижчий рівень громадянсько-патріотичний мотив (ГПМ).

Також було проаналізовано зв'язки між різницями РД та СО. Значимі зв'язки відображено на діаграмі на рисунку 4.

Звертає на себе увагу: чим меншою є різниця РД та СО компонентів СО сили (С) та СО фізичного здоров'я (ФЗ) спортсменів тим вищим в них виявляється рівень мотиву фізичного самовдосконалення (МФС). Тобто виходить, чим ближче спортсмен вважає свою силу та фізичне здоров'я до РД, тим вище в нього рівень мотиву фізичного самовдосконалення(МФС). Та навпаки, якщо рівень МФС у спортсменів цієї групи високий, то вони вважають силу та фізичне здоров'я наближеним до РД. Можна припустити, що спортсмен має високий рівень мотиву самовдосконалення та працює в цьому напрямку, та вважає що РД не так складно досягти. Зазначимо, що у більшості спортсменів з цього кластеру головний мотив – мотив фізичного самовдосконалення (МФС).

Також, ми бачимо на діаграмі, що чим більша різниця для параметру гнучкість (Г), тим вищий у спортсменів цієї групи рівень емоційного мотиву. А ГПМ корелює з різницею для параметрів емоційна стійкість (ЕС) та витривалість(В). Тобто за результатами статистичного аналізу на виборці, що досліджується, спостерігається статистично значимий зв'язок між РД та СО емоційної стійкості(ЕС) та витривалості(В) з одного боку та ГПМ з іншого.

Також виявився кореляційний зв'язок між глорістичним мотивом (ГМ) та різницею РД та СО витривалості (В). Тобто спортсмен цієї групи, який вважає, що до РД витривалості йому ще далеко, має більш високий рівень глорістичного мотиву.

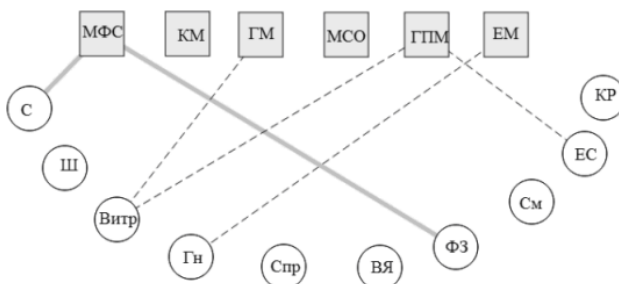


Рисунок 4. Корелограма зв'язків між мотиваціями та різницями СО та РД в першій групі спортсменів-юніорів.

Було також проведено аналіз зв'язків між показниками рівня СО, та між різницями РД та СО для кожної шкали для спортсменів цієї групи (рис. 5, 6).

Проаналізуємо спочатку діаграму кореляційно значимих зв'язків між показниками компонентів СО (рис. 5). Найбільшу кількість статистично значущих зв'язків з іншими компонентами СО має компонент координація руху (КР). Він має зв'язок з показниками: швидкість (Ш), гнучкість (Г), спритність (С), вольові якості (ВЯ), сміливість (См). На другому місці по кількості зв'язків – показники компонента СО сміливості (С). При чому, він має статистично значиму кореляцію з більшістю показників: з СО емоційної стійкості (ЕС), координації руху (КР), сили (С), швидкості (Ш) та спритності (Спр). Про те не має статистично значимого кореляційного зв'язку з витривалістю (В), гнучкістю (Г) та фізичним здоров'ям (ФЗ).

Можна побачити 2 пов'язаних між собою комплекси зі статистично значимими зв'язками: швидкість – спритність – сміливість – координація рухів – гнучкість та сила – сміливість – вольові якості. З них спритність має більше за інших значущих зв'язків. Тобто якщо СО спритності висока у спортсмена в цієї групі, то й всі інші показники теж ймовірно високі.

помірний позитивний зв'язок між ГПМ та МСО, КМ, ЕМ. Також можна побачити попарний зв'язок в групі КМ, ГМ, ЕМ. При цьому МСО статистичне значимо пов'язано з КМ та ГМ. А КМ, в свою чергу, пов'язано з МФС. Діаметр кожного з кружків відповідає рангу того, як багато спортсменів з усіх в групі обрало мотив головним для себе.

Аналіз взаємозв'язків даних групи 2.

Спираючись на дані кореляційної матриці для мотивацій та СО, знайдено лише один статистично значимий позитивний зв'язок: між МФС та гнучкістю.

Статистично значимих зв'язків між мотиваціями та різницею між РД та СО не знайдено.

Статистично значимі зв'язки між категоріями СО для першої групи було знайдено за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та відображено на діаграмі рисунку 8.

