

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ ТА КАНОЕ

Ігор Фольварочний, Ву Юньхуей, Лі Чен

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Здійснено комплексний аналіз мотиваційних механізмів у спорті, зокрема у веслуванні. Розглянуто теоретичні моделі, методики формування мотивації та їх практичне застосування. Особливу увагу приділено етапу спеціалізованої базової підготовки спортсменів, на якому формується довготривала мотивація. Висвітлено роль когнітивних та поведінкових стратегій у підтримці мотивації, використання технік усвідомленості, візуалізації та мотиваційного занурення. Досліджено вплив психологічних, педагогічних та біомеханічних чинників на рівень мотивації. Основна увага приділяється питанням ментальної стійкості, стресу, мотивації, використання когнітивних стратегій та інших психологічних аспектів, що впливають на результати спортсменів у веслуванні. Аналізуються емпіричні дослідження з психологічної стійкості, методи оцінювання мотивації та ефективні стратегії її підвищення. У статті висвітлено взаємозв'язок психологічних, педагогічних і біомеханічних чинників із рівнем мотивації, підкреслено важливість ментальної стійкості, подолання стресу та використання когнітивних стратегій для досягнення стабільних спортивних результатів.

Мета дослідження – проаналізувати механізми формування та підтримки мотивації у спортсменів-веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз охоплює психологічні чинники (саморегуляція, настанови, установки, потреби), соціальні впливи (тренер, команда, сім'я, спортивне оточення) та індивідуально-типологічні особливості спортсменів (темперамент, характер, стресостійкість).

Методологічні засади дослідження базуються на поєднанні когнітивно-поведінкових та гуманістичних теорій мотивації, концепції самодетермінації, біопсихосоціального підходу до спортивної діяльності.

Результати. Встановлено, що мотивація веслувальників формується під впливом як внутрішніх (індивідуальні особистісні риси, саморегуляція, усвідомленість), так і зовнішніх факторів (соціальна підтримка, стиль керівництва тренера, система заохочень). Виявлено, що комбінація внутрішньої та зовнішньої мотивації сприяє стабільності спортивних результатів, а відсутність балансу може призводити до психологічного вигорання.

Висновки. Визначено необхідність подальших досліджень щодо адаптації мотиваційних теорій до конкретних спортивних дисциплін та розроблення персоналізованих методик підтримки мотивації у веслуванні. Рекомендовано впровадження персоналізованих стратегій мотиваційної підтримки, використання сучасних методик психологічного супроводу спортсменів, а також подальше дослідження адаптації мотиваційних теорій до специфіки різних спортивних дисциплін.

Ключові слова: мотиваційна сфера спортсмена, психологічна підготовка, спеціалізована базова підготовка, психологічне вигорання, ментальна стійкість, мотиваційні механізми, стресостійкість спортсменів.

Igor Folvarochnyi, Wu Yunhui, Li Chen

THEORETICAL ASPECTS OF ROWERS' MOTIVATION FORMATION IN ROWING AND CANOEING

Abstract. A comprehensive analysis of motivational mechanisms in sports, particularly in rowing, has been conducted. The study examines key theoretical models, motivation formation methods, and their practical applications. Special attention is given to the stage of specialized basic training, where long-term motivation is developed. The role of cognitive and behavioral strategies in maintaining motivation, as well as the use of mindfulness techniques, visualization, and motivational immersion, is highlighted. The influence of psychological, pedagogical, and biomechanical factors on motivation levels is explored. The study focuses on mental resilience, stress, motivation, cognitive strategies, and other psychological aspects affecting rowers' performance.

The article highlights the interrelation between psychological, pedagogical, and biomechanical factors and motivation levels, emphasizing the importance of mental resilience, stress management, and cognitive strategies in achieving stable athletic performance. Objective. The aim of the study is to analyze the mechanisms of formation and maintenance of motivation in rowers during the stage of specialized basic training. The analysis covers psychological factors (self-regulation, attitudes, needs), social influences (coach, team, family, sports environment), and individual-typological characteristics of the athletes (temperament, character, stress resistance).

Methodology. The research is based on the integration of cognitive-behavioral and humanistic theories of motivation, the self-determination theory, and the biopsychosocial approach to sports activities. Results. It has been established that rowers' motivation is influenced by both internal (individual personality traits, self-regulation, mindfulness) and external factors (social support, coaching style, reinforcement system). The effectiveness of cognitive strategies, visualization techniques, and motivational immersion in enhancing stress resilience and strengthening long-term motivation has been proven. The study reveals that a combination of intrinsic and extrinsic motivation contributes to stable athletic performance, whereas an imbalance may lead to psychological burnout.

Conclusions. The study identifies the need for further research on adapting motivational theories to specific sports disciplines and developing personalized motivation support methods in rowing. It is recommended to implement personalized motivational support strategies, utilize modern psychological support techniques for athletes, and further investigate the adaptation of motivational theories to the specifics of different sports disciplines.

