

## ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ

**Дяченко М. В.**

*аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-9887-7043](https://orcid.org/0000-0001-9887-7043)  
[mihail5000013@gmail.com](mailto:mihail5000013@gmail.com)*

**Тищенко В. О.**

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,  
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-9540-9612](https://orcid.org/0000-0002-9540-9612)  
[valeri-znu@ukr.net](mailto:valeri-znu@ukr.net)*

**Ключові слова:** *формування мотивації, мотив, модель мотивації, особистісний фактор, ситуаційний фактор.*

Проблема спортивної мотивації розглядається психологами багато років. У результаті проведеного дослідження виявлені деякі психологічні закономірності. Нині як спортсмени, так і тренери визнають мотивацію спортивної діяльності не лише провідним компонентом психологічного забезпечення результативної діяльності, а як мотивацію змагальної діяльності, оскільки як тренувальний процес, так і все життя спортсмена підпорядковані основній меті – перемозі у змаганнях. Спорт вищих досягнень зосередив квінтесенцію мотиваційних проявів: найкращі борються із собою та із суперниками за право бути першим. Успішність виступу спортсменів у сучасних умовах потребує не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки, а й максимальної напруги психічних функцій. У зв'язку із цим одне з головних місць у системі підготовки спортсменів належить мотивації на досягнення високого спортивного результату. Коли йдеться про спортивну діяльність, ми стикаємося із двома основними видами ситуацій – тренувальною та змагальною, кожна з яких по-своєму пов'язана зі спортивною мотивацією, яка залежно від особистих особливостей і ситуації може зростати або знижатися. Зазначена проблематика активно розробляється нині та присвячена особливостям особистісної спрямованості як дорослих спортсменів, так і юніорів. Важливо, що за однакового рівня підготовленості спортсменів саме чинник мотивації може відігравати значну роль. Мотивація змагальної діяльності, вона ж мотивація досягнення, має одну найважливішу особливість: оскільки кожен найкращий результат – це новий рекорд, необхідне активне включення до діяльності вольової компоненти. Вивчення особливостей особистості спортсмена за умов змагань довело, що досягнення результату вимагає від спортсмена знання зовнішніх і внутрішніх умов, які приведуть до успішного завершення дії. Розглянуто дослідження спрямованості особистості та її зв'язку з характером мотивації у спортсменів. Вплив актуального стану суб'єкта та стану ситуації (оточення) взаємозалежні один від одного, оскільки сила внутрішнього мотиву проявляється найбільше в разі підкріплення його ситуаційним стимулом, за своїм змістом пов'язаним із цим мотивом.

## RESEARCH OF MOTIVATION IN SPORTS

**Diachenko M. V.**

*Postgraduate Student at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-9887-7043  
mihail5000013@gmail.com*

**Tyshchenko V. O.**

*Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,  
Professor at the Department of Theory and Methods  
of Physical Culture and Sports  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-9540-9612  
valeri-znu@ukr.net*

**Key words:** *formation of  
motivation, motive, model of  
motivation, personal factor,  
situational factor.*

The problem of motivation in sport has been considered by psychologists for many years. In the course of the study, certain psychological patterns have been found. Currently, both athletes and coaches recognize the motivation in sports activities as the leading component of the psychological support for effective activity. In other words, it can be characterized as the motivation for competitive activity, since both the training process and the entire life of an athlete is subordinated to the main goal – victory in competitions. Sport of the highest achievements has concentrated the quintessence of motivational manifestations: here the best fight with rivals and with themselves for the right to be the first. The success of the performance of athletes in modern conditions requires not only a high level of physical and technical-tactical training, but also the maximum stress of mental functions. In this regard, one of the main places in the system of athletes' training is the motivation to achieve a high sports result. It is important to note that with the same level of preparedness of athletes, it is the factor of motivation that can play a significant role. Motivation of competitive activity, it is achievement motivation, has one important feature: since each best result is a new record, it is necessary to include actively the volitional component in the activity. The study of the characteristics of the athlete personality in competition conditions has found that the activity to achieve the result requires from the athlete knowledge of the external and internal conditions that will lead to the successful completion of the action. The studies of personality orientation and its connection with the nature of motivation of athletes have been considered: the specified problem is being actively developed today and is devoted to the peculiarities of the personal orientation of adult athletes and juniors. The influence of the current state of the subject and the state of the situation (environment) are mutually dependent on each other, since the strength of the internal motive is manifested most of all when it is reinforced by a situational stimulus, which in its content is associated with this motive. Speaking about sports activities, we are faced with two main types of situations – training and competitive, each of which is connected in its own way with sports motivation, which, depending on personal characteristics and the situation, can be either growing or decreasing.