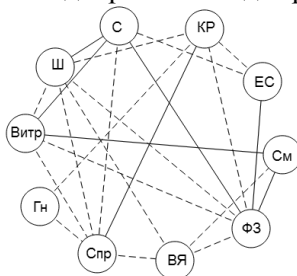


Рисунок 8.
Корелогограма зв'язку рівнів
СО в групі 2.

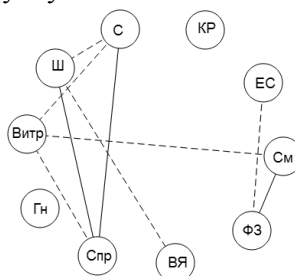


Рисунок 9. Корелогограма
зв'язку різниці між РД та
СО спортсменів групи 2 для
кожної шкали СО.

Як можна побачити на діаграмі, помірний позитивний зв'язок середньої сили спостерігається між витривалістю та сміливістю, витривалістю та силою, силою та фізичним здоров'ям, а фізичне здоров'я пов'язано в свою чергу з ЕС та

сміливістю (См), окрім того, КР пов'язано з Спр.

На рисунку 9 можна побачити статистично значимі зв'язки між різницями РД та СО для кожної зі шкал СО. Відмітимо знайдені позитивні зв'язки середньої сили: зв'язок різниці РД та СО спритності з швидкістю та силою, також показників фізичного здоров'я та сміливості.

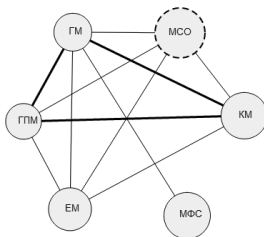


Рисунок 10. Корелограма показників типів мотивації спортсменів другої групи.

Корелограма мотивації на рисунку 10 показує статистично значимі зв'язки між різними типами мотивації. Сильний позитивний зв'язок середньої сили мають попарно ГМ, КМ, ГПМ. Помірної сили зв'язки спостерігаються між всіма в підгрупі ГМ, МСО, ЕМ, також зв'язок з кожним є між ГПМ, МСО, КМ, ЕМ. Та окремо ми бачимо зв'язок між МФС та ГМ.

Порівняння двох груп спортсменів-юніорів. В першій групі спостерігаються не сильні кореляційні зв'язки, проте як в другій групі зв'язків майже немає.

Якщо порівняти корелограми двох груп різниць РД та СО, то можна побачити, що в них є такі відмінності: у першій групі є взаємозв'язок між Ш та КР, а також між Ш та Гн, між Гн та С, між С та ФЗ. Про те як в другій групі спостерігається кореляційний зв'язок середньої сили між силою та спритністю, та між См та ФЗ.

Порівнюючи корелограми СО для двох груп, ми бачимо, що в першій групі присутні такі кореляційні зв'язки, яких немає в другій групі: зв'язок між Ш та Гн, Спр зі См, См зі ЕС та С, а сила пов'язана з КР та ВЯ, причому ВЯ та КР теж пов'язані. При цьому в другій групі спостерігається зв'язок, якого немає в першій групі: зв'язок між ФЗ та ЕС

Якщо порівняти корелограми мотивацій для обох груп, то

можна побачити, що у спортсменів першої групи, в протиріч до другої, є ще зв'язок між МФС та КМ та зв'язок меншої сили між МФС та ЕМ. Цих зв'язків немає в другій групі, але зв'язок між МСО та ЕМ та зв'язок між МФС та ГМ стають статистично сильніше.

Обговорення. Отримані результати цілком підтверджують результати досліджень саморегуляції спортивної діяльності підлітків, проведені М. Кузнецовим, І. Полілуєвою та К. Фоменко (2019) та А. Рочняком (2019), в яких показано провідну роль внутрішньої мотивації спорту в гармонійному розвитку спортсмена-підлітка.

Висновки. Адекватність рівня домагань та самооцінки фізичних якостей спортсменів-юніорів пов'язана із варіативністю мотивації спорту. При розриві самооцінки та рівня домагань головним мотивом є мотив соціального обов'язку, мотив фізичного самовдосконалення, конкурентний мотив, у той час, коли для більшості спортсменів з високою відповідністю самооцінки фізичного стану та рівня домагань головним мотивом є мотив фізичного вдосконалення, а на другому місці емоційний мотив.

Література:

Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Полілуєва І.В. (2019). Емоційно-вольова регуляція суб'єкта художньо-спортивної діяльності : монографія. Харків: «Діса плюс».

Рочняк А.Ю. (2019). Психолого-педагогічні особливості розвитку саморегуляції юнаків-баскетболістів : дис. ... кан. психол. наук : 19.00.07. Харків.

Фоменко К. І., Полілуєва І. В. (2017). Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 56. 242-256.

Фоменко К.І., Лукова С.В. (2021). Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Вип.9. 162-170.

Оригінальний рукопис отриманий 9 вересня 2022 року

Стаття прийнята до друку 21 вересня 2022 року