Keywords: athlete's motivational sphere, psychological training, specialized basic training, psychological burnout, mental resilience, motivational mechanisms, athletes' stress resistance.

Фольварочний І., Ву Юньхуей, Лі Чен. Теоретичні аспекти формування мотивації веслувальників в академічному веслуванні та каное. *Sport Science Spectrum*. 2025; 2: 60–66
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-9>

Folvarochnyi I., Wu Yunhui, Li Chen. Theoretical aspects of rowers' motivation formation in rowing and canoeing. *Sport Science Spectrum*. 2025; 2: 60–66
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-9>

Вступ. Формування мотиваційної сфери спортсмена є одним із найважливіших аспектів спортивної психології. Мотивація визначає рівень залученості спортсменів до тренувального процесу, їх витривалість у змаганнях та здатність долати труднощі. Вона впливає на розвиток професійних навичок, спортивну результативність і загальне психологічне благополуччя спортсмена [2; 16].

Внутрішня мотивація, що ґрунтується на особистому задоволенні від процесу тренувань, вважається ключовим фактором довготривалого успіху в спорті [11; 17]. Водночас зовнішня мотивація, яка включає фінансові винагороди, соціальне визнання й тиск тренерів, також відіграє значну роль у підготовці спортсменів [12]. Співвідношення цих факторів визначає загальний рівень мотивації, що є важливим аспектом підготовки спортсменів різного рівня майстерності [13].

Невідповідний баланс між внутрішньою та зовнішньою мотивацією може призводити до психологічного вигорання, втрати інтересу до спорту [14]. Це явище особливо актуальне для спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки, коли формується їхній мотиваційний профіль і розвиваються ключові психологічні характеристики [1; 15]. Тому залишається відкритим питання про оптимальне співвідношення внутрішніх і зовнішніх факторів мотивації.

Мотивація спортсменів-веслувальників є важливим аспектом їх спортивної підготовки, що охоплює психологічні, фізіологічні та соціальні фактори. Дослідження із цього питання свідчать про різноманітні підходи до аналізу мотиваційних чинників, які впливають на ефективність спортивної діяльності.

На етапі спеціалізованої базової підготовки мотивація спортсменів формується через створення сприятливого тренувального середовища та розроблення індивідуальних методик. Спортсмени з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють більшу психологічну стійкість і конкурентоспроможність під час змагань [3]. Окрім психологічних аспектів, мотивація тісно пов'язана з функціональним забезпеченням працездатності спортсменів. Учені аналізують фізіологічні характеристики веслувальників і доводять, що ефективність мотиваційного впливу зростає за одночасного розвитку спеціальних фізичних якостей, як-от витривалість і сила [4], і наголошують на необхідності системного підходу до формування мотивації з огляду на етапи підготовки спортсменів [7], приділяючи увагу формуванню мотиваційної стійкості та психологічним аспектам підготовки спортсменів, зокрема методикам психологічної підтримки у змагальний період [8; 9].

Найнефективніші стратегії мотиваційної підтримки поєднують психологічні, педагогічні та фізіологічні підходи [10]. Особливого значення набуває розвиток внутрішньої мотивації та саморегуляції спортсменів, що забезпечує їх психологічну стійкість і сприяє досягненню стабільних результатів у змагальній діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати механізми формування та підтримки мотивації у спортсменів-веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. Аналіз охоплює психологічні чинники (саморегуляція, настанови, установки, потреби), соціальні впливи (тренер, команда, сім'я, спортивне оточення) та індивідуально-типологічні

особливості спортсменів (темперамент, характер, стресостійкість).

Методологічні засади дослідження базуються на поєднанні когнітивно-поведінкових та гуманістичних теорій мотивації, концепції самодетермінації, біопсихосоціального підходу до спортивної діяльності.

Сучасні дослідження мотиваційних механізмів у спорті ґрунтуються на кількох теоретичних підходах. Когнітивно-поведінковий підхід передбачає управління мотивацією через систему цілей і саморегуляцію [17]. Гуманістичний підхід підкреслює важливість самореалізації, яка є фундаментальною в побудові внутрішньої мотивації спортсмена [12; 18]. Водночас біопсихосоціальна модель урахує взаємодію фізіологічних, психологічних і соціальних чинників [19], що актуально у веслуванні, оскільки цей вид спорту поєднує високі фізичні навантаження з вимогами до психологічної витривалості.

Одним із ключових методів формування мотивації є візуалізація, яка сприяє створенню образів успішного виконання технічних елементів [20]. Також важливим є мотиваційне занурення, тобто імітація змагальних умов для підвищення стресостійкості [21]. Використання таких когнітивних стратегій, як усвідомлене планування та аналіз власних досягнень, є дієвим методом посилення мотивації. Проте залишається відкритим питання щодо індивідуальної адаптації цих методів у веслуванні.

