

Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою

Ірина Колеснік, Юрій Салямін

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Представлено результати вивчення інтересів та мотивів до занять юних спортсменів 7–8 років груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки (9–11 років), які займаються спортивною гімнастикою в ДЮСШ. *Мета.* Визначити особливості формування інтересу та мотивації до занять гімнастикою у групах початкової та попередньої базової підготовки. *Методи.* Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження, анкетування, статистична обробка даних. *Результати.* Для того, щоб досягти високих результатів у спортивній гімнастиці, необхідно пройти ряд етапів, починаючи з початкового етапу навчання та закінчуючи спортом вищих досягнень. Як зазначають провідні науковці Ю. К. Гавердовський та В. М. Смолевський, неможливо досягти успіху на тренуваннях та змаганнях без належного рівня мотивації. Тому для ефективної підготовки спортсменів необхідно визначити та підвищувати інтерес і мотивацію до обраного виду спорту, починаючи з початкового етапу навчання. Якщо дитина матиме інтерес та стійку мотивацію до занять з гімнастики, буде і результат продуктивної роботи. За результатами дослідження було встановлено, що юні гімнасти керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості – 43,3 %; 83,8 % – отримують задоволення від занять гімнастикою. Досить високий рівень спортивної мотивації відмічається в опитаних нами спортсменів, про що свідчить бажання стати олімпійським чемпіоном – 29,7 %, 16,2 % хочуть стати майстром спорту України зі спортивної гімнастики. Тому метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, а й досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці, що ефективно позначиться на спортивній підготовленості гімнастів.

Ключові слова: мотив, гімнасти, підготовка, підготовленість.

Iryna Kolesnik, Iurii Saliamin

FEATURES OF INTEREST FORMATION AND MOTIVATION FOR ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract. The results of studying the interests and motives for the classes of young athletes aged 7-8 years of groups of initial and preliminary basic training (9-11 years) engaged in artistic gymnastics at CYSS are presented. *Objective.* Identify the features of the formation of interest and motivation for gymnastics in groups of initial and preliminary basic training. *Methods.* Analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, scientific and pedagogical observations, questionnaires, statistical data processing. *Results.* In order to achieve high results in gymnastics, it is necessary to go through a number of stages, starting with the initial one and ending with elite sport. According to leading scientists Y. K. Haverdovsky and V.M. Smolevsky, it is impossible to achieve success in training and competition without the proper level of motivation. Therefore, for effective training of athletes it is necessary to identify and increase interest and motivation for the chosen sports event, starting from the initial stage of training. If the child has an interest and strong motivation for gymnastics, there will be a result of productive work. According to the results of the study, it was found that young gymnasts are guided by various motives, among which the most important are to increase the level of physical fitness – 43.3 %; 83.8 % – enjoy gymnastics. Quite a high level of sports motivation is observed in the interviewed athletes, as evidenced by the desire to become an Olympic champion – 29.7 %, 16.2 % want to become a master of sports of Ukraine in gymnastics. Therefore, the purpose of classes is not only to enjoy the process, but also to achieve high results in gymnastics, which will effectively influence the athletic fitness of gymnasts.

Keywords: motive, gymnasts, preparation, fitness.

Вступ. Спортивна гімнастика – один з найпопулярніших видовищних видів спорту сьогодення не тільки в Україні, а й в усьому світі, про що свідчать результати змагань чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор.

Для того, щоб досягти високих результатів у спортивній гімнастиці, необхідно пройти ряд етапів, починаючи з початкового та закінчуючи спортом вищих досягнень. Як зазначають провідні науковці Ю. К. Гавердовський та В. М. Смолевський, неможливо досягти успіху на тренуваннях та змаганнях у спортивній гімнастиці без належного рівня мотивації [6, 20].