**Постановка проблеми.** Під мотивом (від французького *motif* – спонукальна причина) розуміється сфера імпульсів психодинаміки, психоенергетики, спонукань, що додає діяльності спрямованості, вибірковості та стрімкості. У сучасній науці під мотивацією розуміється складна діяльність психічної сфери людини, що спонукує її до визначеної активності організму. У спортивній діяльності мотивація визначає прагнення до досягнень відповідного спортивного результату. Мотиви, що спонукують до діяльності, викликають активність організму, визначають його спрямованість. Мотивація є провідним чинником регуляції активності особистості, її поведінки та діяльності. В основі будь-якого виду діяльності завжди лежать мотиви. Найбільш загальним уявленням про сутність мотиву є: розуміння мотиву як спонукання, мотиву як потреби або предмета потреби [10].

Мотивація відіграє провідну роль в будь-якому виді діяльності, і спортивна діяльність, тобто залучення до занять спортом, не є винятком. Саме мотиви спонукають людину ставити перед собою цілі, долати різні перешкоди на шляху до їх досягнення. Мотив – це спонукання до дії, пов'язані з задоволенням потреб суб'єктів. Під мотивом також часто розуміють причину, яка лежить в основі вибору дій і вчинків, сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які визивають активність суб'єктів [1].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана відповідно до теми: «Теоретико-методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу в різних видах спорту» (державний реєстраційний номер: 0122U001108) плану науково-дослідної роботи Запорізького національного університету на 2022–2026 рр.

**Мета дослідження** – вивчити особливості мотивації як провідного чинника регуляції спортсмена.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні методи: аналіз, синтез, індукції, дедукції, систематизації й узагальнення даних.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В основі мотивації занять фізичною культурою лежить прагнення до фізичних рухів, рухової активності. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов'язана з великим психічним напруженням. Таке напруження пов'язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення. На відміну від інших видів діяльності, у спорті людина не прагне уникнути напруги, навпаки, бачить у цьому позитивний бік змагальної боротьби, просто отримує задоволення від надмірних наванта-

жень: фізичних і психічних. Спортсмен прагне досягти найкращого результату, діє на межі своїх сил і можливостей, і це може відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я та життя [1].

Кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху й уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху визначається як можливість відчувати гордість або задоволення від виконання, тоді як мотив уникнення невдачі – це здатність відчувати сором або приниження внаслідок поразки. За цією теорією поведінка спортсмена визначається рівновагою цих мотивів. Зокрема, спортсменам, які досягають великих успіхів, властива висока мотивація до здобуття успіху та незначна мотивація до уникнення невдач. На підставі одних лише характерних особливостей особистості не можна точно прогнозувати поведінку. Треба брати до уваги ситуацію. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви змагатиметесь, та від складності завдання.

Для спортсменів, які досягають великих успіхів, найбільшим стимулом залучення до поведінки досягнення є умова успіху 50 на 50 (наприклад: складне, але цілком можливе для виконання завдання).

Задоволення якого-небудь мотиву зазвичай стикається із протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен стикається з активною протидією у процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно докласти визначені зусилля, тобто мобілізувати всі нервово-психічні та фізичні складники для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги [9].

На мотивацію досягнень впливає низка мотивів, тобто рушійні сили, що спонукають особистість до певної діяльності чи поведінки. Спортивний психолог М. Вайс дійшла висновку, що в основі занять спортом лежать такі мотиви, як компетентність (юнаки з низьким рівнем сприйняття своїх спортивних можливостей не займаються спортом взагалі; ті, хто займається спортом, упевнені у власній спроможності здобути певні вміння та навички); орієнтування на мету; реакція на стрес [2]. Основними чинниками формування мотивації досягнення успіху у спортсмена є статус, прагнення до досконалості, прагнення до стресу та подолання його, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, правильно поставлені цілі, настанова на спортивне досягнення, честолюбство в його позитивному значенні,

сприятливий соціально-психологічний клімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, стосунки тренера та спортсмена, розвиток традицій у команді, усвідомлення спортсменом своєї корисності, спільне ухвалення рішень [5].