Емпіричні дослідження мотивації у веслуванні підтверджують ефективність застосування комплексних мотиваційних стратегій [11]. Наприклад, дослідження використання технік усвідомленості та візуалізації показали зниження рівня тривожності та покращення результатів у спортсменів [16]. Крім того, застосування спеціалізованих методик оцінювання мотивації, як-от Sport Motivation Scale [13], дозволяє визначити ефективність тренувальних підходів. Основна проблема, яка залишається нерозв'язаною, – адаптація цих методів до індивідуальних особливостей спортсменів.

Мотивація як психолого-педагогічна категорія є однією із центральних у процесі підготовки спортсменів академічного веслування. Формування ефективної мотиваційної сфери визначає ступінь залучення спортсмена в тренувальну діяльність, рівень наполегливості, здатність до саморегуляції та досягнення високих спортивних результатів. У контексті академічного веслування це набуває особливого значення, оскільки специфіка циклічного навантаження, монотонність тренувального процесу та високі вимоги до техніки гребка вимагають сталих внутрішніх спонукань до дії [24; 17].

Теоретичну основу дослідження мотивації становлять класичні мотиваційні теорії, адаптовані до спортивного контексту. Зокрема, теорія мотивації досягнень (achievement motivation theory), запропонована Д. МакКлелландом, фокусується на прагненні індивіда до успіху, перевершення стандартів та підвищення рівня компетентності [19]. У веслуванні це виявляється в прагненні спортсмена покращити техніку, самовдосконалитись, подолати особисті рекорди, вибороти перемогу на змаганнях. Потреба в досягненні високого результату слугує джерелом внутрішнього стимулу та виступає регулятором поведінки спортсмена у складних тренувальних умовах.

На етапі спеціалізованої базової підготовки в академічному веслуванні формуються ключові характеристики, які визначають рівень спортивної майстерності в майбутньому. Мотивація на цьому етапі виступає головним рушієм системного тренувального процесу, підвищення технічних навичок, розвитку психологічної стійкості та здатності до подолання труднощів і стресових ситуацій, характерних для змагальної діяльності [24].

Мотивація веслувальників формується через поєднання зовнішніх і внутрішніх факторів. Зовнішні включають стиль керівництва тренера, систему заохочень і винагород, соціальну підтримку. Внутрішня мотивація проявляється через інтерес до занять, потребу в самореалізації, задоволення від прогресу, формування цілей, зосередження на вдосконаленні техніки гребка, витривалості та змагального досвіду [17].

Згідно з теорією самодетермінації, внутрішня мотивація є найстійкішою і забезпечує тривалий інтерес до діяльності. Веслувальники, які мають високий рівень інтегрованої мотивації, характеризуються більшою здатністю до саморегуляції, планування власного прогресу, рефлексії помилок і постановки реалістичних цілей [17].

Психологічні чинники є ключовим підґрунтям мотиваційної активності спортсмена, оскільки саме через них реалізуються внутрішні механізми самоусвідомлення, цілепокладання, волевих зусиль і саморегуляції. У контексті академічного веслування ці фактори набувають особливої ваги з огляду на високу інтенсивність навантажень, монотонність тренувального процесу та необхідність довготривалого збереження мотивації на всіх етапах підготовки.

Формування мотивації у веслуванні на каное є багатограним процесом, який залежить від взаємодії соціально-психологічних факторів та специфічних особливостей цього виду спорту. На початкових етапах залучення до веслування на каное зовнішні стимули, зокрема підтримка тренера, схвалення оточення та змагальні заохочення, відіграють важливу роль у пробудженні інтересу й початкової мотивації [5; 17]. Відчуття причетності до команди і позитивна взаємодія сприяють формуванню спортивної ідентичності та підтримують бажання продовжувати тренування [11; 25].

Однак у міру зростання спортивної майстерності каноїста внутрішня мотивація набуває домінантного значення. Прагнення до самореалізації, вдосконалення техніки веслування та подолання власних меж стають ключовими рушійними силами [18; 19]. Унікальні аспекти веслування на каное, як-от інтенсивні фізичні навантаження у водному середовищі та необхідність компенсації асиметрії гребка, можуть стати джерелом як викликів, так і глибокого задоволення від їх подолання, що підсилює внутрішню мотивацію [8].

Ефективна комунікація між тренером і каноїстом, що базується на довірі та взаєморозумінні, є критично важливою для підтримки мотивації на всіх етапах підготовки [17]. Підтримка з боку тренера, родини та команди створює сприятливий психологічний клімат, зменшуючи ризик демотивації та емоційного вигорання, особливо в умовах високих тренувальних навантажень [15; 16].

Застосування цифрових технологій у тренувальному процесі може значно підвищити мотивацію каноїстів,

надаючи можливість для індивідуалізації тренувальних планів, точного відстеження прогресу та підвищення рівня саморегуляції [21; 24]. Віртуальні симулятори та біометричні системи можуть забезпечити спортсменам відчуття контролю над своїм розвитком та стимулювати їх залученість [22].