Відтак, проблема формування мотивації – одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів [3]. На думку Абрахама Маслоу, мотивація – це співвіднесення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [8, 11]. Проблема мотивації й мотивів поведінки – одна зі стрижневих у психології та педагогіці спорту. Вона постійно залишається в полі зору провідних науковців сфери психології та теорії спортивної підготовки. Оскільки тут існує безліч невирішених питань, відповідно вона неодноразово піднімалася у великій кількості робіт вітчизняних та зарубіжних учених [5, 13, 15].

Для ефективної підготовки спортсменів необхідно визначити та підвищувати інтерес та мотивацію до обраного виду спорту, починаючи з початкового етапу навчання. Якщо у дитини буде інтерес та стійка мотивація до занять з гімнастики, буде і результат продуктивної роботи.

Вперше термін «мотивація» вжив А. Шопенгауер у статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900–1910). Нині мотивація як психічне явище трактується по-різному. В одному випадку – як сукупність факторів, що підтримують і спрямовують, визначають поведінку, в іншому – як сукупність мотивів, у третьому – як спо-

нукання, що викликає активність організму і визначає її спрямованість. Крім того, мотивацію розглядають як процес психічної регуляції конкретної діяльності (М. Ш. Магомед-Еміне, 1998), як процес дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрям і способи здійснення конкретних форм діяльності (І. А. Джідарьян, 1976), як сукупну систему процесів, що відповідають за спонукання і діяльність (В. К. Вілюнас, 1990) [8, 11].

Деякі вчені вивчали аспекти впливу мотиваційних складових частин на підвищення ефективності занять із фізичної культури, серед яких основним компонентом мотивації було виділено інтереси, формування яких у школярів відбувається шляхом переходу від природної потреби в рухах в усвідомлену необхідність занять фізичними вправами. Будь-який мотив є усвідомленою потребою, що виникає на її основі. У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, що впливають із мотивів до фізичної активності [1, 12].

Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити. **Мотив** – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує свої дії в кожен момент часу [11, 14].

У теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці та педагогічній психології з'явилося багато наукових робіт, де розглянуто питання мотивації навчального процесу, визначення зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації підлітків до фізкультурно-спортивної діяльності [8].

Учені свідчать, що одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес, формування якого до занять гімнастикою надає учням можливість продемонструвати свої здібності. Чим активніші методи навчання – тим легше зацікавити учнів. Легкі завдання не викликають інтересу, а подолання труднощів навчальної діяльності – важлива умова для його виникнення. Проте складність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли вона посилена і її можна подолати; у противному випадку інтерес швидко зникає [9, 18, 19].

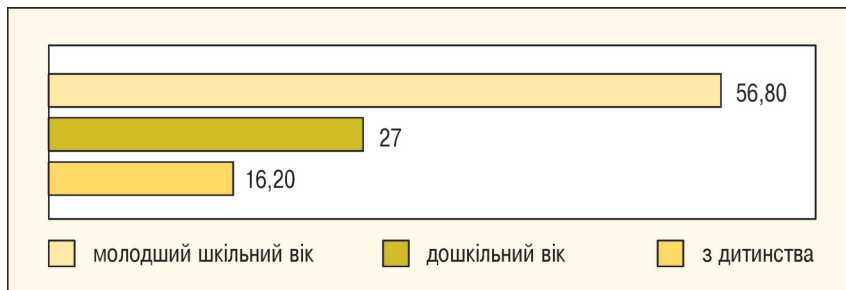


Рисунок 1 – Період початку занять гімнастикою, % опитаних

У період молодшого шкільного віку з'являються нові мотиви (потреби, інтереси, бажання), відбуваються перестановки в ієрархічній мотиваційній системі дитини. Старі інтереси, мотиви втрачають свою спонукальну силу, на зміну їм приходять нові. І тому в цей момент потрібно зацікавити дитину до занять гімнастикою. Також ефективність занять гімнастикою залежить від багатьох обставин і найголовніше – від щільності уроку й інтересу до нього [10, 19]. Тому мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності [14, 16, 17].