Дослідники В. Сафонов і Ю. Філімоненко виокремлюють два рівні спортивної мотивації. 1. Загальна мотивація. Її формування є завданням усього виховного процесу. Необхідною умовою для цього є постановка та закріплення у свідомості спортсмена мети спортивної діяльності. 2. Умотивованість спортсмена до роботи на тренувальному занятті, на етапі початкової підготовки, яку, через загальну мотивацію, актуалізують за допомогою усвідомлення завдань етапу початкової підготовки та самооцінки свого стану, функціональних можливостей [8].

Досягнення високих результатів у спорті деякою мірою зумовлено впливом мотиваційної сфери людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена. Вона веде його до поставленої мети, впливає на характер усіх процесів, що протікають в організмі під час діяльності. Головною особливістю спортивної мотивації є її вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протистояння можна очікувати на повну самовіддачу та прагнення до перемоги лише у спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних чинників, динаміки зміни мотивів призводить до того, що спортсмен виявляється нездатний проявити свої можливості, реалізувати результати підготовки до змагань.

Спортивну мотивацію прийнято визначати як психологічний стан спортсмена, обґрунтований ставленням його до різних сторін конкретної ситуації у спортивній діяльності: до самої діяльності, до поставленої мети, очікуваних результатів, успіху та невдач, до партнерів по команді, тренера. Мотивації належить провідне місце у структурі особистості, вона пронизує її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси [4]. Сучасні фахівці дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик, як особливості особистості та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних чинників, як стиль тренера або викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії двох комплексів чинників. Оптимальний спосіб досягнення мотивації полягає в урахуванні та вивченні взаємодії особистісних і ситуаційних чинників. Комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів. На основі цієї моделі можна

здійснювати практичні заходи щодо посилення мотивації.

Водночас необхідно враховувати, що мотивація відбувається завдяки як ситуаційним чинникам, так і характерним особливостям особистості. По-друге, треба зважати на наявність великої кількості мотивів, тобто більш ніж однієї причини, що спонукає до занять спортом. Більшості людей властива наявність багатьох мотивів. Серед них є загальні й індивідуальні, позитивні та негативні, які конкурують один з одним. По-третє, у разі потреби, змінити навколишні умови, щоб підвищити мотивацію (створення таких умов, щоб відповідали цілій низці запитів і потреб). По-четверте, важливо пам'ятати про те, що керівник тренувального процесу впливає на мотивацію (тренер повинен усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі, а також те, що впливає на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано). По-п'яте, необхідно видозмінювати поведінку, щоби змінити небажані мотиви спортсменів (тренеру необхідно використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів і зміцнення слабких) [3].

У спортсменів на стадії вищої спортивної майстерності формуються не тільки мотиви досягнення успіху, але й мотиви уникнення невдачі. Будь-яка ситуація, яка актуалізує у спортсмена мотив досягнення успіху, водночас породжує побоювання невдачі. Те, який виникає мотив, залежить від суб'єктивних оцінок імовірності досягнення мети, які складаються під впливом змагального та життєвого досвіду. Отже, формується стійко панівний тип мотивації діяльності [5].

На пріоритетність структури мотивів суттєво впливають специфіка виду спорту, рівень спортивних досягнень, вік, стать, спортивний стаж спортсмена, а також об'єктивність самооцінки своїх особистих якостей і рівень підготовленості. Деякі спортивні психологи пропонують розрізняти поняття мотивів до занять спортом і спортивну мотивацію [4].

Орієнтація, зумовлена ситуацією, протилежна попередній. Відповідно до неї мотивація визначається здебільшого ситуацією. Ситуація впливає на мотивацію, але незважаючи на негативний вплив середовища (умов), спортсмен може зберігати високий рівень мотивації. Наприклад, спортсмен виступає за команду, тренер якої йому не подобається. І хоча він постійно критикував підопічного, спортсмен все таки не полишав команду та не втратив мотивації [3]. За таких умов ситуація, звичайно, не була головним чинником, що впливає на рівень мотивації. Мотив може характеризуватися кількісно (сильний – слабкий) і якісно (внутрішній і зовнішній). Зовнішні мотиви можуть бути

позитивними (мотиви успіху, досягнення) і негативними (мотиви уникнення невдачі, захисту).

Дослідник В. Клименко вважає, що мотивація є цілісною системою, що визначає конкретні форми діяльності та поведінки спортсмена. Проте система мотивів у нього не завжди буває повною й органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, зумовлені працею, і неусвідомлені потенційні мотиви, їм не надається значення, тому їхня дійова сила не функціонує. Мотиви стосуються безпосередньо всіх елементів діяльності: рухів, дій і системи дій (тренувального заняття загалом). Така диференціація мотивів дає змогу вибірково активізувати підготовку. Загалом мотиви збігаються за змістом, але бувають і розбіжності [6].