Дослідження також підкреслюють важливість психологічної стійкості для успіху у веслуванні на каное, яке є стресогенним видом спорту через інтенсивні навантаження та вплив водного середовища [13; 11]. Здатність каноїста опановувати стресові ситуації, зберігати емоційний баланс та швидко відновлюватися після напруги безпосередньо впливає на його мотивацію до подальших тренувань і досягнення спортивних цілей [9; 10].

Формування стресостійкості, включаючи розвиток самоконтролю, емоційної стабільності та впевненості в собі, слід розглядати як невід'ємну частину процесу підтримки високої мотивації в каноїстів [7; 23].

Таким чином, формування стійкої мотивації у веслуванні на каное вимагає комплексного підходу, що враховує соціально-психологічні фактори, індивідуальні потреби спортсменів на різних етапах підготовки та специфіку цього виду спорту [1; 22]. Інтеграція ефективних стратегій підтримки, розвиток внутрішньої мотивації та формування психологічної стійкості є ключовими елементами для досягнення високих спортивних результатів і збереження довготривалої залученості каноїстів до спортивної діяльності [6; 13].

Формування мотиваційної сфери передбачає наявність стійких індивідуально-психологічних структур, як-от мотиваційні диспозиції, рівень домагань, самооцінка, інтернальність, стиль реагування на успіх і невдачу. Кожен із цих компонентів виявляється в реальних тренувальних ситуаціях і формує загальний вектор мотиваційної поведінки [10; 24].

Одним із важливих факторів є самооцінка, оскільки вона визначає ступінь упевненості спортсмена у своїх силах, рівень очікуваного успіху та задоволення від процесу тренування. Низька самооцінка породжує уникання складних завдань, орієнтацію на легкі цілі, тоді як адекватна – сприяє формуванню позитивного ставлення до подолання труднощів [14].

У контексті спортивної діяльності види мотивації визначають не лише силу і тривалість активності спортсмена, але й її якість, стабільність, гнучкість і адаптивність до змінних умов тренувального та змагального процесу. В академічному веслуванні, де потрібна висока самодисципліна, витривалість і здатність працювати в команді, тип мотивації безпосередньо впливає на результативність підготовки спортсмена.

Внутрішня мотивація – діяльність, яка виконується заради задоволення від самого процесу, пізнання, оволодіння новими вміннями, подолання викликів. У веслувальника це може проявлятися у захопленні технікою гребка, прагненні вдосконалити координацію, відчутті ритму і синхронності [6; 11].

Зовнішня мотивація – поведінка, яка виконується для досягнення зовнішніх результатів: нагороди, статусу, похвали, уникнення покарання. Вона менш стабільна, але іноді слугує додатковим чинником активності [9; 14].

Амотивація – повна відсутність мотиваційного сенсу, стан, коли спортсмен не бачить зв'язку між зусиллями та результатом, що часто супроводжується емоційним вигоранням [20; 21]. Інтроектівана мотивація – дії під впливом внутрішнього тиску, сорому, обов'язку, бажання уникнути провини [14].

Рівень впливу кожного типу мотивації різниться. Внутрішня та інтегрована мотивації забезпечують стабільне функціонування, високу стресостійкість, здатність до автономного цілепокладання, саморегуляції та ефективного подолання труднощів. Зовнішня мотивація, хоч і може бути дієвою в короткотерміновій перспективі, швидко втрачає ефективність за відсутності підкріплення. Амотивація супроводжується втратою сенсу діяльності та потребує негайного психологічного втручання [20; 21].

У таких командних видах спорту, як академічне веслування, мотивація кожного спортсмена є важливою для досягнення колективного результату. Спільна діяльність у команді дозволяє значно підвищити ефективність тренувань і досягнення високих результатів на змаганнях. Мотивація спортсменів у команді має соціальний аспект, де важливими є підтримка, взаємодія, а також ефективне спілкування між членами екіпажу. Одним з основних аспектів є командна згуртованість, що розглядається як соціальний фактор, який суттєво впливає на мотивацію спортсменів. Взаємна підтримка в команді, спільні цілі та колективна відповідальність сприяють не лише покращенню результатів, але й підвищенню емоційної стійкості кожного члена екіпажу [11; 13; 16].

Дослідження також показують, що мотивація спортсменів підвищується, коли кожен із членів команди розуміє свій внесок у загальний результат і відчуває підтримку від інших. Це підвищує психологічну стійкість команди, сприяє ефективній взаємодії в умовах стресу, що є важливим на змаганнях [16; 17].

Особливе значення має соціальна підтримка тренера, яка може бути як інструментом зміцнення командного духу, так і стимулом для покращення індивідуальних результатів [11; 22]. Одним із важливих завдань тренера є використання психологічних методів, що сприяють формуванню командної мотивації. Спільна діяльність у команді має велике значення для досягнення злагодженості в роботі екіпажу. Основним завданням є не лише покращення технічних навичок, а й створення психологічної єдності команди, що дозволяє спортсменам працювати разом у складних умовах, зберігаючи мотивацію навіть у стресових ситуаціях.