Процес фізичного виховання надає нам великі можливості для реалізації моральних, інтелектуальних, естетичних почуттів під час трудового виховання. Коли тренування з фізичними вправами правильно організовані, то сприятливі умови для виховання позитиву створюють риси характеру та етичні якості, прояв вольових якостей. Фізичні рухи є основними специфічними засобами фізичної культури і фізичного виховання людини, а мотивація є ключовим фактором життєвої та спортивної кар'єри [2, 4, 7, 20].

Мета дослідження – визначити особливості формування інтересу та мотивації до занять гімнастикою у групах початкової та попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження за тренувальним процесом, анкетування, статистична обробка даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводили

у 2020 р. на базі ДЮСШ м. Житомир та м. Київ. У дослідженні взяли участь юні гімнасти 7–8 років групи початкової підготовки та спортсмени 9–11 років групи попередньої базової підготовки, усього – 37 осіб. Було використано метод анкетування. Питання стосувались мотивів, інтересів, ціннісних пріоритетів щодо занять гімнастикою.

На перше запитання «Хто запропонував Вам почати займатися спортивною гімнастикою?» більшість респондентів відповіли, що батьки (73 %). Результат відповідей на запитання анкети представлено в таблиці 1.

На запитання «З якого періоду Ви почали займатися гімнастикою?» було запропоновано три варіанти відповідей (рис. 1).

Переважає більшість спортсменів почали займатися спортом у молодшому шкільному віці – 56,8 %; 27 % – у дошкільному; 16,2 % – ще з самого дитинства.

На запитання «Що дає Вам заняття гімнастикою» більшість респондентів (81,1 %), а саме 30 юних гімнастів відповіли, що обирають усі варіанти відповідей (див. табл. 1).

Результати опитування показали, що на запитання «З якою метою Ви займаєтеся спортивною гімнастикою?» 29,7 % опитаних відповіли, щоб у майбутньому стати олімпійським чемпіоном (це свідчить про високі мотиви до занять гімнастикою); 35,2 % – щоб покращити свій фізичний стан та загальний розвиток; 16,2 % хочуть стати майстром спорту України з гімнастики спортивної; 18,9 % – займаються для себе (рис. 2).

Дані проведеного дослідження свідчать про те, що на запитання «Чи заняття спортом приносить Вам задоволення?» було отримано такі

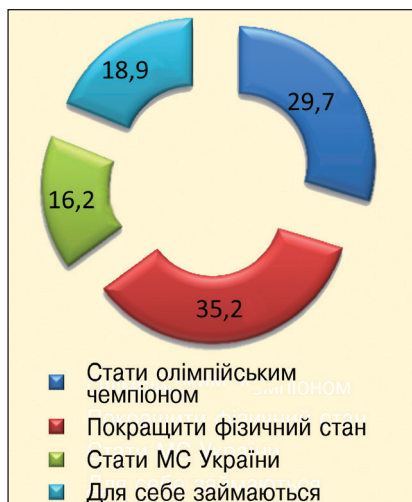


Рисунок 2 – Мета занять гімнастикою, % опитаних

відповіді: «Так» – 83,8 % опитаних; «Ні» – 10,8 % (що становить 4 особи); 5,4 % (2 особи) дали відповідь, що скоріше так, чим ні (рис. 3).

За результатами анкетування встановлено, що найбільше подобається юним спортсменам на заняттях з гімнастики – це тренуватися на різних спортивних снарядах, виконувати акробатичні вправи, вправи на батуті, на силу, гнучкість, спритність, що становить 81,1 %. На запитання «Чи займаються (займалися) Ваші батьки спортом?» 43,2 % відповіли, що «ні», 35,2 – «так», 21,6 % – «не можуть дати відповіді» (див. табл. 1).