Дослідження мотивації у спорті – актуальна та багатогранна тема. Мотивація завжди виникає, коли є відповідні завдання, які треба виконати. Головною метою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату. Тому у спорті мотивацію можна схарактеризувати як мотивацію досягнення. Виглядає це так: задоволення якого-небудь мотиву зазвичай стикається із протидією. У спорті це найбільш яскраво простежується в умовах змагань. Тут спортсмен стикається з активною протидією у процесі досягнення своєї мети. Для подолання цього опору необхідно докласти визначені зусилля, тобто мобілізувати всі нервово-психічні та фізичні складники для досягнення відповідного результату. Стан у важкій ситуації, природно, повинен викликати визначений ступінь нервово-психічної напруги. Нервова напруга напряму пов'язана з мотивацією спортсмена. Відомо, що психічна напруга буває трьох видів: психічна апатія, психічна лихорадка та стан так званої бойової готовності. Стан психічної напруги, окрім деяких інших чинників, залежить від рівня мотивації спортсмена [9].

Для початку спортивного тренування потрібно досить високий рівень мотивації, який спонукає спортсмена подолати бар'єр комфорту і почати переживати всі відчуття, які зумовлені крайніми мірами стомлення та напруження. Мірою витривалості до дії чинників навантаження в цьому разі буде сила мотивів, які спонукають спортсмена до діяльності, рівень його мотиваційного стану як величини спонукання до важкого навантаження. Рівень мотивації до роботи має подвійний характер. З одного боку, довготривалий (сила мотиву, досягнення мети), з іншого – ситуативний. Загубленість кінцевих цілей спортивного тренування (Олімпійська гра, чемпіонати світу тощо) на значний термін призводить часто до втрати перспективи та зниження інтересу до тренування, без якого (спортс-

мен це добре розуміє) досягнення поставлених цілей неможливе. Таке зниження мотиваційного стану (або робочої мотивації), що відбувається у дуже короткі проміжки часу, виступає початком як внутрішніх конфліктів (не подобається план роботи, місце тренування, терміни змагання, викликає сумнів методика тренування), так і міжособистісних (тренер дуже прискіпливий, спаринг-партнери дуже наполегливі, суперники безцеремонні тощо), які є відображенням зміни ставлення спортсмена до основних чинників спортивної діяльності. Це виражається у зміні передусім таких складників мотивації, як задоволення діяльністю, упевненість у правильності методики тренування, активність у діяльності, надія на успіх. Сумарна зміна названих складників – це зміна ставлення спортсмена (що має те або інше емоційне забарвлення), зміна рівня мотивації, спонукання до діяльності (мотиваційного стану).

У спортсменів, які вже займаються спортом деякий час, виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, що, своєю чергою, впливає як на фізичний розвиток і формування навичок, так і на усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його нахилам. Метою занять спортом стає не лише задоволення від самого процесу, але і здобуття високих результатів як наслідок важкої та копійкої праці. Фізичні навантаження стають звичними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (через хворобу, наприклад) спричиняє відчуття фізичного дискомфорту.

Важливе місце в підтримці мотивації занять спортом починають відігравати стосунки із тренером. У разі позитивних стосунків, що складаються, у спортсменів другого – третього розрядів мотив, пов'язаний із відповідальністю перед тренером, є одним із провідних.

У структурі поведінкового акту спортсмена мотивація відіграє значну роль. Формування різних мотивів формує у спортсмена відповідну мету для досягнення високих спортивних результатів. Під впливом мотивації виникає різний рівень психічної напруги. Відомо, що мотивація включена у структуру психологічних спонукань діяльності особистості та впливає на спортивний результат, а головною мотиваційною характеристикою діяльності спортсмена є досягнення високого спортивного результату [7].

**Висновки.** Мотивація спортсмена є стрижневою характеристикою особистості спортсмена, важливим чинником якої є вплив на спортивний результат. Аналіз особливостей особистості спортсмена за умов змагань довів, що досягнення результату вимагає від спортсмена знання зовнішніх і внутрішніх умов, які приведуть до успішного завершення дії, веде його до досягнення постав-

леної мети. Без знання яких не можна успішно здійснювати підготовку до досягнення високих результатів. В умовах спортивного суперництва повна самовіддача очікується лише від спортсмена, мотивованого на перемогу, що має максимальну виразність мотивації досягнення успіху.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Александров Ю. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122–127.
2. Бондаренко І. Формування мотивації до занять у секції веслування студентів вищих навчальних закладів. *Наукові праці*. 2005. Т. 42. Вип. 29. С. 174–178.
3. Грецький О. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки : дис. ... канд. наук із фіз. вих. : 24.00.01. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.
4. Актуальні питання визначення мотивації у юних фехтувальників на етапі початкової підготовки / Т. Грищенко та ін. *Молода спортивна наука України*. 2020. Т. 1. С. 9–10.
5. Жданюк Л., Лукова С. Емпіричне дослідження мотивації досягнень у підлітків-спортсменів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 5. С. 58–66.
6. Психомоторика: схеми, словник наукових термінів / В. Клименко та ін. Київ : НАОУ, 2004. 50 с.
7. Платонов В. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література. 1997. 583 с.
8. Возможности диагностики состояния спортсмена в спорте высших достижений / В. Сафонов и др. *Психические состояния*. 2000. С. 139–144.
9. Вплив мотивації досягнення на психічний стан спортсмена / І. Скибицький та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2016. Вип. 01 (68). С. 80–84.
10. Федорець А. Зв'язок індивідуально-психологічних властивостей з ефективністю діяльності спортсмена-легкоатлета. URL: [http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010\\_7/st23.pdf](http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st23.pdf) (дата звернення: 23.10.2022).

#### REFERENCES

1. Aleksandrov Yu.V. (2018) Motyvatsiyna sfera studentiv z riznoyu uspishnistyu u fizychniy kul'turi [The motivational sphere of students with different grades in physical education]. *Osnovy pobudovy trenuval'noho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu*, vol. 2, pp. 122–127.
2. Bondarenko I. (2005) Formuvannya motyvatsiyi do zanyat' u sektsiyi vesluvannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [Formation of motivation for classes in the rowing section of students of higher educational institutions]. *Naukovi pratsi*, t. 42, vol. 29, pp. 174–178.
3. Hrets'kyu O.V. (2019). *Formuvannya motyvatsiyi do sportyvnoyi diyal'nosti na pochatkovomu etapi pidhotovky* [Formation of motivation for sports activities at the initial stage of training] (PhD Thesis): Ivano-Frankivs'k Prykarpats'kyu natsional'nyy universytet imeni Vasylya Stefanyaka.
4. Hryshchenko T., Okopnyy A., Samsonyuk L. (2020). Aktual'ni pytannya vyznachennya motyvatsiyi u yunyykh fekhтуval'nykiv na etapi pochatkovoyi pidhotovky. *Moloda sportyvna nauka Ukrayiny*, t. 1, pp. 9–10.
5. Zhdanyuk L.O., Lukova S.V. (2019). Empyrychne doslidzhennya motyvatsiyi dosyahnenn' u pidlitkiv-sport-smeniv [Empirical study of achievement motivation in adolescent athletes]. *Teoriya i praktyka suchasnoyi psykholohiyi*, t. 2, vol. 5, pp. 174–178.
6. Klymenko V.V., Khmelyar O.F., Vasylenko S.V. (2004). Psykhomotoryka: skhemy, slovnyk naukovykh terminiv [Psychomotorics: schemes, dictionary of scientific terms]. Kyiv : NAOU.
7. Platonov V.M. (1997). Zahal'na teoriya pidhotovky sportsmeniv v Olimpiys'komu sporti [The general theory of training athletes in Olympic sports]. Kyiv : Olimpiys'ka literatura.
8. Safonov V.K., Filimonenko Yu.I., Suvorov G.B. (2000). Vozmozhnosti diagnostiki sostoyaniya sportsmena v sporte vysshikh dostizheniy [Possibilities of diagnosing the state of an athlete in elite sports]. *Psikhicheskiye sostoyaniya*, pp. 139–144.
9. Skybyts'kyu I.H., Prus N.M., Uskova S.M. (2016). Vplyv motyvatsiyi dosyahnennya na psykhychnyy stan sportsmena [The influence of achievement motivation on the athlete's mental state]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, vol. 1, № 68, pp. 80–84.
10. Fedorets' A.V. Zv'yazok indyvidual'no-psykholohichnykh vlastyvostey z efektyvnistyu diyal'nosti sport-smena-lehkoatleta [The connection of individual and psychological properties with the effectiveness of the activity of the athlete-athlete] (accessed on 23.10.2022).