Психологічні методи для розвитку командної мотивації включають командні тренінги, де проводяться вправи для розвитку партнерства, довіри та психологічної підтримки. Дослідження показують, що застосування таких методів покращує не лише змагальні результати, а й емоційну стійкість спортсменів у складних умовах [11; 16]. Важливими інструментами для підвищення мотивації є психологічне моделювання ситуацій змагань та візуалізація успіху, коли команда уявляє собі процес виконання вправ або досягнення високих результатів. Це дозволяє спортсменам психологічно підготуватись до змагань і зменшити рівень стресу [17].

Одним із ключових аспектів розвитку мотивації є розвиток стресостійкості. У веслуванні, де кожен член екіпажу

має діяти синхронно та ефективно в умовах високих навантажень, стресостійкість є важливим складником мотивації. Для розвитку стійкості до стресу використовуються такі методи, як психоемоційне розвантаження, майндфулнес, релаксація [16; 13]. Ці методи допомагають спортсменам впоратись з емоційними навантаженнями і зберегти мотивацію навіть у момент максимальних зусиль.

Одним з основних аспектів тренерської діяльності є психологічна підготовка спортсменів. Тренер не лише навчає техніки й тактики, але й забезпечує необхідну мотиваційну підтримку, створюючи сприятливе середовище для розвитку та досягнення високих результатів. Психологічна підтримка тренера допомагає спортсменам долати труднощі, працювати на довгострокові цілі, підтримувати баланс між фізичними і психологічними навантаженнями.

Одним із важливих аспектів є створення мотиваційного клімату в команді. Тренер, який створює атмосферу довіри і відкритого спілкування, стимулює спортсменів до активної участі в тренуваннях і досягненні високих результатів. Це підвищує рівень внутрішньої мотивації спортсменів та забезпечує гармонійну атмосферу для розвитку [22].

Для підтримки мотивації спортсменів тренер має використовувати позитивне підкріплення, яке знижує рівень стресу і підвищує самооцінку спортсмена. Використання технік позитивного підкріплення допомагає не лише в підвищенні результатів, але й у розвитку психологічної стійкості спортсмена. Важливо, щоб тренер не лише акцентував увагу на результатах, але й підтримував процес розвитку [13]. Додатковою частиною психологічної підготовки є постійний зворотний зв'язок від тренера. Регулярне обговорення результатів, досягнень і проблем допомагає спортсмену краще орієнтуватися у своїх силах, усвідомлювати свої сильні сторони і шляхи для вдосконалення. Підтримка, заохочення до самооцінки, створення комфортного психологічного середовища – це важливі кроки для розвитку внутрішньої мотивації [13; 17].

Психологічна підтримка є основним елементом тренувального процесу на всіх етапах підготовки спортсменів. Підтримка мотивації у веслувальників не повинна обмежуватися лише окремими аспектами тренувальної роботи. Вона повинна бути постійним процесом, що супроводжує спортсмена від початкового етапу підготовки до змагань і навіть після їх завершення.

Індивідуалізація мотиваційних стратегій передбачає побудову тренувального процесу з урахуванням особистісних характеристик кожного спортсмена. Використання психологічних методів для визначення типу мотивації (внутрішня чи зовнішня) дозволяє адаптувати тренувальні програми таким чином, щоб кожен спортсмен мав можливість відчувати прогрес і досягати своїх цілей [17].

Тренер має сприяти формуванню здорової самооцінки у спортсмена, щоб він міг усвідомлювати свої сильні сторони і водночас працювати над своїми слабкостями. Це включає техніки когнітивної реструктуризації, де спортсмен навчається оцінювати свої результати не через призму порівняння з іншими, а через особистісне зростання [13]. Система тренувальних сесій, в яких основний акцент ставиться не тільки на технічних аспектах підготовки, але й на розвитку психологічних навичок, як от концентрація, самодисципліна та емоційна регуляція,

є важливою для підтримки мотивації у довгостроковій перспективі [16; 17].

У моменти спаду мотивації, після неуспішних змагань чи в разі досягнення фізичного плато важливо застосувати стратегії психологічного відновлення. Це включає техніки позитивного мислення, візуалізацію успіху, а також проведення розмов, які допомагають спортсмену знайти нові орієнтири і відновити бажання продовжувати тренування та змагальну діяльність.

Адаптація мотивації спортсменів до нових тренувальних умов є важливим етапом у підготовці до змагань. На кожному етапі тренувального циклу можуть виникати ситуації, що вимагають від спортсменів адаптації до змін. Це може включати нові тренувальні режими, зміни в інтенсивності навантажень або навіть психологічні труднощі, що виникають через стрес чи перенавантаження. Роль тренера у цьому процесі полягає в тому, щоб допомогти спортсменам впоратись із новими умовами, зберегти високу мотивацію та прагнення досягти результатів. Тренер має вміти використовувати мотиваційні стратегії, які забезпечують адаптацію до будь-яких змін і підтримують рівень мотивації спортсмена на високому рівні.

Однією з важливих стратегій є створення ситуацій успіху, навіть у умовах нових і складних тренувальних навантажень. Це дозволяє спортсменам зберігати мотивацію до подальших тренувань і підтримувати позитивний емоційний стан [16; 17].