Дані проведеного опитування дозволили встановити, що 43,3 % опитаних вважають, що причина не займатися спортом – відсутність інтересу, 18,9 % – лень, 27 % – незацікавленість батьків, 5,4 % – не мають можливості до занять спортом, 5,4 % – не рекомендують лікарі. На запитання «Які зміни Ви відчуваєте після систематичних занять гімнастикою» більшість опитаних, а саме 43,2 %, відмітили, що покращився рівень фізичної підготовленості. Також 73 % опитаних респондентів зазначили, що їхні батьки завжди підтримують і допомагають у заняттях гімнастикою (див. табл. 1).

Дискусія. Для того, щоб досягти певних результатів у гімнастиці, необхідно з самого початку мотивувати дитину до занять спортом. Як зазначають провідні фахівці, важ-

Т а б л и ц я 1. Результати анкетування гімнастів у групах початкової та попередньої базової підготовки (n = 37)

Запитання та варіанти відповідей	Результати відповідей	
	Відсоткові показники (%)	Кількісні показники (n)
Хто запропонував Вам почати займатися спортивною гімнастикою?		
а) батьки	73	27
б) друзі	10,8	4
в) вчитель фізичної культури	5,4	2
г) я вибрав самостійно	10,8	4
З якого періоду Ви почали займатися гімнастикою?		
а) з дошкільного	27	10
б) молодший шкільний вік	56,8	21
в) ще з самого дитинства	16,2	6
Що дає Вам заняття спортивною гімнастикою?		
а) хорошу фігуру	5,4	2
б) гарний настрій	2,7	1
в) спілкування з друзями	5,4	2
г) підготовка та участь у змаганнях	5,4	2
д) всі варіанти відповідей	81,1	30
З якою метою Ви займаєтеся спортивною гімнастикою?		
а) щоб стати олімпійським чемпіоном	29,7	11
б) щоб покращити свій фізичний стан та загальний розвиток	35,2	13
в) хочу стати МС України з гімнастики спортивної	16,2	6
г) для себе займаюся	18,9	7
Чи отримуєте Ви задоволення від занять спортом?		
а) так	83,8	31
б) ні	10,8	4
в) не можу дати відповідь	0	-
г) скоріше так, чим ні	5,4	2
Що найбільше Вам подобається на заняттях з гімнастики?		
а) тренуватися на різних спортивних снарядах	5,4	2
б) виконувати акробатичні вправи	2,7	1
в) виконувати вправи на батуті	5,4	2
г) виконувати вправи на силу, гнучкість, спритність	5,4	2
д) всі варіанти, перераховані вище	81,1	30
Чи займаються (чи займалися) спортом Ваші батьки?		
а) так	35,2	13

Продовження таблиці 1

Запитання та варіанти відповідей	Результати відповідей	
	Відсоткові показники (%)	Кількісні показники (n)
б) ні	43,2	16
в) не можу дати відповідь	21,6	8
Яка, на Вашу думку, причина, чому багато Ваших однокласників (друзів) не займаються спортом?		
а) незацікавленість батьків	27	10
б) лень	18,9	7
в) немає можливості для занять спортом	5,4	2
г) лікарі не рекомендують	5,4	2
д) відсутність інтересу	43,3	16
Які зміни Ви відчуваєте після систематичних занять гімнастикою? Чи щось змінилося?		
а) покращився рівень фізичної підготовленості	43,2	16
б) брав участь у змаганнях	35,2	13
в) навчився цікавих технічних вправ	16,2	6
г) нічого не змінилося	5,4	2
Чи підтримують Вас батьки (опікуни) у заняттях гімнастикою?		
а) так, вони завжди підтримують і допомагають	73	27
б) ні, це мій особистий вибір	10,8	4
в) їм байдуже, аби я був чимось зайнятий	16,2	6

ливу роль у формуванні мотивації відіграють батьки, тренер, а потім вже сама дитина [11, 13, 20]. А. В. Уколов свідчить, що для того, щоб почати самостійно займатися спортом, спортсмену-початківцю слід пройти кілька етапів [17]: 1) формуван-