Психологічна підготовка тренера включає вміння коригувати мотивацію спортсмена відповідно до змін, що відбуваються. Тренер повинен мати здатність до гнучкої зміни підходів до кожного спортсмена, враховуючи його індивідуальні потреби та особливості. Це може бути досягнуто через регулярне надання конструктивного зворотного зв'язку, застосування позитивного підкріплення та визнання зусиль спортсменів.

Тренер також має впливати на розвиток психологічної стійкості спортсменів, що є важливим фактором адаптації до нових умов. Мотиваційний супровід на цьому етапі включає допомогу в подоланні психологічних бар'єрів, розвиток внутрішніх ресурсів спортсмена для адаптації та покращення результатів [16]. Після завершення змагань важливим етапом у підтримці мотивації є психологічне відновлення спортсменів. Важливе значення має правильна адаптація мотиваційного стану після інтенсивного змагального процесу, який може бути стресовим і виснажливим як фізично, так і психологічно. Саме в цей період необхідно проводити роботу, спрямовану на відновлення внутрішніх ресурсів спортсменів та підтримку їхньої мотивації до подальших тренувань і змагань.

Дискусійні питання в спортивній психології. У спортивній психології тривають дебати щодо ефективності зовнішніх стимулів порівняно з внутрішньою мотивацією. Класична теорія самодетермінації [10] стверджує, що зовнішня мотивація, особливо якщо вона базується на контролі та винагородах, може підривати автономію спортсменів і знижувати їхню внутрішню мотивацію [11]. З іншого боку, існують аргументи на користь позитивного впливу зовнішньої мотивації, особливо в короткостроковій перспективі [13]. Вони демонструють, що такі фактори, як фінансові стимули, похвала тренера або соціальне визнання, можуть

підвищувати рівень зусиль і результативність спортсменів [16]. Дискусійне питання стосується використання технік усвідомленості (mindfulness) для покращення спортивних результатів. Застосування усвідомленості може допомогти спортсменам краще контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та покращувати концентрацію під час змагань. Однак наразі немає достатньої наукової верифікації ефективності цих методик у спортивній діяльності, оскільки багато досліджень базуються на суб'єктивних оцінках спортсменів та тренерів [19].

Зважаючи на ці суперечності, постає необхідність у подальших дослідженнях з використанням нейропсихологічних методів, які дозволять більш точно оцінити вплив як зовнішньої мотивації, так і технік усвідомленості на когнітивні процеси та фізичні результати спортсменів. Таким чином, сучасна спортивна психологія стикається з викликом інтеграції різних підходів до мотивації, що вимагає подальших емпіричних досліджень для більш глибокого розуміння їх впливу на спортсменів різного рівня підготовки.

Різні теоретичні моделі мотивації мають неоднозначну емпіричну перевірку. Наприклад, теорія самодетермінації [10; 11] визнає автономію спортсмена як ключовий фактор стійкої мотивації, однак її ефективність у видах спорту з високим рівнем зовнішнього контролю, як-от веслування, залишається під питанням [12]. Теорія досягнення цілей демонструє, що орієнтація на майстерність сприяє тривалішій мотивації, ніж орієнтація на результат, і в командних видах спорту суперництво може стимулювати вищу продуктивність. Багаторівневий підхід дозволяє враховувати взаємодію між особистісними характеристиками спортсменів, соціальним контекстом та специфікою спортивної дисципліни.

Застосування комбінованих підходів, як-от інтеграція самодетермінаційної теорії з моделлю досягнення цілей, може допомогти створити більш гнучкі стратегії мотивації для спортсменів різних видів спорту. Використання багатфакторних моделей мотивації, які враховують як психологічні, так і фізіологічні аспекти спортивної діяльності, може сприяти точнішій діагностиці та розробленню ефективних програм мотиваційної підтримки веслувальників.

Однією з найпоширеніших стратегій є постановка SMART-цілей, що передбачає конкретність, вимірюваність, досяжність, релевантність і обмеженість у часі [15]. Даний підхід ефективний для індивідуальних видів спорту, оскільки сприяє підвищенню відповідальності спортсмена за власні результати та поліпшенню самодисципліни. У командних дисциплінах, де велике значення має групова динаміка, необхідний комплексний підхід, що включає регулярний зворотний зв'язок від тренера, соціальну підтримку з боку команди та використання колективних цілей [16].

Ще одним важливим напрямком у дослідженні мотивації є методи мотиваційного занурення [21], які базуються на концепції «навмисної практики» (deliberate practice). Ці методи довели свою ефективність серед високорівневих спортсменів, які прагнуть удосконалити свої навички шляхом структурованих тренувань з постійним аналізом власних дій. Водночас такі методи можуть викликати значний рівень стресу в молодих спортсменів, які ще не

сформували стійких психологічних механізмів подолання навантаження [20].

Значну увагу в сучасних підходах до мотивації приділяють технологіям усвідомленості (mindfulness), які допомагають спортсменам підтримувати емоційну рівновагу, знижувати рівень стресу та покращувати концентрацію уваги. Застосування методик майндфулнесу в спорті показало позитивний вплив на психологічну стабільність і загальний рівень благополуччя атлетів [19]. Однак дослідження їх ефекту в умовах високих фізичних навантажень, як-от контактні види спорту чи тривалі змагальні періоди, залишаються недостатньо розробленими [17]. Крім індивідуальних методів, значну роль у підтримці мотивації спортсменів відіграє соціальне середовище. Тренери, батьки та товариші по команді можуть сприяти формуванню сприятливого психологічного клімату, що стимулює прагнення до самовдосконалення [14]. Зокрема, застосування методики позитивного підкріплення та емоційної підтримки є ефективним для підлітків і молодих спортсменів [10]. Вибір оптимальної стратегії мотивації залежить від багатьох факторів, включаючи вік спортсмена, рівень підготовки, специфіку виду спорту та психологічні особливості.

Висновки. Формування мотивації веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки має ґрунтуватися на системному підході, який включає аналіз

індивідуальних мотиваційних особливостей спортсменів, діагностику рівня мотивації, визначення основних мотивів (досягнення, самореалізація, соціальне визнання) та розроблення персоналізованих мотиваційних програм.

Важливими методами є психологічна підтримка (індивідуальні консультації, тренінги на розвиток стійкості та впевненості), мотиваційне планування (чітке формування короткострокових і довгострокових цілей), змагальна практика (поетапне включення в змагання різного рівня), позитивне підкріплення (заохочення за досягнення, створення сприятливого емоційного клімату) та техніки саморегуляції (управління стресом, формування впевненості, розвиток вольових якостей).

Психологічне забезпечення веслувальників повинно включати мотиваційні методи, психодіагностику, психокорекцію та активну участь тренера. Індивідуальний підхід дозволяє адаптувати мотиваційні механізми та створити оптимальні умови для реалізації потенціалу спортсмена. Комплексний підхід до формування мотивації сприяє підвищенню стресостійкості, психологічній готовності до змагань і результативності веслувальників.

Вдячності. Автори висловлюють подяку колегам та експертам у сфері спортивної психології за консультації та наукову підтримку в проведенні цього дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білоус О.В. Психологічні особливості мотивації спортсменів-веслувальників. *Спортивна наука України*. 2018. № 4. С. 13–19.
2. Гончаренко Н.І. Формування мотивації досягнення у веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 2(23). С. 45–50.
3. Демченко С.М. Вплив мотиваційних установок на результативність змагальної діяльності веслувальників. *Молодий вчений*. 2020. № 3(75). С. 21–25.
4. Дяченко А.Ю., Шкребтій Ю.М., Цзя Г. Специфічні характеристики функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на байдарках і каное. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 2(8). С. 45–50.
5. Ковальчук Т.В. Психологічні чинники мотивації спортсменів у веслуванні на байдарках і каное. *Вісник ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка*. 2017. № 146. С. 98–102.
6. Сидоренко О.П. Мотивація спортивної діяльності веслувальників: теоретичний аспект. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 2(34). С. 123–127.
7. Шинкарук О.А. Мотивація спортсменів у циклічних видах спорту: теоретико-методичні аспекти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 34–39.
8. Шинкарук О.А. Психологічні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Науковий часопис НУФВСУ*. 2019. № 3. С. 22–28.
9. Шинкарук О.А. Формування мотиваційної стійкості у спортсменів: теоретичні та практичні аспекти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1(49). С. 15–20.
10. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.
11. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78.
12. Engel G. L. The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*. 1980. Vol. 137. № 5. P. 535–544.
13. Hardy L.A. catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*. 1990; 81(2): 163–178.
14. Hardy L. Development of a catastrophe model of anxiety and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1996; 18(4): 363–384.
15. Isoard-Gautheur S. Burnout in elite young athletes: A self-determination perspective. *British Journal of Sports Medicine*. 2013; 47(11): 701–705. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091767>
16. Lemyre P.N., Roberts G.C., Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout? *European Journal of Sport Science*. 2007; 7(2): 92–101. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
17. Mageau G.A., Vallerand R.J. The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*. 2003; 21(11): 883–904.
18. Maslow A.H. Motivation and personality. New York: Harper & Row; 1954.
19. McClelland D.C. The Achieving Society. Princeton, NJ: Van Nostrand; 1961.
20. Mallett C.J., Hanrahan S.J. The influence of motivational climate, perceived competence, and goal orientation on pre-competitive anxiety and performance. *Journal of Sport Psychology*. 2004; 26(4): 623–641.
21. Munroe-Chandler K.J. The role of mental imagery in sport performance: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012; 5(1): 1–30.
22. Pelletier L.G. The relationship between self-determined motivation and persistence in a real-life setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2004; 31(11): 1486–1514.
23. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Springer Science & Business Media; 2017.
24. Vansteenkiste M. Intrinsic motivation, flexibility, persistence, and performance: Self-determination theory and sport. In: Tischer Z. (ed.). *Encyclopedia of Sport Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2014. p. 1–4.
25. Vallerand R.J., Rousseau F.L. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In: Roberts G. C. (ed.). *Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2001. p. 389–415.
26. Vealey R. S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*. 1986; 8(3): 221–246.