ня позитивного ставлення до занять; 2) формування бажання самостійно займатися; 3) здійснення цього наміру; 4) перетворення цього бажання в регулярні й самостійні заняття спортом. Тому, в результаті цього дуже малий відсоток дітей приходять у спорт

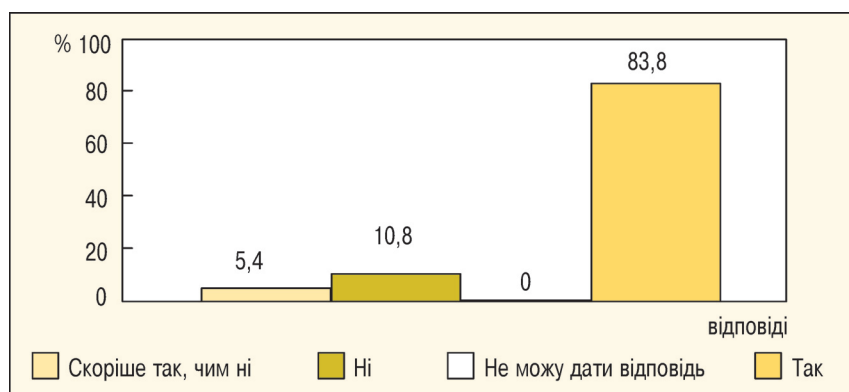


Рисунок 3 – Результати відповідей на запитання «Чи приносить задоволення заняття спортом?», %

самостійно, про що говориться в нашому дослідженні.

Таким чином, для мотивації спортсменів тренери та батьки часто використовують матеріальне заохочення, нагороди тощо, що позитивно впливає на процес формування мотивації до занять гімнастикою.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Юні гімнасти керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості – 43,3 %; 81,1 % – мати хорошу фігуру, гарний настрій, спілкування з друзями, підготовка та участь у змаганнях; 83,8 % – отримувати задоволення від занять гімнастикою.

Досить високий рівень спортивної мотивації відмічається в опитаних нами спортсменів, про що свідчить бажання стати олімпійським чемпіоном – 29,7 %, 16,2 % хочуть стати майстром спорту України з гімнастики спортивної.

Отже, в результаті дослідження було визначено, що на етапах початкової та попередньої базової підготовки в юних гімнастів виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, що характерно для учнів спортивної школи. Метою занять стає не лише отримання задоволення від процесу, а й досягнення високих результатів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на пошук адекватних методів впливу на формування стійкої мотивації у спортсменів до занять спортивною гімнастикою.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013; 1 (21): 94–98.
2. Бобровский АВ. Мотивация спортивной деятельности. Спортивный психолог. 2004; 3: 18–21.
3. Винник ВД. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2010; 12: 39–42.

4. Волков ЛМ. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания. Киев: Олимпийская лит.; 2002. 294 с.

5. Воронова В, Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів (на прикладі баскетболу). Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2020; 1: 110–116.

6. Гавердовский ЮК, Смолевский ВМ. Теория и методика спортивной гимнастики: Советский спорт; 2014. 232 с.

7. Горшкова НБ. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2005; 6 (7): 130–133.

8. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.

9. Калитка С, Ребрина В, Бухвал А, Тарасюк В, Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016; 1 (33): 81–86.

10. Леонтьев ДА. Понятие мотива у А. Н. Леонтьева и проблема качества мотивации. Вестник Московского университета. 2016; 2: 3–18.

11. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер; 2009. 352 с.

12. Муллагильдина АЯ, Красова ИВ, Марченков МК. Мотивация учащихся 7–8-х классов к занятиям гимнастикой. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015; 6(50):104–110.

13. Пилоян РА. Мотивация спортивной деятельности. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 112 с.

14. Пристинський ВМ. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл. Слов'янський державний педагогічний університет. 2008; 6: 59–63.

15. Тищенко ВО. Мотивація самореалізації в спорті. Наука і освіта. 2013; 4: 214–7.

16. Садагак СС. Мотивация достижений в спорте. Минск: Белполиграф. 2002. 186 с.

17. Уколов АВ. Проблемы управления спортивной мотивацией. Молодой ученый. 2010; 7: 330–2.

18. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Санкт-Петербург: Питер; 2003. – 860 с.

19. Шишацька ВІ. Формування мотивації ліцеїстів до занять з гімнастики. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2018; 4(24):104–107.

20. Nonomura M, Okade Y, Carrara P. How much artistic gymnastics coaches know about

their gymnasts' motivation. Science of Gymnastics Journal. 2012; 2: 27–37.

LITERATURE

1. Boyko O. Theoretical aspects of motivation influence on improving efficiency of physical culture classes. Fyzyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2013; 1 (21): 94–98.

2. Bobrovsky AV. Sports activity motivation. Sportyvnyy psikholog. 2004; 3: 18–21.

3. Vynnyk VD. Features of interest and motivation formation for physical education classes. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2010; 12: 39–42.

4. Volkov LM. Theory and methods of children and youth sport: textbook for students of physical culture institutions. Kiev: Olimpiyskaya literatura; 2002. 294 p.

5. Voronova V, Smoliar I. Peculiarities of motivation for sports engagement in young athletes (on the example of basketball). Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2020; 1: 110–116.

6. Gaverdovsky YK, Smolevsky VM. Theory and methods of artistic gymnastics: Sovetsky sport; 2014. 232 p.

7. Horshkova NB. Pupils' motivation for physical culture and sport classes. Aktualni problem fizykultury i sportu. 2005; 6 (7): 130–133.

8. Ilyin EP. Sports psychology. St. Petersburg: Piter; 2012. 352 p.

9. Kalytka S, Rebrina V, Bukhval A, Tarasiuk V, Hrabovsky O. Motivation of adolescents for sports engagement. Fyzyczne vykhovannia, sport i

kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2016; 1 (33): 81–86.

10. Leontyev DA. Notion of motive in A. Leontyev and issues of motivation quality. Vestnik Moskovskogo universiteta. 2016; 2: 3–18.

11. Maslou A. Motivation and personality. St. Petersburg: Piter; 2009. 352 p.

12. Mullagildina AY, Krasova IV, Marchenkov MK. Motivation of pupils of the 7–8th grade for gymnastics. Slobozhanskyi naukovy-sport. visnyk. 2015; 6(50):104–110.

13. Pilyon RA. Sports activity motivation. Moscow: Fizkultura i sport; 1984. 112 p.

14. Prystynskyi VM. Relationship between cognitive activity and development of motivation for physical culture classes in secondary schools. Slovianskyi derzhavnyi universytet. 2008; 6: 59–63.

15. Tyshchenko VO. Motivation of self-realization in sport. Nauka i osvita. 2013; 4: 214–7.

16. Sagaydak SS. Motivation of achievements in sport. Minsk: Belpoligraf. 2002. 186 p.

17. Ukolov AV. Issues of sports motivation management. Molodoy ucheny. 2010; 7: 330–2.

18. Hekhausen H. Motivation and activity: St. Petersburg: Piter; 2003. – 860 p.

19. Shyshatska VI. Motivation formation for gymnastics in Lyceum students. Aktualnyye nauchnyye issledovaniya v sovremennom mire. 2018; 4(24):104–107.

20. Nonomura M, Okade Y, Carrara P. How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. Science of Gymnastics Journal. 2012; 2: 27–37.

Надійшла 10.12.2020

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Колеснік Ірина Володимирівна <https://orcid.org/0000-0002-0653-907X>, iryarosev@ukr.net

Салямін Юрій Миколайович <https://orcid.org/0000-0001-8822-5770>, salyamin@ukr.net

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Kolesnik Iryna <https://orcid.org/0000-0002-0653-907X>, iryarosev@ukr.net

Salyamin Yurii <https://orcid.org/0000-0001-8822-5770>, salyamin@ukr.net

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