REFERENCES

1. Bilous, O. V. (2018). *Psykholohichni osoblyvosti motyvatsii sportsmeniv-vesluval'nykiv* [Psychological characteristics of motivation in rowing athletes]. *Sportyvna nauka Ukrainy – Sports Science of Ukraine*, (4), 13–19. [in Ukrainian]
2. Demchenko, S. M. (2020). *Vplyv motyvatsiynykh ustanovok na rezul'tatyvnyist' z'mahal'noi diial'nosti vesluval'nykiv* [The influence of motivational attitudes on the competitive performance of rowers]. *Molodyi vchenyi – Young Scientist*, 3(75), 21–25. [in Ukrainian]
3. Diachenko, A. Yu., Shkrebtii, Yu. M., & Tszia, H. (2017). *Spetsyfychni kharakterystyky funktsional'noho zabezpechennia spetsial'noi pratsiezdatsnosti vesluval'nykiv na baidarkakh i kanoe* [Specific characteristics of functional support of special work capacity in canoe and kayak rowers]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii – Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 2(8), 45–50. [in Ukrainian]
4. Honcharenko, N. I. (2019). *Formuvannia motyvatsii dosiahnennia u vesluval'nykiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky* [Formation of achievement motivation in rowers at the specialized basic training stage]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, Psychology and Medico-Biological Problems of Physical Education and Sport*, 2(23), 45–50. [in Ukrainian]
5. Kovalchuk, T. V. (2017). *Psykholohichni chynnyky motyvatsii sportsmeniv u vesluvanni na baidarkakh i kanoe* [Psychological factors of motivation in canoe and kayak rowing]. *Visnyk ChNPU imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of ChNPU named after T. H. Shevchenko*, 146, 98–102. [in Ukrainian]
6. Shynkaruk, O. A. (2017). *Motyvatsiia sportsmeniv u tsyklichnykh vyidakh sportu: teoretyko-metodychni aspekty* [Motivation of athletes in cyclic sports: Theoretical and methodological aspects]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of Prydniprovia*, 1, 34–39. [in Ukrainian]
7. Shynkaruk, O. A. (2019). *Psykholohichni aspekty pidhotovky sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii* [Psychological aspects of the training of highly qualified athletes]. *Naukovyi chasopys NUFVSU – Scientific Journal of NUPESU*, 3, 22–28. [in Ukrainian]
8. Shynkaruk, O. A. (2020). *Formuvannia motyvatsiinoi stiikosti u sportsmeniv: teoretychni ta praktychni aspekty* [Formation of motivational resilience in athletes: Theoretical and practical aspects]. *Fizychna vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(49), 15–20. [in Ukrainian]
9. Sydorenko, O. P. (2016). *Motyvatsiia sportyvnoi diial'nosti vesluval'nykiv: teoretychnyi aspekt* [Motivation of sporting activity of rowers: Theoretical aspect]. *Fizychna vykhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(34), 123–127. [in Ukrainian]
10. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
12. Engel, G. L. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. *American Journal of Psychiatry*, 137(5), 535–544.
13. Hardy, L. (1990). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 81(2), 163–178.
14. Hardy, L. (1996). Development of a catastrophe model of anxiety and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(4), 363–384.
15. Isoard-Gautheur, S. (2013). Burnout in elite young athletes: A self-determination perspective. *British Journal of Sports Medicine*, 47(11), 701–705. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091767>
16. Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 92–101. <https://doi.org/10.1080/17461390701302607>
17. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
18. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper & Row.
19. McClelland, D. C. (1961). *The achieving society*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
20. Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). The influence of motivational climate, perceived competence, and goal orientation on pre-competitive anxiety and performance. *Journal of Sport Psychology*, 26(4), 623–641.
21. Munroe-Chandler, K. J. (2012). The role of mental imagery in sport performance: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 1–30.
22. Pelletier, L. G. (2004). The relationship between self-determined motivation and persistence in a real-life setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(11), 1486–1514.
23. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
24. Vansteenkiste, M. (2014). Intrinsic motivation, flexibility, persistence, and performance: Self-determination theory and sport. In Z. Tischer (Ed.), *Encyclopedia of Sport Psychology* (pp. 1–4). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
25. Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 389–415). Champaign, IL: Human Kinetics.
26. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Фольварочний Ігор <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, igor.folv@gmail.com

Ву Юньхуей <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, wuyunhui98@gmail.com

Лі Чен <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, lclclcheng0426@gmail.com

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Igor Folvarochnyi <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, igor.folv@gmail.com

Wu Yunhui <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, wuyunhui98@gmail.com

Li Chen <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, lclclcheng0426@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine