

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І  
СПОРТУ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

за освітньою програмою «Спортивна підготовка та тренерська

діяльність в олімпійських видах спорту»

на тему: **«МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНОК НА ЕТАПІ  
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ  
ХУДОЖНЬОЮ»**

Здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня,

групи 2М5-ОСЗ

Бутрімас Софії

Науковий керівник:

Безмилов М.М.,

к.фіз.вих., доцент

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Поняття «мотивація» та її зв’язок з художньою гімнастикою.....	8
1.2 Теорії мотивації досягнення успіху і значення невдач у спортивній діяльності.....	15
1.3 Характеристика етапу початкової підготовки в гімнастиці художній.....	21
1.4 Роль вікової періодизації у підвищенні ефективності мотивації на початковому етапі підготовки в гімнастиці художній.....	23
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>27</b>
<b>Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ .....</b>	<b>29</b>
2.1 Методи досліджень.....	29
2.1.2 Аналіз науково – методичної літератури.....	29
2.1.3 Анкетування.....	29
2.1.4 Педагогічне тестування.....	30
2.2 Організація досліджень.....	33
<b>Розділ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТНОГО ОПИТУВАННЯ.....</b>	<b>35</b>
3.1 Аналіз результатів анкетування.....	35
3.2. Порівняльна характеристика результатів анкетного опитування.....	65
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>67</b>
<b>Розділ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ.....</b>	<b>68</b>

4.1 Визначення рівня домагань гімнасток на етапі початкової підготовки за методикою Ф. Хоппе.....	68
4.2. Аналіз результатів педагогічного тестування за методикою Ф. Хоппе.....	69
<b>Висновки до розділу 4.....</b>	<b>74</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>76</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>79</b>

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

КДЮСШ – комплексна дитяча юнацька спортивна школа

СДЮШОР – спеціалізована дитяча юнацька школа олімпійського резерву

ПП – початкова підготовка

## ВСТУП

**Актуальність.** Різні мотиваційні компоненти діяльності спортсмена починають формуватися на перших стадіях спортивної кар'єри. Відомо, що на початковій стадії вибір виду спорту буває обумовлений зовнішніми, часто випадковими, факторами: наявністю спортивної бази, розташованої поруч з будинком або школою, наполяганням батьків, «за компанію з друзями» тощо. Важливу роль для майбутньої спортивної мотивації може зіграти «в потрібний час» побачений кінофільм, герой якого є непереможним боксером, стрибунком або плавцем.

Спортивна мотивація умовно ділиться на два основних види: тренувальна та спортивна. На початковому етапі занять переважає тренувальна. Діти, як правило, прагнуть розвинути власні фізичні можливості та навчитись певним руховим діям. Із підвищенням якості спортивної діяльності, зростає рівень відповідної мотивації. Результати її вивчення знайшли своє відображення в роботах багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців. На сьогоднішній день поки що немає єдиного погляду на розуміння сутності мотивації, її ролі в регулюванні поведінки людини. Проте сформулювалась низка підходів до визначення змісту поняття «мотивація». Наприклад, С. Л. Рубінштейн визначав мотивацію як через психіку реалізується детермінація. На думку дослідника, мотивація - це «опосередкована процесом відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом. Через мотивацію людина вплетена в контекст дійсності». Він вважає, що мотиви – це певні спонукання до дії, породжені предметами і явищами зовнішнього світу [58].

Проблема мотивації до занять художньою гімнастикою дуже актуальна на сьогоднішній день, адже вона отримала свій розвиток у цілому ряді психологічних досліджень, але питання вивчення мотивації спортсменів, які займаються художньою гімнастикою, окремо не ставилось. Потреба

поповнити наукові знання стосовно даної проблематики й визначає актуальність нашої наукової роботи.

**Мета роботи:** визначити сучасні проблеми формування мотивації спортсменок початкового рівня підготовленості у системі організованих і самостійних занять художньою гімнастикою та встановити перспективні шляхи їх вирішення.

**Завдання роботи:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані з проблем мотивації у спорті загалом, та в художній гімнастиці, зокрема (за даними літературного огляду та мережі Internet).
2. Дослідити актуальні проблеми мотивації та демотивації спортсменок групи початкової підготовки, що займаються гімнастикою художньою.
3. Визначити вплив тренерів та батьків на проблеми взаєморозуміння у побудові тренувального процесу багаторічної підготовки та мотивації спортсменок, що займаються гімнастикою художньою на початковому етапі підготовки.
4. Визначити взаємозв'язок рівня домагань із рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменок та встановити перспективні шляхи їх мотивації до занять гімнастикою художньою на етапі початкової підготовки.

**Методи досліджень:**

1. теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури;
2. вивчення документальних матеріалів;
3. анкетування;
4. педагогічне тестування.

**Об'єкт досліджень** – процес мотивації до занять художньою гімнастикою спортсменок на початковому рівні заняття спортом.

**Предмет досліджень** – теоретичні та методичні підходи до формування та підвищення рівню мотивації спортсменок.

**Наукова новизна:**

- Було розширено знання про мотивацію та заохочування спортсменів до занять художньою гімнастикою шляхом аналізу наукової літератури та проведення анкетного опитування та педагогічного тестування з приводу даного питання.
- Вперше була проведена порівняльна характеристика результатів анкетного опитування щодо розуміння аспектів та проблем мотивації спортсменів з боку батьків, тренерів та самих спортсменів, що займаються гімнастикою художньою на етапі початкової підготовки.
- Вперше була використана методика Ф. Хоппе у педагогічному тестуванні за специфікою гімнастики художньої.
- Вперше було проведено педагогічне тестування задля встановлення взаємозв'язку рівню домагань із рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменок на етапі початкової підготовки, що займаються гімнастикою художньою.

**Практична значимість** кваліфікаційної роботи полягає у можливості використанні отриманих даних в тренувальному процесі тренерами ДЮСШ та СДЮШОР для груп початкової підготовки. Отримані дані дозволяють розширити існуючі знання в області проблем аспектів мотивації в художній гімнастиці.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, переліку літературних джерел (65). Роботу викладено на 84 сторінках друкованого тексту, **проілюстровано 9 таблицями.**

# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКОЮ НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

### 1.1 Поняття «мотивація» та її зв'язок з художньою гімнастикою.

Поняття мотивації у спортивній психології являє собою одну з найбільш важких і суперечливих областей сучасної психології. Уся складність вивчення даного процесу є у тім, що кожний вчений має власне уявлення про поняття «мотивація». Наприклад, А.М. Колот і С.О. Цимбалюк вважають, що мотивація трудової діяльності є своєрідним результатом узгодження внутрішніх мотивів людини і зовнішніх стимулів трудової діяльності, а С.Л. Рубінштейн вважав, що мотивація – це опосередкована процесом відображення суб'єктивна детермінація поведінки людини світом, в той час як у роботі Годфруа зазначалось, що мотивація трактується в одному випадку – як сукупність факторів, підтримуючих та напрямних, тобто ті, які визначають поведінку, у другому випадку – як сукупність мотивів (К. К. Платонов, 1986), а у третьому – як спонування, що викликає активність організму та визначає її спрямованість [19;29;16]. Оскільки у даній роботі ми маємо розглянути взаємозв'язок мотивації у спортивній діяльності саме з художньою гімнастикою, нам потрібно ознайомитись з особливістю відповідного виду спорту та причину, чому стимулюючий аспект грає ключову роль для спортсменок на етапі початкової підготовки.

Художня гімнастика порівняно молодий вид спорту. У 1914 р. була відкрита вища школа художнього руху. Першими педагогами стали Р. Варшавська, О. Горлова, А. Невінська, О. Семенова-Найпак. Всі ці викладачі мали свій досвід у викладанні: «естетичної гімнастики» — Франсуа Дельсарта, «ритмічної гімнастики» — Еміля Жак-Далькроза, «танцювальної гімнастики» — Жоржа Деміні та «вільного танцю» — Айседори Дункан.

Злиття докупи всіх цих напрямків гімнастики сприяло появі цього витонченого виду спорту. За невеликий термін свого існування цей вид спорту завоював світове визнання та має численних шанувальників з різних куточків земної кулі. За весь час існування цього виду спорту велика кількість експертів зробили внесок у збагачення і систематизацію знань щодо визначень, методів і засобів з художньої гімнастики. Ю. Н. Шишкарьова та Л. П. Орлов визначають художню гімнастику як складно-координаційний вид спорту, де особливістю майстерності є оволодіння складною та тонкою координацією руху, уміння передавати не тільки загальний характер руху, але і його деталі. Варто зазначити, що складно-координаційні види спорту висувають підвищені вимоги до опорно-рухового апарату: до амплітуди рухів у суглобах, до механічної міцності кісток і суглобів, до функції амортизації стопи, і вигинів хребта. Відповідно, не важко зрозуміти, що в освоєнні певних рухових дій художня гімнастика представляє собою ледве не найскладніший вид спорту. Дитині, яка потрапила в секцію художньої гімнастики доведеться пройти тернистий шлях, сповнений труднощів та складних моментів. Концептуально гімнастика не має жодної природної локомоції, отже спортсменка змалку зіштовхується з проблемою вивчення та відтворення відповідних рухів, тому що естетичні й граціозні вправи потребують відповідну еластичність та міцність опорно-рухового апарату, яка розвивається на етапі початкової підготовки. Для несформованої дитячої психіки це дійсно випробування, і ось тут вже має значення таке поняття як мотивація. Проблема стимулювання до занять художньою гімнастикою дуже актуальна на сьогоднішній день. Актуальності набуває питання виділення індивідуальних мотивів їх урахування для формування і використання систем мотивації в системі фізичного виховання і спорту. Ураховуючи те, що ми вивчаємо етап початкової підготовки, ми маємо на увазі дітей віком 5-6 та 7-8 років. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом

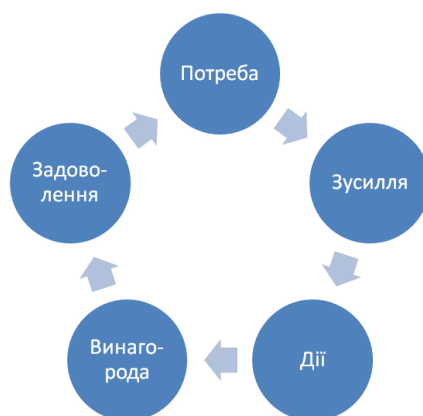
спортивної кар'єри [6]. Основою мотивації для спортсменів зазначеного віку являється власне тренер-викладач. Спортивний тренер – це педагог, який не тільки займається навчанням техніки рухів і розвитком фізичних здібностей, але й формує особистість майбутнього громадянина, а основу цієї діяльності складають педагогічні здібності та знання. Безперечним є таке: психологічна атмосфера складається як певна сума психологічних зв'язків (стосунків) для людей. І якщо ці зв'язки (відносини) позитивні, тобто пов'язують людей любов, дружба, симпатія, повага(професійна та людська), здорова конкуренція, то й атмосфера у цій групі позитивна, як і буває в ідеальній сім'ї [1]. Тренер зобов'язаний створювати сприятливі умови задля роботи команди між собою, а також має утворити як командну, так і індивідуальну мотивацію для кожного спортсмена окремо. Звісно, що особистий підхід щодо мотиваційної роботи важливіший, ніж загальний, але в групі початкової підготовки діти ще не мають доцільно сформованих цілей, тому загальна мотивація команди не просто має місце бути. Спортсменки дошкільного віку (5-6 років) і молодшого шкільного віку (7-8 років) зазвичай змотивовані стереотипними цілями та бажаннями (бути олімпійською чемпіонкою або заохоченнями з боку батьків). Але послідовно займаючись гімнастикою художньою юні гімнастки зустрічаються з такими проблемами як:

- страх;
- апатія;
- конфлікти з іншими дітьми;
- емоційна перевтома;
- пригнічення з боку батьків;
- лінь і слабка воля;
- ригідність тощо. (Див. розділ 3)

Тому висококваліфікований тренер-викладач має своєчасно перейти з командної мотивації до індивідуальної з урахуванням психічного розвитку окремої дитини. Функція мотивації полягає у здійсненні впливу на трудовий

колектив компанії у формі спонукальних мотивів до ефективної праці, суспільного впливу, колективних та індивідуальних заохочувальних заходів. Зазначені форми активізують роботу, підвищують ефективність системи управління підприємством, організацією тощо [25].

Спортивна мотивація умовно ділиться на два основних види: тренувальна та спортивна. На початковому етапі занять переважає тренувальна. Основними мотиваторами для новачків є задоволення від занять спортом, сприяння фізичному розвитку, прагнення до спілкування та самоактуалізації. На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спортивної діяльності відповідає його інтересам і здібностям. При цьому відбувається як би ротація, де основною метою стає отримання високих результатів, а не задоволення від самого процесу занять [6]. В психологічному плані формування та розвиток завжди було пов'язано з вивченням мотивації, оскільки від характеру, змісту та рівня мотивації напряду залежить успішність виконання будь-якої діяльності людини. Не випадково проблема мотивації завжди була та залишається однією з найбільш значимих та актуальних в психологічній науці. Умовно цикл мотивації можна представити у вигляді схеми:



**Рис.1.1** - Ключові елементи мотиваційного циклу до занять гімнастикою художньою

Формування мотивації часто йде стихійно, але й не так часто є предметом цілеспрямованої систематичної роботи. Мотивація може проявлятися як стійке утворення особистості і як компонент діяльності. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про розвиток мотивів та потреб тісно пов'язана з питанням про розвиток особистості в цілому [5]. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності [3]. Маю сміливість запропонувати таку думку, що поняття «мотив» і «потреба» стосується різних видів мотивації. Як нам відомо, потреба – це стан людської особистості, що виражається у необхідності чогось, залежності від об'єктивних умов життєдіяльності, а мотив – це внутрішні і зовнішні рушійні сили, які спонукають людину діяти певним чином і прагнути до будь-якої мети, він (мотив) обумовлений прагненням до задоволення певної потреби і дає імпульс, енергію на реалізацію задуманого. Отже, потреба є рушієм повсякденної мотивації, у той час, як мотиви – спортивної. Так, спортивна мотивація також вирішує проблему реалізації таких потреб :

- Соціальні (За пірамідою А.Маслоу це прихильність сім'ї, дружні та офіційні стосунки);

- Фізіологічні (За пірамідою А.Маслоу це потреба в повітрі, їжі, пиття, сні тощо);

- Престижні (За пірамідою А.Маслоу це потреби у пошані з боку «шанованих інших», службовому зростанні, статусі, престижу, визнанні й високій оцінці, в самопошані);

- Духовні (За пірамідою А.Маслоу це найвища ступінь самопрояву і самоактуалізації) [34];

- Екзистенційні (За німецьким психологом Е.Фроммом це потреби в подоланні себе, в спілкуванні, в "укоріненості", в самоідентичності і наявності системи цінностей).

Але вище переліченні потреби вирішуються у соціумах, в яких дитина існує по дефолту. Це зазвичай сім'я або школа, компанія друзів тощо. Тому дані потреби звичайно можуть бути вирішені у секції художньої гімнастики, але вони не являються основою спортивної мотивації. У той же час мотиви передбачають розуміння результату діяльності та усвідомлення своєї ролі у певній діяльності (наразі актуальна спортивна). На відміну від потреби, яка характеризується тим, що вона узагальнена для всього соціуму, мотив – індивідуальний причинно-наслідковий зв'язок вирішення особистих проблем індивідуума. Однією з характеристик мотиву, яка грає істотну роль у спортивній діяльності, є його сила. Сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, але і на успішність прояву цієї активності, зокрема на ефективність діяльності. З силою мотиву пов'язана його стійкість. При цьому якщо вона проявляється ситуативно, «тут і зараз», то це говорить про завзятість, якщо стійкість характеризує мотиваційну установку, то це говорить про наполегливість [6]. Компетентний тренер з художньої гімнастики впродовж всього етапу початкової підготовки має посилювати мотивацію вихованок за рахунок підвищення сили мотивів беручи до уваги вихідні мотиви до занять з даного виду спорту та інші психо-фізіологічні фактори дітей віком 5-6 та 7-8 років у процесі їх дорослішання та становлення як особистості. Мотивація наприкінці етапу початкової підготовки повинна суттєво відрізнитись від мотивації на початку. Якщо раніше мотивація юних гімнасток могла бути абстрактною і узагальненою, то при завершенні даного етапу мотивація має бути спрямована в напрямку бажання до самовдосконалення і самоактуалізації, у чому і повинен зіграти роль спортивний тренер як педагог. Як зауважив А.Адлер у власній науковій праці - ми не здатні думати, відчувати, бажати, діяти, не маючи перед собою мети. Будь-яке духовне явище, якщо воно має допомогти нам зрозуміти людину, може бути розглянуте та осмислене лише як рух до мети. Індивідуальна

психологія показала, що людська поведінка обумовлена поєднанням почуття спільності та прагненням до особистої переваги [1].

Зауважимо, що незадовільна розробленість проблеми мотивації, відсутність єдності і чіткості у визначенні істоти цього явища наклали відбиток і на методологічні підходи дослідження мотивів. Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв (Див. Таблицю 1.1).

*Таблиця 1.1*

### **Класифікація мотивів спортивної діяльності**

За спрямованістю на процес або результат діяльності	За ступенем стійкості	У зв'язку з цілями спортивної діяльності	За місцем у системі "Інші Я"	За домінуючою установкою
Процесуальні мотиви (інтерес, задоволення і ін)	Ситуативні (короткочасні, що проходять)	Смислоутворюючі (прямо пов'язані з метою)	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження)	Мотивація досягнення успіху (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть шляхом ризику)
Результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні соц. Наслідки перемоги і т. п.)	Стійкі (довгострокові, часто багаторічні)	Стимули (спонукають до діяльності, наприклад матеріальні стимули)	Групові (патріотизм всіх рівнів, мотиви чесної змагальної боротьби й ін)	Мотивація уникнення невдачі

Як показує аналіз літературних джерел, протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється,

і для кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви [30].

## **1.2 Теорії мотивації досягнення успіху і значення невдач у спортивній діяльності.**

Вивчаючи мотивацію дітей-спортсменів необхідно насамперед зупинитися на розкритті основних мотивів та регуляторів спортивної діяльності. Діти освоюють дисципліни, навчаються витримці, тривалому вольовому зусиллю, терпінню та багато чому іншому, що допоможе їм у майбутньому стати хорошими спортсменами. Як ми вже зазначили, спортивна мотивація умовно ділиться на тренувальну та змагальну. Проте, що та, що та підпорядковуються мотивацією досягання успіху та бажання уникнути невдачі при занятті спортом. Художня гімнастика, як і інші види спорту, постає перед нами нестабільною та неоднозначною діяльністю. Зрозуміло, ніхто з людей, а тим паче з спортсменів не має імунітету від невдач, вони можуть спіткати кого завгодно в будь-якому аспекті тренування або змагання. Невдачі іноді трапляються та можуть збити кожного юного спортсмена із запланованого шляху або, навіть, сприяти відмові від своєї головної цілі. Задача тренера у даному випадку полягає у тому, щоб надати розуміння вихованкам того, що відсутність успіху на сьогоднішній день може стати великим успіхом на завтрашній. Здатність тренера донести до гімнасток розуміння того, що високий сенс спортивної діяльності полягає у самовдосконаленні, самоствердженні власного я, в перемозі не тільки суперників, а й власних слабкостей, забезпечить один із потужних важелів позитивної мотивації до спортивної себе можливо тільки через подолання складнощів: боротися, щоб навчитися долати будь-які перешкоди, вміти піддавати себе напруженню, успішно переносити труднощі і домагатися успіху - це всі потужні мотиви до спортивної діяльності. Спортсмен, який зазнав поразки, на цьому етапі спортивної діяльності потребує дружньої

підтримки тренера, товаришів, членів сім'ї. Йому потрібна не лише фізична, а й психологічна реабілітація. Як зауважив Д. Гоулд, мотивація досягнення та змагальність стосуються не тільки остаточного результату або прагнення до досконалості [12]. Ми розглянемо кожний аспект мотивації, а саме мотивацію досягання успіху та значення невдач у художній гімнастиці та зробимо висновки, як усе вище перелічене впливає на подальший психологічний розвиток дітей-спортсменів.

Вивчаючи значення досягнень успіху і невдач як складників мотиваційного механізму, слід зауважити саме на останньому. А.В. Гольда розглядає мотиваційний механізм як процес формування мотиваційної структури особистості, як сукупності мотивів, під впливом комплексу факторів, що спрямовують суб'єкта до досягнень визначеного результату. У свою чергу, мотиваційний механізм, на думку М.С. Дороніної, — це сукупність процесів, прийомів, методів, підходів щодо цілеспрямованого формування у працівника зацікавленого ставлення до праці та її результатів [10;13]. З наведених думок наукових працівниць можна зробити висновок, що мотиваційний механізм – це сукупність мотивів, які впливають на процес формування мотиваційної структури індивідуума. Тоді як сукупність прийомів, методів, підходів щодо зацікавленості гімнасток – це комплекс факторів, які мають вплив на розвиток та утворення мотиваційного механізму, що спрямовують особистість на досягнення поставленої мети. Як в першому, так і в останньому аспекті відповідного механізму ключову роль грає власно спортивний тренер. Він має створити умови для утворення грамотної мотивації вихованок. Це може бути реалізовано на стадії спеціалізації, коли у гімнасток початкової підготовки стартує змагальна діяльність на ряду з тренувальною. Мотив досягнути успіху і уникнути невдачу присутній в обох цих видах діяльності. Відомо, що істотний вплив на силу мотивів надає успішність спортивної діяльності. Успіхи надихають – це факт. За Г. Крайгом, працьовитість або почуття неповноцінності, яке

розвивається від 5 до 12 років, розвиває численні навички та вміння у школі, вдома та серед своїх однолітків. Почуття «Я» значно збагачується при реалістичному зростанні компетентності дитини у різних галузях. Усе більшого значення набуває порівняння себе з однолітками. Особливо сильної шкоди завдає негативне оцінювання себе порівняно з іншими [6]. У таких спортивних секціях, як художня гімнастика, де на етапі початкової підготовки у групі 1 року навчання має бути максимум 12 спортсменок у команді, а у групі 2 року навчання – 10 [22], гімнастка як індивід не позбавлена фактору конкуренції. Даний сенситивний період (5-6;7-8 років) характеризує постійне зрівняння з колегами по команді, мовчазну боротьбу за увагу тренера або отримання так званого «першого місця» за швидкістю освоєння певної гімнастичної рухової навички (мостик стоячи або успішна рухова дія з предметом). Постійно виникаюче задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного відношення. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, яке може двояко впливати на силу і стійкість мотиву [6]. Дитина, яка пройшла через перший успіх та невдачу, неусвідомлено починає формувати власний мотив досягання цілей.

У кожній особистості в дитинстві формується два різних мотиви, що направлені на досягнення успіху, які являються технічно пов'язані з діяльністю – це мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдачі. Німецький психолог Х. Хекхаузен у авторській праці припустив те, що дані типи мотивів можуть бути збалансованими (мотив досягнення сильніший за мотив уникнення невдач), або один домінуючий. Якщо домінує уникнення невдач, людина не спроможна реалізувати жодної можливості в наслідок страху бути неоціненим, а якщо домінує жага до успіху – людина у перенапруженому стані навіть там, де це не потрібно. Орієнтовані на успіх індивіди віддають перевагу реалістичним, а орієнтовані на невдачу — завищеним або заниженим стандартам [60]. Виходячи з даної цитати

зрозуміло, що перевага одного з мотивів не є гарною перспективою у подальшому. Потрібно враховувати те, що дитина, яка має баланс між бажанням завжди бути успішною і бажанням уникати невезіння під час тренувального заняття або змагання, буде з більшою ймовірністю плідною й результативною, аніж з одним домінуючим мотивом, так як страх та невіра у себе чи перенапруженість не може дати той ефект, що і впевненість у рівновазі «чорного» та «білого» та вміння перетворювати невдачу у здобуток. Мотивація уникнути невдачу, як і досягнути успіху не може існувати окремо та один без одного. Якщо спортсмен змотивований саме до першого, то активність спрямована на уникнення зриву, покарання, негативного оцінювання з боку тренера або батьків. Такі діти частіше всього у майбутньому стануть несамостійними, тривожними, невпевненими у собі, а може й зовсім втратять віру у свої сили і постійно перебувати в стані фрустрації. У той же час мотивація досягти успіху приведе до зворотнього ефекту: у людини може сформуватись так званий синдром відмінника. Дані індивідууми ставлять перед собою високі, а часом недосяжні цілі і намагаються досягти блискучих результатів. Багато хто поставить питання, що ж поганого в тому, щоб прагнути бути першим і кращим, але проблема в тому, що перфекціоністи настільки зациклені на своїй першості, що все інше для них просто не має значення. Ці люди дуже гостро реагують на критику в їхню сторону і тяжко переживають невдачі. Це небезпечно тим, що дитина буде перебувати у постійному напруженні, що може стати причиною неврозів та емоційних зривів, а у подальшому й зовсім зійти з розуму. Також варто додати те, що при пануванні одного мотиву, спортсмен може згодом відчувати негативні емоції в умовах спорту. Між мотивацією і емоціями людини є певний взаємозв'язок – позитивні емоції при виконанні спортивної діяльності сприяють зміцненню мотивації [6]. У цьому виявляється надихаюча та просвітна сила спорту.

На думку Ю.І. Портних, серцевину психології спорту становить прагнення бути першим у змаганні. Важливо враховувати, що кожен спортсмен змагається ще й із самим собою, з природною стихією, з часом і простором, тяжкістю чи невагомістю тощо, тобто із зовнішніми перешкодами та внутрішніми труднощами, які він має подолати [27].

Під час публічних змагань, невід'ємною частиною яких є присутність глядачів, а на етапі початкової підготовки і батьків, глибина стресу істотно зростає. Юна спортсменка може стати пасивною через втрату впевненості у собі та у реальність перемоги. Отже, тренери-викладачі мають привити кожному вихованцю вміння боротися зі стресовими ситуаціями. Тренерська діяльність має вирішувати проблему завчасної морально-психологічної готовності до змагань і створення пристрасного бажання перемогти в душі кожного спортсмена, що підкріплюється впевненістю у своїх силах та міцною волею.

Переїмання щодо поразки, так чи інакше, може по різному сприйматись спортсменом: або як поразка чи невдача, або як помилка (випадковість), або як факт набуття нового спортивного досвіду. Безперечним є те, що той, хто потерпів поразку, відчуває спектр неприємних емоцій, що виражають невдоволення собою. Надто часті невдачі зберігають впливову загрозу втрати впевненості у власних спроможностях, знижують рівень ефективності спроб, самооцінку та інтерес дітей до занять спортом, що, в кінці кінців, формують психологію людини, приреченої на поразки. Про таких спортсменів кажуть – «він зламався». Тому тренер зобов'язаний обговорювати зі спортсменами причини невдач – у цьому суть виховної функції тренера. Свідомість спортсмена потребує постійного контролю та педагогічної корекції сторони тренера, що допомагає досягти більш високої емоційної стійкості спортсменів [27]. Коректний аналіз помилок завжди сприяє мобілізації спортсмена на шлях здобуття успіху. Критичний емоційний стан після невдачі потрібно швидко усувати, інакше воно буде

негативно впливати на весь хід подальшого тренувального та змагального процесу. Сприяти цьому можуть такі методи: сугестія (навіювання), перемикання та релаксація, відпочинок, розваги та наочна демонстрація зростання рівня підготовленості. Таким чином, постзмагальна психічна регуляція і відновлення психічного стану не менш значущі, ніж усі заходи у передзмагальний та змагальний період. Тим не менш, регуляція психо-емоційного фону під час вище згаданих періодів працює циклічно у зв'язці з постзмагальним і одного без іншого не існує. Формування і актуалізація змагальної установки відбуваються в умовах активної орієнтовної діяльності, основними факторами якої є психічна напруженість і психічна стійкість. Співвідношення цих факторів (мають, у свою чергу, настановну регуляцію) визначає ті чи інші форми орієнтовної діяльності щодо формування та прояву змагальної установки. Тому педагогічне завдання в передзмагальній підготовці полягає в необхідності створити оптимальне співвідношення психічної напруженості і психічної стійкості з метою забезпечення сприятливих форм орієнтовної діяльності відповідно до формованої змагальної установки [13].

### **1.3 Характеристика етапу початкової підготовки в гімнастиці художній.**

Оскільки наша робота напряму залежить в тому числі і від віку спортсменів, що займаються гімнастикою художньою, необхідно охарактеризувати та розкрити сутність самого етапу ПП.

Етап ПП – це початок першої стадії багаторічної підготовки спортсменів, яка завершується виходом спортсменів на рівень вищих досягнень, але оскільки даний етап є стартом для «перших великих успіхів», маємо зазначити унікальність етапу, де має бути баланс між зацікавленістю дитини, що займається та підготовкою юного спортсмена, а саме навчання техніки обраного виду спорту (в нашому випадку у гімнастиці художній) та

техніці широкого спектру спеціально-підготовчих та допоміжних вправ, усунення недоліків у фізичному розвитку та, насамперед, зміцнення здоров'я дитини.

Тренування повинно носити явно виражений емоційний, розважальний і пізнавальний характер, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера і батьків. Необхідність виключно різноманітного як у фізичному, так і в психічному планах тренування чималою мірою обумовлена і тим, що вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи, який повинен бути стимульований багатьма руховими діями координаційного та ігрового характеру. На цьому етапі багаторічної підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають застосування монотонного матеріалу. Одноманітна тривала робота, яка приводить до глибокої втоми і тривалого відновлення на перших двох етапах багаторічної підготовки, неприпустима, в тому числі і у зв'язку з ризиком перевтоми та перетренованості [39].

Аналізуючи характеристику В.М. Платонова неможливо не помітити, що не дивлячись на те, що саме має вийти у фіналі з гімнастики у її спортивному майбутньому, ми, як тренери-викладачі маємо звертати увагу на тонку грань між зацікавленістю та мотивацією дитини до занять гімнастикою художньою та закладенню основ до успішного розвитку та вдосконалення актуальних до нашого виду спорту спеціалізованих елементів. На даному етапі важливо знайти такі форми проведення тренувальних занять, які б стимулювали до прояву індивідуальності юних гімнасток, їх пізнавальну діяльність та ініціативу.

У роботі ми розглядаємо не лише групу початкової підготовки першого року навчання (6-7 років), а й групу другого року навчання (7-8 років), в яких з'являється перший досвід змагальної діяльності. Необхідно, щоб змагальна

діяльність була підпорядкована раціональній підготовці, а не успіхам у змаганнях. Програма змагань повинна принципово відрізнятися від програми змагань для дорослих, характеризуватися емоційністю і різноманітністю, вирішувати завдання контролю за якістю підготовки, розвитку прагнення юних спортсменів до змагань. Особливу увагу слід звернути на виключення негативного тиску на юних спортсменів з боку батьків, тренерів, які нерідко стимулюють дітей на спортивні успіхи, а також на планомірну підготовку [39]. Негативні емоції, пережиті юним спортсменом під час змагальної діяльності можуть суттєво вплинути на мотивацію до занять, особливо тоді, як зазначено вище, вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи. Тренер-педагог має працювати над тим, щоб його спортсмени мали стійкість до стресових ситуацій, могли тримати концентрацію під час занять та змагань і справлятися з емоційними навантаженнями. Робота тренера-педагога з дітьми етапу початкової підготовки повинна також включати подолання психологічних бар'єрів та стресу у процесі тренувальної та змагальної діяльності та сприяння розвитку необхідних психічних якостей.

Дотримання всіх вище перелічених позитивних аспектів роботи фахівця сприятиме позитивній мотивації спортсмена не тільки до занять гімнастикою художньою, а й до мотивації досягнення успіху на майбутніх важливих стартах та продовження кар'єри настільки, наскільки буде бажати юна гімнастка, замотивована та грамотно розвинена не тільки фізично, технічно і тактично, а й психологічно.

#### **1.4 Роль вікової періодизації у підвищенні ефективності мотивації на початковому етапі підготовки в гімнастиці художній.**

Головною метою ранніх занять художньою гімнастикою є створення міцної основи для виховання здорового, сильного і гармонійного розвитку молодшого покоління. Етап початкової підготовки - один з найбільш

важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту, він охоплює дошкільний вік (5-6 років) і молодший шкільний вік (7-8 років). Однак, відомо, що у минулому столітті багато досліджень визначали сенситивні періоди щодо хронологічного віку дитини. Тому дані за сенситивними періодами сильно розрізняються. Деякі джерела взагалі пішли від спроби прив'язати сенситивні періоди до віку дитини з точністю до року. Сьогодні вчені прийшли до розуміння, що хронологічний вік неефективний критерій, тому що всі діти дозрівають у різному темпі [48]. Так чи інакше, потрібно враховувати той факт, що по мірі дорослішання у дітей можна спостерігати зміну та переоцінку життєвих цінностей та орієнтирів, які відповідно спрямовують тренерів на пошук обґрунтованих аргументів щодо мотивування спортсменів. Мотивація занять спортом робить істотний вплив на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними характеристиками особистості. У міру зростання спортивної майстерності відбувається посилення або ослаблення спортивної мотивації, тому необхідно здійснювати її формування з перших етапів занять спортом [6]. Саме тому, необхідно, перш за все, визначити початкову мотивацію до занять художньою гімнастикою, згодом моніторити зміни у відношенні дитини до вибраного виду спорту. Зрозуміло, що неправильно трактовані тренером мотиваційні фактори можуть стати головною причиною перевантаження ще незміцнілого дитячого організму. Таким чином, тренеру необхідно знати та використовувати як відповідний психологодіагностичний комплекс для кожного з етапів формування мотивації до занять спортом, так і відповідні методи впливу на мотивацію юних спортсменів до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [7]. Потрібно пам'ятати, що потреба виправдовувати очікування тренера і батьків та надвеликі фізичні навантаження, які спортсменка не може здійснити – це все може призвести до психологічних перевантажень. Як

наслідок дитина ризикує опинитись у полоні заниженої самооцінки та перманентного почуття провини, що з часом проявляється в невротичних реакціях або може переходити на психосоматичний рівень. Апатія, депресія, явища дратівливої слабкості, примхливість - все це тільки початок наслідків високих навантажень [45].

Вітчизняний науковець Володимир Миколайович Платонов деталізує періодизацію процесу багаторічної підготовки спортсменів, спираючись на сім етапів:

- 1) початкової підготовки спортсменів;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціальної базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень [24].

Якщо ж розглядати спортивно-педагогічні аспекти періодизації, то за основу критерію, що визначає межі етапів у системі багаторічної підготовки спортсменів, доцільно взяти розрядні норми. Також у системі багаторічної підготовки спортсменів було запропоновано спростити з семи етапів до чотирьох:

- 1) Етап попередньої підготовки (спортсмени не мають спортивних розрядів);
- 2) Етап початкової спортивної підготовки (спортсмени виконують нормативи в межах III–II спортивного розряду);
- 3) Етап спортивного вдосконалення (спортсмени виконують нормативи I спортивного розряду – кандидата у майстри спорту);
- 4) Етап вищої спортивної майстерності (спортсмени виконують нормативи майстра спорту – майстра спорту міжнародного класу) [27;33].

Повертаючись до теми нашої наукової роботи варто нагадати, що у центрі уваги у нас знаходяться юні спортсменки віком від п'яти до восьми років, які займаються гімнастикою художньою. Для кращого розуміння та більш детального поглиблення у неї ми розглянемо психічний розвиток дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Дошкільне дитинство охоплює молодший дошкільний вік (чотири роки), середній дошкільний вік (п'ять років) та старший дошкільний вік (шість років життя). Так як до секції художньої гімнастики за наказом Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» приймають дівчат не раніше ніж з п'яти років, актуальним буде розглянути середній та старший вікові групи. Загалом, особливість розвитку дітей дошкільного віку, передусім, закладена у сюжетно-рольовій грі. Що це означає? Малеча у грі пізнає тонкощі світу, норми життя, віддзеркалює міжособистісні стосунки в ній – це усе означає початок процесу самопізнання та розуміння власного внутрішнього світу, оволодіння першими формами саморегуляції. У прогресі гри диференціюються нові види діяльності, які готують дитину до наступного етапу - етапу молодшого шкільного віку. На даному етапі стає більш розширеною сфера впливу словесних подразників, відбувається значне підвищення чутливості аналізаторів (здатність до ідентифікації властивостей предметів і явищ), що є підставою для психічного розвитку індивіда. У дошкільника формується усвідомлення власного «Я» і власних вчинків, що на етапі середнього дошкільного віку виражається як готовність до вирішення пізнавальних завдань, які не пов'язані з умовами їхнього життя, а на етапі старшого шкільного – відбувається ускладнення трудової діяльності, починають розкриватись вольові здібності, на основі яких формується можливість вирішувати різні цікаві завдання. Щодо молодшого шкільного віку, який охоплює період від 7-8 до 10-11 років (нас цікавить початок даного етапу), можна зауважити, що це етап інтенсивного формування основи

моральної та емоційної спрямованості індивідуальності та саме у цьому віці закладається мотив досягнення успіху. Характерним є яскрава емоційність, сильна мимовільна увага та слабка довільна увага, розвиток механічної пам'яті та удосконалення умінь і навичок дитини, придбані раніше. Діти даного віку засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення, а отже велику роль відіграє наочний метод. Роблячи висновок з вище сказаного, можна підвести підсумки з приводу того, що дошкільний та молодший шкільний етапи являють собою інтенсивний розвиток як розумової діяльності, так і психо-емоційного стану. Під час занять художньою гімнастикою тренер має слідкувати за процесом становлення вихованця, як особистості та ідентифікації власного «Я» у соціумі і ні в якому разі не допускати перевантаження, чи то фізичного, чи то психологічного, адже порушення відповідних процесів може стати фатальним для несформованої психіки дитини. І саме задля того, щоб вберегти юну спортсменку від емоційного вигорання та перевантаження, тренеру-педагогу потрібно постійно пам'ятати, що не слід нехтувати самопочуттям дитини, вимагаючи від неї більшого, ніж те, на що вона здатна, заради майбутніх фантомних успіхів. Коли дитина проявляє явні симптоми виснаження (втома, труднощі з концентрацією уваги, зміна настрою тощо) краще дати вихованцю відпочити. За невелику перерву організм відновиться і увійде в стадію суперкомпенсації. Саме на цій стадії організм після чергового стресового навантаження починає збільшувати свої рухові якості. При побудові програми тренувань для групи початкової підготовки варто приділяти багато уваги принципу послідовності, який у даному випадку являє собою поступове освоєння рухових навичок одночасно з розвитком рухових якостей, які в ту ж чергу, формуються з урахуванням сенситивних періодів. Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше двох чи трьох разів на тиждень, тривалість кожного дві академічні години (згідно з положенням Кабінету Міністрів України про ДЮСШ) і вони

повинні носити переважно ігровий характер [46]. Процес навчання повинен проходити концентровано, регулярно та без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів.

Отже, тренер, що займається з групою початкової підготовки, має бути дуже пильним та обережним у процесі тренувань. Слід пам'ятати, що жодні спортивні результати не варті дитячих нервів і травм. Не кожна дитина у майбутньому стане видатним спортсменом, тому важливо розуміти, що перш за все завдання тренера як педагога виховати здорову, щасливу та повноцінну особистість.

### **Висновки до розділу 1**

Питання мотивації юних спортсменок на етапі початкової підготовки до занять гімнастикою художньою потребує подальших комплексних досліджень у поєднанні з дослідженнями емоційної та вольової сфери з метою подальшої розробки та впровадження програми щодо включення новітніх практичних методів, спрямованих на оптимізацію мотиваційної сфери спортсменок, що посприяє їх повноцінній самоактуалізації [60]. Окрім цього, варто враховувати роль вікової періодизації у формуванні та вихованні мотивації й, відповідно, мотивів, задля запобігання психічного травмування та перевантаження. Компетентний тренер з художньої гімнастики впродовж всього етапу початкової підготовки має посилювати мотивацію вихованок за рахунок підвищення сили мотивів беручи до уваги вихідні мотиви до занять з даного виду спорту та інші психо-фізіологічні фактори дітей віком 5-6 та 7-8 років у процесі їх дорослішання та становлення як особистості. Мотивація наприкінці етапу початкової підготовки повинна суттєво відрізнятись від мотивації на початку. Вивчаючи мотивацію дітей-спортсменів необхідно насамперед зупинитися на розкритті основних мотивів та регуляторів спортивної діяльності. Діти освоюють дисципліни, навчаються витримці, тривалому вольовому зусиллю, терпінню та багато

чому іншому, що допоможе їм у майбутньому стати хорошими спортсменами. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається негасиме прагнення до їх досягнення. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це цілком можливо з'ясувати фізичними і психічними напруженнями, і людина повинна знати, в ім'я чого він напружується [17].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологія досліджень ґрунтувалася на визначені наукової проблеми, наукової гіпотези, напрямків дослідження, предметної сфери, об'єкта і предмета досліджень, практичних і теоретичних завдань, методів і засобів дослідження.

#### 2.1 Методи дослідження

*2.1.1. Аналіз навчально – методичної літератури.* Здійснювався з метою демонстрації розуміння літературних джерел в даній сфері та визначення основних концепцій, надання моделі структури та методології. Вивчалися дані вітчизняних та зарубіжних спеціалістів відносно особливостей елементів мотивації та їх взаємозв'язком з таким видом спорту, як гімнастика художня.

Важлива увага під час роботи зі спеціальною науково-методичною літературою, було приділена вивченню ролі вікової періодизації у формуванні та вихованні мотивації й, відповідно, мотивів, задля запобігання психічного травмування та перевантаження та теорії мотивації досягнення успіху і значення невдач у спортивній діяльності. Відповідно до проблематики дослідження було проаналізовано науково-методичну і спеціальну літературу вітчизняних та зарубіжних авторів, загальною кількістю 65 джерел.

*2.1.2. Анкетування.* Для визначення певних проблем мотивації та причини демотивації спортсменів групи початкової підготовки, що займаються гімнастикою художньою та шляхи вирішення вказаних питань та підкреслення впливу тренерів та батьків на побудову тренувального процесу багаторічної підготовки, у тому числі їх роль у розвитку мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою. У ході дослідження було проведене анкетування тренерів з гімнастики художньої різного стажу

роботи, дітей, що займаються гімнастикою художньою віком 6-8 років та їх батьків. У анкетуванні брали участь тренери з гімнастики художньої різного стажу роботи. Загалом анкетування пройшли 60 респондентів, з них 30 тренерів, 30 дітей та 30 батьків.

Джерелом інформації в анкеті, були письмові судження-відповіді на питання про питання мотивації та демотивації дітей та ефективні засоби для вирішення певних задач на етапі ПП у гімнастиці художній.. Була проведена порівняльна характеристика результатів анкетування щодо ключових аспектів мотивації дітей до занять гімнастикою художньою з точки зору тренерів, батьків та самих дітей, що займаються даним видом спорту.

Основними вимогами до питань, які містилися в анкеті, були наступні:

1. Валідність (обґрунтованість, міра відповідності питань анкети, проблематиці, що досліджувалась);
2. Лаконічність (за даними проведених експериментів в області між особового спілкування для більшості людей, реченні складенні із 11-13 слів, є граничними для сприйняття фрази без суттєвого спотворення основного її змісту);
3. Однозначність (передбачає однакове розуміння всіма респондентами саме суті питання, яке було вкладено в нього дослідником).

*2.1.3 Педагогічне тестування* задля визначення рівню домагань за методикою Ф. Хоппе. Вихідна гіпотеза: діяльність людини залежить не тільки від складності роботи, а від її оцінки власних можливостей у вирішенні проблеми, тобто від рівня домагань [42]. Даний експеримент було розроблено і модифіковано під обраний вид спорту, а саме художню гімнастику, і групу початкової підготовки, у якій взяли участь 10 гімнасток ДЮСШ Дерюгіних.

Спортсменкам було представлена серія з 12 завдань. Діти знали, що завдання тим складніше, чим вищий його порядковий номер, і мали

можливість самостійно обирати складність завдання. У процесі вирішення завдань вони могли змінювати послідовність їх виконання і, у разі провалу, обрати інше завдання. Максимальна кількість можливих отриманих балів: 42 бали. Тест проводився впродовж одного тренувального заняття.

Таблиця 2.1.

### Педагогічне тестування гімнасток для визначення рівню домагань

№	Кількість балів	Завдання тестування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Один бал	Виконати десять стрибків через скакалку	- Скакалка повинна обертатись уперед; - Стрибки по шостій позиції; не згинаючи ніг у фазі польоту
2.	Два бали	Фіксація положення «місток» на п'ять секунд	Виконувати з положення лежачи, руки рівні, п'ятки не відривати від полу
3.	Три бали	Оберт у формі «Пасе» на 360°	Виконати по одному оберту на правій та лівій нозі en dedans, руки догори, закінчити у шосту позицію на півпальцях
4.	Чотири бали	Фіксація положення «місток» на п'ять секунд	Виконувати з положення стоячи, руки догори, руки рівні, п'ятки не відривати від полу

5.	П'ять балів	Десять стрибків у скакалку	Скакалка повинна обертатись назад, стрибки по шостій позиції, не згинаючи ніг у фазі польоту
6.	Шість балів	Фіксація положення «стоячи на півпальцях» на п'ятнадцять секунд	П'ятки тримати разом, руки догори, стояти без зміщення
7.	Сім балів	Рівновага з ногою в сторону за допомогою рук на п'ять секунд	Виконати на праву або на ліву ногу, опорна нога рівна, робочу підняти до голови, вільна рука догори, стояти без зміщення
8.	Вісім балів	Переكات на живіт через «місток» та назад	Виконувати з положення стоячи, руки догори, голову тримати рівно
9.	Дев'ять балів	Рівновага «Арабеск» на п'ять секунд	Виконати на правій та лівій нозі, ногу тримати рівно на 90°, опорна нога рівна, руки в сторону
10.	Десять балів	Стрибок у шпагат	Виконати на праву або на ліву ногу, стрибати з однієї на одну у русі, кут у ногах має бути 180°, ноги паралельно підлозі, руки в сторону

11.	Одинадцять балів	Переكات м'яча по спині або оберти обруча на кисті	Виконати одне завдання за вибором. Виконувати по шостій позиції. Руки рівні, обруч обертати у довільній площині рівно, пальці зібрані разом, вільна рука в сторону. М'яч не штовхати кистями, тіло рівне, у невеликому нахилу вперед
12.	Дванадцять балів	Зв'язка: переворот уперед – «колесо» – «колесо»	Виконати зв'язку без зміщень та зайвих кроків, на праву або ліву ногу, руки після кожного елемента догори

## 2.2 Організація дослідження.

Кваліфікаційна робота виконувалася в три основних етапи:

*На першому етапі досліджень* (жовтень 2023 – квітень 2024) – був узагальнений вітчизняний та зарубіжний досвід з питань взаємозв'язку поняття «мотивація» з художньою гімнастикою. Аналізувався розгляд фахівцями питань ролі вікової періодизації у підвищенні ефективності мотивації на початковому етапі підготовки в гімнастиці художній. Були розглянуті теорії мотивації досягнення успіху і значення невдач у спортивній діяльності. Сформували характеристику етапу початкової підготовки в гімнастиці художній. Підібрані методи досліджень та створена загальна методологічна база.

*На другому етапі досліджень* (квітень 2024 – серпень 2024) – були проведені основні дослідження (анкетування, педагогічне тестування), проведена обробка, аналіз та порівняння отриманих даних. Визначені особливості мотивації та демотивації дітей, що займаються гімнастикою художньою на етапі ПП та ефективні засоби для вирішення певних проблемних питань щодо мотивації. Проаналізовано існуючі ситуації, які призводять до зниження рівню мотивації та бажання займатися гімнастикою художньою. Порівняні отримані результати анкетування респондентів, що розкривають проблеми взаєморозуміння у побудові тренувального процесу багаторічної підготовки, у тому числі і в розвитку та розуміння мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою. Встановлено взаємозв'язок рівню домагань із рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменок на етапі ПП.

*На третьому етапі досліджень* (серпень 2024 – жовтень 2024) – були підготовлені основні розділи та висновки магістерської роботи. Визначені основні проблеми розуміння мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою. Розглянуті проблеми та перспективи подальших досліджень у питанні мотивації спортсменок на етапі початкової підготовки до занять гімнастикою художньою.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ АНКЕТНОГО ОПИТУВАННЯ

#### 3.1. Аналіз результатів анкетування

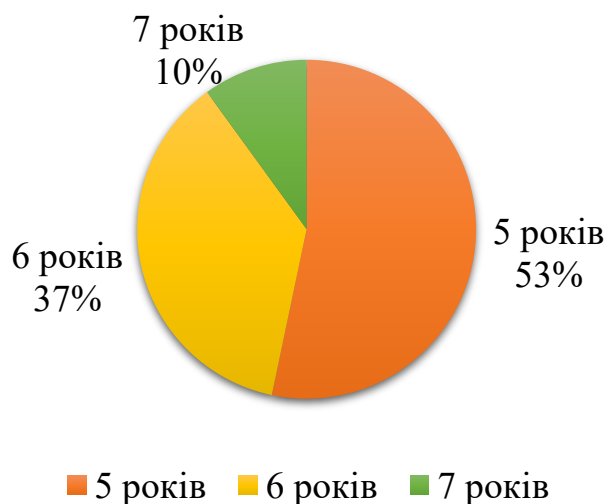
Із метою більш ефективного розгляду аспекту мотивації та мотивів спортсменок на етапі початкової підготовки (надалі ПП) до занять гімнастикою художньою, було проведено анкетне опитування, у якому взяли участь 60 респондентів, якими стали 30 тренерів України з художньої гімнастики, 30 дітей віком 6-8 років, що займаються даним видом спорту та 30 батьків даних дітей. Деякі питання були однаковими для всіх респондентів, деякі – більш заглибленими для детальнішого розбору проблеми мотивації дітей до занять гімнастикою художньою. Більш розгорнуту анкету ми запропонували тренерам-педагогам задля широкого розкриття нашої проблеми, тож почнемо аналіз саме з них.

Проводячи аналіз анкетування ми маємо дослідити те, як відрізняються чи сходяться думки респондентів, що оснований на досвіді роботи з дітьми і зробити певні висновки, систематизуючи та узагальнюючи їх для подальшого використання тренерами ДЮСШ, КДЮСШ та СДЮШОР.

Ураховуючи стаж роботи опитаних, їх було розділено на дві групи: перша – тренери з досвідом роботи менше 15 років, друга – більше 15. У першій зібрано 15 анкет, у другій також 15.

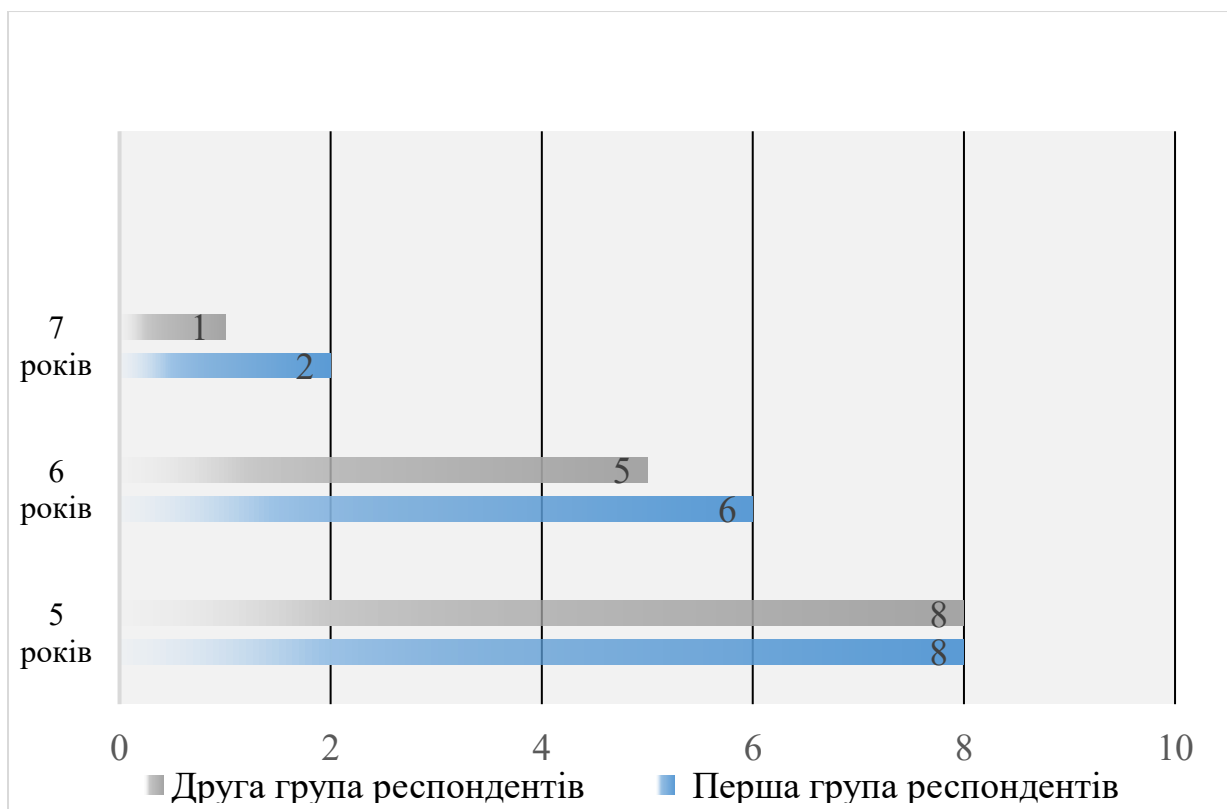
Для того, щоб детальніше бачити загальну картину, ми дізналися, дітей якого віку в групі початкової підготовки у кожного тренера найбільша кількість. Серед запропонованих варіантів були:

1. 5 років;
2. 6 років;
3. 7 років;
4. Інший варіант.



**Рис.3.1** – Процентне співвідношення віку дітей, що займаються в опитаних респондентів у групі ПП

За даною діаграмою можна побачити, що більшість, а саме 16 тренерів, набирає у групу початкової підготовки п'ятирічних дітей (53,3%), 11 надають перевагу шестирічним (36,7%) і всього 3 респонденти (10%) працюють з семирічними. Оскільки ми бачимо велику різницю у відповідях, потрібно проаналізувати, чи є взаємозв'язок між стажем роботи опитаних і їх перевагами щодо вибору віку дітей при наборі у групи початкової підготовки.



**Рис.3.2** – Співвідношення стажу роботи респондентів і віку дітей їх груп початкової підготовки

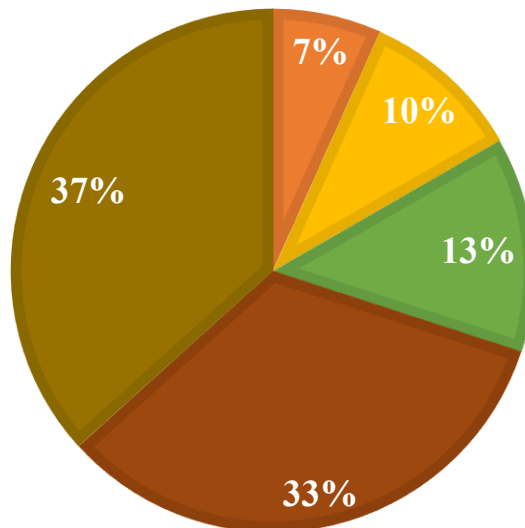
Дані показники визначили, що кожному віковому періоду майже порівну відповідає кожна група респондентів і прослідкувати за співвідношенням вище указаних факторів не вдалося. Тренери не підпорядковуються досвідом або певними набутими знаннями, щоб утворити групу ПП, яка б була результативнішою. Можемо лише припустити, що респонденти віддають перевагу тій чи іншій віковій категорії за власним бажанням або зі збігом обставин (відсутність дітей іншого віку, зацікавленість дітей в художній гімнастиці завдяки школі або однокласникам тощо). Так чи інакше, якщо тренер працює з переважно одним віковим етапом, дошкільним (5-6 років) або молодшим шкільним (7-8), зрозуміло, що побудувати тренувальний процес буде простіше за урахуванням особливостей психологічного та соціального розвитку дітей вище перелічених етапів, що сприятиме (в залежності від вікового етапу)

або грамотному формуванню мотивації до занять гімнастикою художньою в цілому, або коректному формуванню мотиву досягнення успіху, що має вплив на подальше життя індивіда не лише в рамках спорту. Окрім того, робота з такою групою матиме більше ймовірності успіху кожної вихованки та зменшить ризик фізичного і психічного перевантаження.

Щодо наступного питання в анкеті, респонденти мали визначити (відносно всієї групи ПП), яка частина гімнасток потребує мотивації саме з боку тренера. Серед запропонованих варіантів були:

1.  $\leq 10\%$ ;
2. 20%;
3. 40%;
4. 60%;
5.  $\geq 80\%$ .

■  $\leq 10\%$  ■ 20% ■ 40% ■ 60% ■  $\geq 80\%$



**Рис.3.3** – Процентне співвідношення гімнасток, потребує мотивації саме з боку тренера (відносно всієї групи ПП)

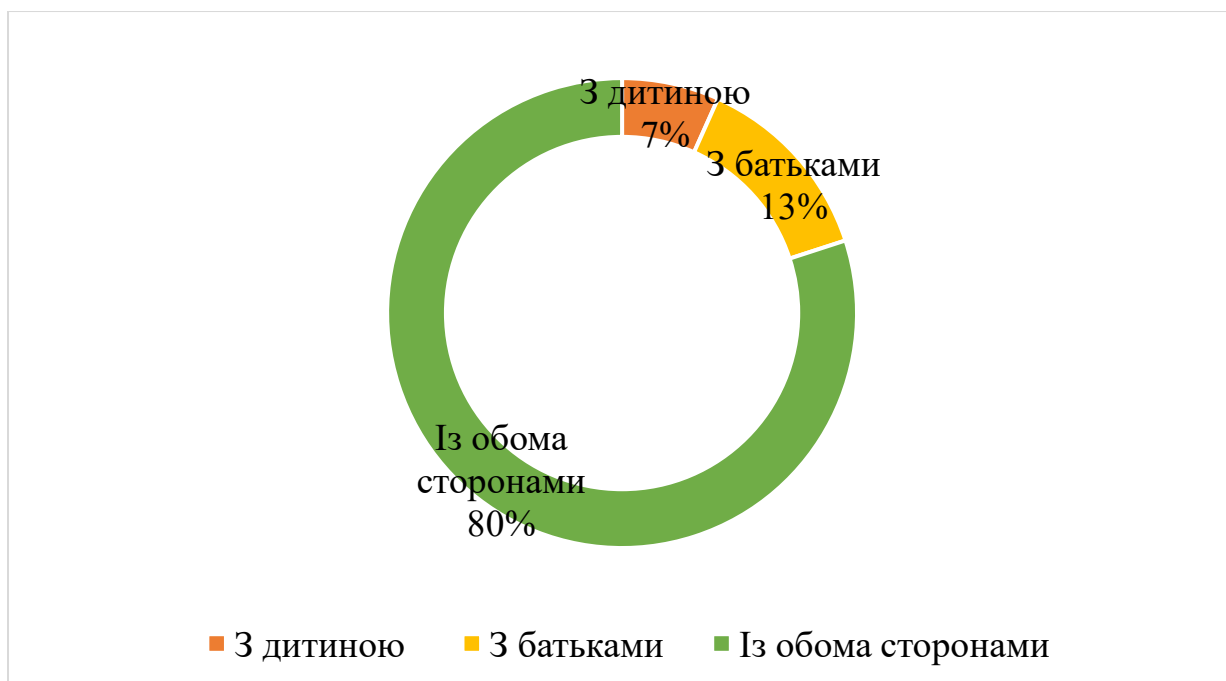
Відомо, що більшість дітей у малому віці з даним видом спорту знайомлять батьки і на перших тренуваннях у починаючих спортсменок

немає ніякої мотивації до занять. У таких умовах частіше всього батьки «сіють» зерна мотивів, які тренер згодом обробляє і формує у щось більш професіональне. Однак, трапляються такі випадки, коли батьки приводять дитину до секції примусово, і в результаті аж ніяк не можуть вплинути на бажання займатись художньою гімнастикою. У даному разі спортсменка буде апатичною і ригідною. Для запобігання цього, тренер повинен зробити все можливе задля утворення позитивного ставлення до такого виду спорту, як художня гімнастика, а й у результаті – мотивації.

Бачимо, що з 30 опитаних, у 21 тренера (які складають 70% від усіх опитаних) 60% та 80% дітей від усієї групи ПП потребують мотивації з боку тренера. У чотирьох діти потребують тренерської мотивації на 40%, у трьох – на 20% та лише у двох – на 10% та менше. Така статистика показує і доводить те, що у трьох випадках з чотирьох тренер слугує основою для генерування мотивації дітей до занять художньою гімнастикою. Отримані дані довели в черговий раз, що тренер-педагог являється ключовою фігурою у формуванні спортивної мотивації. Однак, дитина дошкільного та молодшого шкільного віку більшу частину часу проводить з батьками. Зацікавлені майбутніми спортивними успіхами батьки впливають на малечу розмовляючи з ними про все, що пов'язане з заняттями спортом. Кожна мати та кожен тато знає про власних дітей більше, аніж хто-небудь, чим можна скористатися заради ефективнішої праці з дитиною у процесі тренувань.

Респондентів було опитано, із ким буде ефективніше провести бесіду щодо ідеї мотивації в спорті. Серед запропонованих варіантів були:

1. Із дитиною;
2. Із батьками;
3. Із обома сторонами.



**Рис.3.4** – Процентне співвідношення думок респондентів щодо ефективної бесіди з приводу підвищення мотивації спортсменів до занять гімнастикою художньою

80% тренерів (24 з 30) відповіли, що ефективною бесідою щодо спортивної мотивації є бесіда між батьками і дитиною водночас, 4 з 30 віддають перевагу бесіді лише з батьками та інші двоє тренерів вважають ефективним бесіду з дитиною без батьків. Так як тренер обраної секції виконує також виховні функції, відповідно юна спортсменка вчиться у наставника шляхом успіхів та невдач, і для того, щоб уникнути бажання опустити руки після певного провалу, тренер повинен проводити бесіди, в яких потрібно підбадьорити гімнастку і пояснити причинно-наслідковий зв'язок тієї чи іншої невдачі, щоб проаналізувати і навчитись на власних помилках. Враховуючи особливості вікової категорії зрозуміло, що батьки, які розуміють власну дитину і вміють розмовляти з нею так, щоб до неї поступило більше інформації, також мають бути присутні у таких бесідах з дитиною. Завдяки респондентам ми з'ясували, що такі бесіди матимуть

більше результатів, аніж якщо розмовляти окремо з дитиною або з батьками.

Оскільки не тільки тренер впливає на формування спортивної мотивації вихованця, важливо враховувати вплив батьків на даний процес і дослідити, якими засобами саме вони користуються заради зацікавленості дитини у відвідуванні секції художньої гімнастики. Опитуваним було запропоновано список популярних засобів, якими користуються батьки задля мотивації дитини до занять спортом, з яких, опираючись на їх тренерський досвід, вони обрали один або декілька варіантів, з якими вони зустрічалися. Серед запропонованих варіантів були:

1. Заохочення солодощами;
2. Заохочення новим спортивним інвентарем;
3. Перегляд виступів гімнасток світового рівня;
4. Заохочення у вигляді незапланованих канікул;
5. Заохочення новим купальником;
6. Запобігання покарання;
7. Заохочення майбутніми виступами;
8. Інший варіант.

Серед іншого варіанту двома тренерами було запропоновано заохочення дарунками, які просять діти у батьків.



**Рис.3.5** – Кількісне співвідношення найпопулярніших засобів мотивації дітей до занять художньою гімнастикою з боку батьків за думкою респондентів

Як виявилось, найчастіше батьки заохочують власних дітей майбутніми виступами на змаганнях (у 16 випадках з 30), трохи рідшими, але стабільнішими засобами є перегляди виступів гімнасток світового рівня, заохочення солодощами, заохочення новим спортивним інвентарем (13 із 30) і заохочення новим купальником (12 із 30). У небагатьох випадках (6 із 30) батьки мотивують запобіганням покарання, і зовсім мало хто зустрічався із заохоченням у вигляді незапланованих канікул (4 із 30) і заохоченням дарунків згідно до побажань дошкільнят і молодших школярів (2 із 30).

У даному питанні ми вирішили знехтувати зв'язком між стажем роботи респондентів і отриманими результатами, оскільки ми розглядали аспект мотивації саме з боку батьків, який не залежить від тренерського

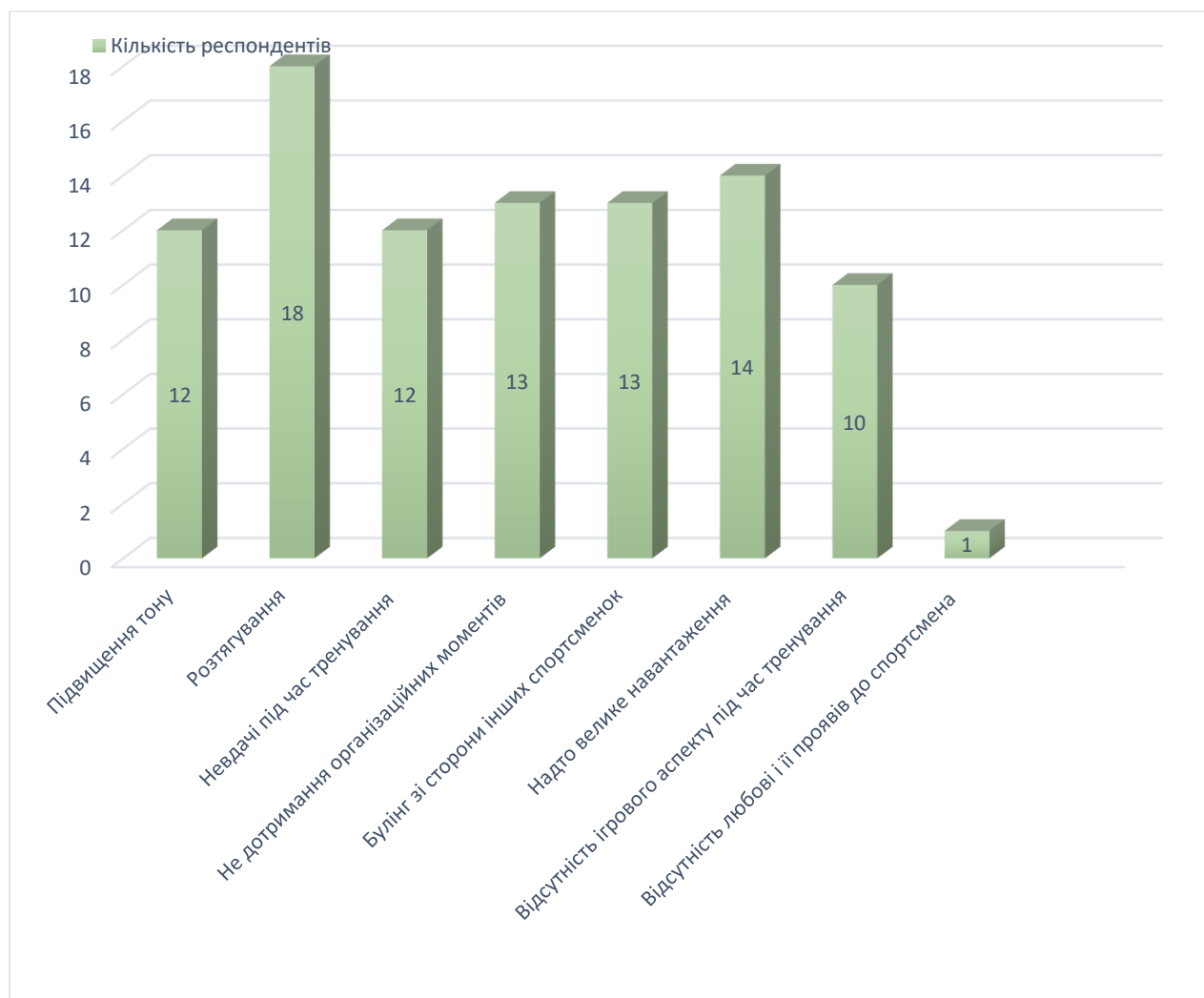
досвіду. Однак, це питання було додане до анкети для аналізу ситуації щодо кількості батьків, які віддають перевагу самостійній мотивації дівчат, нехтуючи командною роботою «батьки-тренер-дитина» і не враховуючи специфіку спорту. Художня гімнастика це той вид спорту, в якому гімнастки мають демонструвати граціозність, елегантність і легкість під час виступів на змаганнях. Усього вище переліченого можна домогтися шляхом виховання сильної волі, здорового тіла, гармонійного співвідношення ваги та зросту гімнастки і удосконалення спортивної майстерності. Слід звернути увагу, що виховання спортсменки, мотивація якої є будь-яка їжа, чи то солодощі, чи то щось інше, що до смаку дитині, працюватиме на деградацію сили волі дитини, адже такий засіб не дасть зрозуміти спортсменці те, ради чого вона займається і, як наслідок, така мотивація згодом перетвориться в ніщо, а у подальшому може з'явитись шкідлива харчова звичка. Це може вплинути на майбутнє здоров'я індивіда, вона не зможе, якщо це їй буде потрібно, відмовитись від певної продукції, не буде розуміти почуття голоду. Згодом це може призвести до більш глобальних психічних проблем, таких як нервова булімія, анорексія, переїдання тощо. З дитинства потрібно привчати дітей до раціонального харчування та у ніякому разі не мотивувати їх харчами – це того не варте.

У наступному питанні анкетування ми дізнались, які обставини/ситуації під час тренування призводять до зниження рівню мотивації та бажання займатися гімнастикою. Респондентам було запропоновано обрати один або декілька варіантів відповідей. Серед них були:

1. Підвищення тону;
2. Розтягування;
3. Невдачі під час тренування (невдалі спроби зловити предмет);
4. Не дотримання організаційних моментів (запізнення, відсутність спорт. інвентаря, відсутність належного вигляду та ін.);

5. Булінг зі сторони інших спортсменок;
6. Надто велике навантаження (на думку дитини);
7. Відсутність ігрового аспекту під час тренування;
8. Інший варіант.

Серед іншого був такий варіант, як відсутність любові і її проявів до спортсмена.



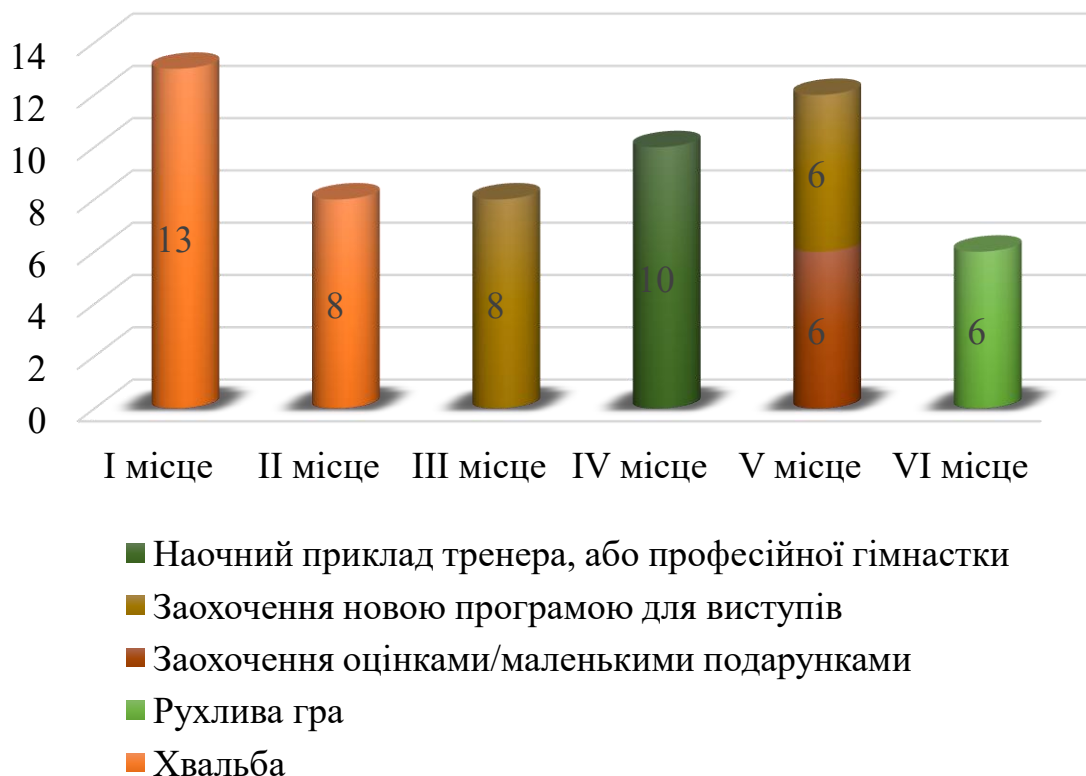
**Рис.3.6** – Кількісне співвідношення обставин/ситуацій під час тренування, які призводять до зниження рівню мотивації до занять художньою гімнастикою

Серед переліченого лідирує розтягування під час тренування (17 голосів з 30), за нею, у 14 випадках з 30, ситуація, коли дитина, на її думку,

стикається з надто великим навантаженням. Трохи рідше зустрічаються випадки з булінгом зі сторони інших спортсменок, втрати мотивації у наслідок не дотримання організаційних моментів (13 із 30). Невдачі під час тренування, підвищення тону (12 із 30) і відсутність ігрового аспекту (10 із 30) так само являються досить поширеними ситуаціями, які провокують зниження рівня мотивації дітей до занять обраним видом спорту. Також варто зазначити такий варіант, як відсутність любові і її проявів до спортсмена, який зазначив один тренер першої групи респондентів.

На стадії формування даної анкети було прийнято рішення додати це питання враховуючи те, що отримані результати основані на досвіді роботи опитаних тренерів з дітьми. Так як раніше згадані обставини/ситуації трапляються з кожним та є невід'ємною частиною гімнастичної буденності, окрім булінгу і відсутності прояву любові до вихованок, вони не є вирішуваними методологічно, але є можливим уникнути їх у великій кількості. Отже, одержані відповіді було узагальнено і систематизовано заради їхнього подальшого використання тренерами ДЮСШ, КДЮСШ та СДЮШОР. Щодо наступного питання анкети, тренерам-респондентам було потрібно пронумерувати засоби мотивації, які вони використовують під час тренування в порядку зростання ефективності (1 – найбільш ефективний; 6 – найменш ефективний). Серед таких засобів були:

1. Хвальба;
2. Можливість брати участь у змаганнях;
3. Рухлива гра;
4. Заохочення оцінками/маленькими подарунками;
5. Заохочення новою програмою для виступів;
6. Наочний приклад тренера, або професійної гімнастки.

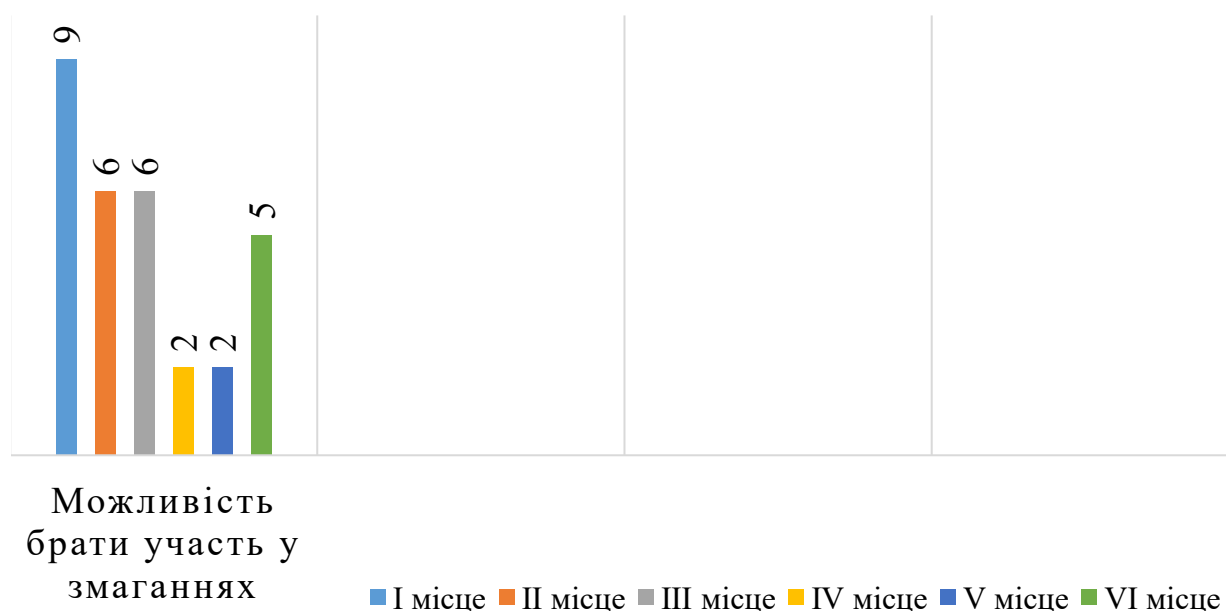


**Рис.3.7** – Співвідношення ефективності засобів мотивації під час тренування у порядку значимості (I місце - найбільш ефективний; II місце - найменш ефективний)

Ми узагальнили і систематизували результати анкетування, зібравши найпопулярніші відповіді в одну діаграму, розташували їх у порядку значимості (I місце - найбільш ефективний; VI місце - найменш ефективний) і позначили кількість набраних відповідей у кожному варіанті. Найефективнішим засобом під час тренувального процесу, на думку тренерів-респондентів, є похвала дитини, його обрали 13 з 30 опитаних, з них вісім з першої групи респондентів і три з другої. Другою за порядком значення тренери також обрали хвальбу (8 з 30), далі за нею заохочення новою програмою для виступів (8 з 30). На четвертому місці за ефективністю наочний приклад тренера або професійної гімнастики (10 з 30), на п'ятому два засоби - заохочення новою програмою для виступів (6 з 30) та заохочення

оцінками/маленькими подарунками (6 з 30). І найменш ефективним, за отриманими даними, виявилась рухлива гра (6 з 30).

Було вирішено окремо розглянути варіант одного із засобів мотивації, який не займав фаворитні місця, але й не лишився непоміченим.



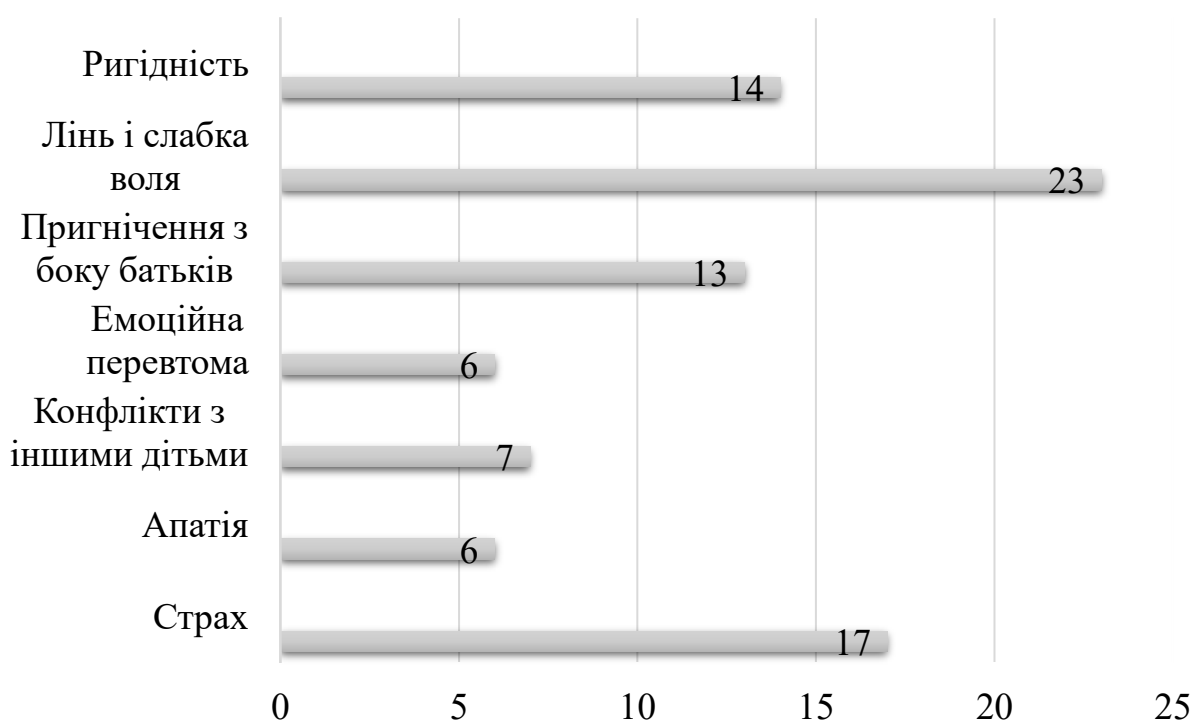
**Рис.3.8** – Статистика відповідей щодо запропонованого варіанту

Таким чином можемо зазначити, що всі засоби мотивації під час тренування у певній мірі значущі і ефективні. Відповідно варто зауважити, що не потрібно нехтувати жодним із засобів, так як кожен з них так чи інакше має позитивний вплив на формування і розвиток мотивації.

Перейдемо до наступного питання анкети. Респондентам, із власного тренерського досвіду, потрібно було зазначити, з якими психологічними перешкодами найчастіше доводиться зустрічатися їх вихованкам. Було запропоновано обрати один або декілька варіантів відповідей. Серед них були:

1. Страх;

2. Апатія;
3. Конфлікти з іншими дітьми;
4. Емоційна перевтома;
5. Пригнічення з боку батьків;
6. Лінь і слабка воля;
7. Ригідність (неготовність/небажання покидати зону власного комфорту).



**Рис.3.9** – Співвідношення психологічних перешкод, що демотивують дітей до занять гімнастикою художньою за думкою респондентів

У 23 випадках з 30 (76,7%) демотивація спортсменок визначається лінню та слабкою волею. За нею чергують страх (17 із 30 (56,7%)), ригідність, а саме неготовність або небажання покидати зону власного комфорту (14 з 30 (46,7%)) і пригнічення з боку батьків (13 з 30 (43,3%)). Конфлікти з іншими дітьми (7 з 30 (23,3%)), емоційна перевтома (6 з 30

(20%)) і апатія (6 з 30 (20%)) зустрічаються не так часто. Таким чином, тренерам слід бути обачнішими за даними випадками. Якщо усунути певну психологічну перешкоду завчасно, ймовірність початку процесу демотивації юних спортсменок стане набагато меншою. Також варто відмітити, що не слід залишати без уваги фактор, який обумовлює співпрацю тренерів і батьків, у якій вони злагоджено повинні рухатись у сторону здорового розвитку дитини. Підбиваючи підсумки, бажано зауважити, що психологічні перешкоди вирішуються не лише в рамках тренувального процесу, а й за його межами.

У наступному питанні ми визначали, яка ціль є найпопулярнішою в групах ПП опитаних тренерів. Було запропоновано обрати один або декілька варіантів відповідей. Серед них були:

1. Стати олімпійською чемпіонкою;
2. Стати тренером;
3. Підтримка здорового стану організму;
4. Оздоровча реабілітація;
5. Бажання бути кращим, ніж ровесники;
6. Отримання задоволення від занять гімнастикою художньою;
7. Ціль відсутня;
8. Інший варіант.



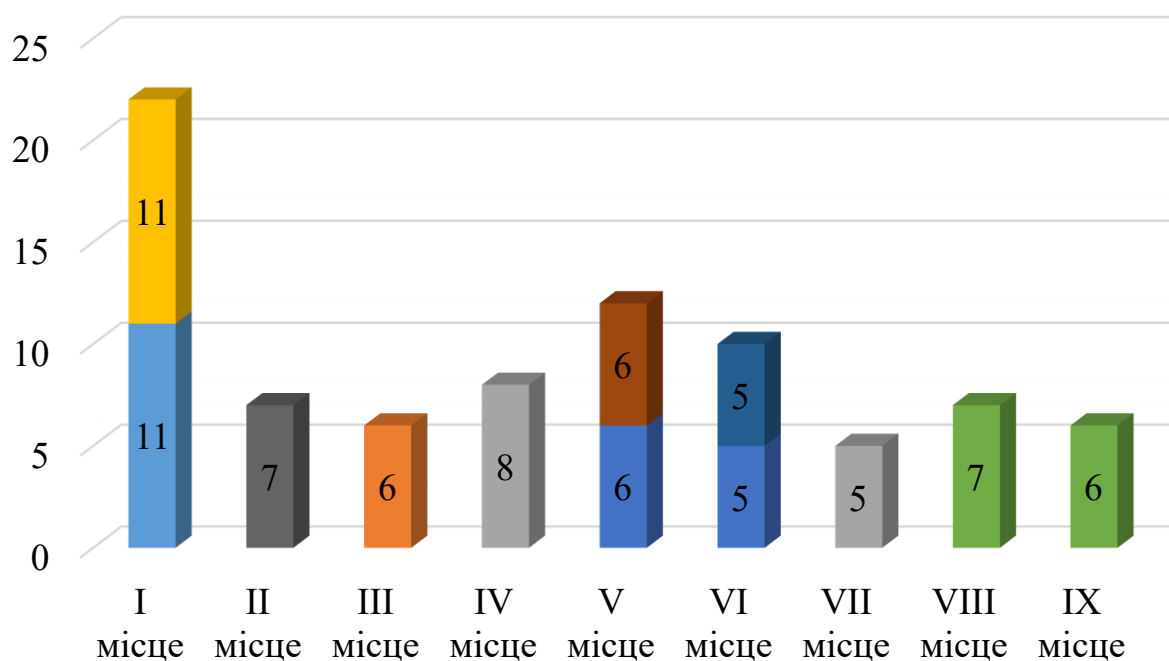
**Рис.3.10** – Співвідношення цілей, до яких прагнуть діти на етапі початкової підготовки

За результатами анкетування отримання задоволення від занять гімнастикою художньою є найпопулярнішою ціллю у спортсменок групи ПП (18 з 30 (60%)) і це зрозуміло, адже на початку занять художньою гімнастикою дана мета є чи не найважливішою, і такою залишається до кінця спортивної кар'єри паралельно з іншими не менш значимими цілями. Далі за нею ідуть бажання стати олімпійською чемпіонкою (16 з 30 (53,3%)) і бажання бути кращим, ніж ровесники (15 з 30 (50%)). Підтримка здорового стану організму (9 з 30 (30%)), стати тренером (5 з 30 (16,7%)) та оздоровча реабілітація (3 з 30 (10%)) є не такими частими цілями для вихованок. І у 7 випадках з 30 (23,3%) у дітей зовсім ціль відсутня. Шкода, що є така кількість дітей, яка відвідує секцію художньої гімнастики безцільно, тому що таких спортсменів важко мотивувати і деякі з них не продовжують

заняття спортом саме у зв'язку з даною проблемою. Але частіше всього, при правильному підході до дитини і, як ми вже визначали, при наявності фактору, який обумовлює співпрацю тренерів і батьків, вихованку можливо спрямувати на певну ціль і згодом у неї сформується мотивація до занять художньою гімнастикою. Аналогічним чином зауважимо, що тренерам необхідно приймати до уваги ціль абсолютно кожної спортсменки задля того, щоб надати їй те, чого вона прагне, адже при меті підтримки здорового стану організму чи при оздоровчій реабілітації індивід бажає не того ж самого, що і спортсмен з ціллю стати олімпійською чемпіонкою, тому і деякі засоби під час тренування мають різнитись між собою.

Щодо останнього питання анкети, тренерам-респондентам було потрібно пронумерувати засоби мотивації, які вони використовують після невдалих змагань на подальшу кращу роботу в порядку зростання ефективності (1 – найбільш ефективний; 9 – найменш ефективний). Серед таких засобів були:

1. Заспокоєння гімнастки;
2. Аналіз помилок з гімнасткою;
3. Бесіда з батьками;
4. Похвалити гімнастку за гарно виконані елементи;
5. Провести командний розбір загальних помилок;
6. Провести батьківські збори;
7. Привести в приклад гімнасток світового рівня (не кожен раз можливо отримувати бажаний результат);
8. Зробити аналіз структури тренувального процесу разом з гімнастками(розбір взаємовідношення мотивації та старання на тренуваннях до результатів на змаганнях);
9. Підбадьорити гімнасток на кращі досягнення на наступних стартах.



- Підбадьорити гімнасток на кращі досягнення на наступних стартах
- Зробити аналіз структури тренувального процесу разом з гімнастками
- Привести в приклад гімнасток світового рівня
- Провести батьківські збори
- Провести командний розбір загальних помилок
- Похвалити гімнастку за гарно виконані елементи
- Бесіда з батьками
- Аналіз помилок з гімнасткою

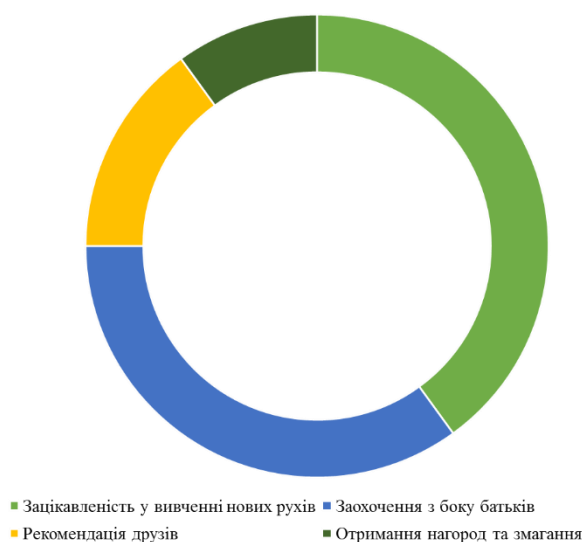
**Рис.3.11** – Кількісне співвідношення засобів мотивації після невдалих змагань на подальшу кращу роботу у порядку значимості (I місце - найбільш ефективний; IX місце - найменш ефективний)

Отримані результати анкетування узагальнено в одну діаграму та розташовано у порядку значимості (I місце - найбільш ефективний; IX місце - найменш ефективний), і позначено кількість набраних відповідей у кожному варіанті. Оскільки мова йде про засоби мотивації, які використовуються після невдалих змагань на покращення подальшої роботи, то ми маємо на увазі групу початкової підготовки другого року навчання. Найефективнішими засобами мотивації після невдалого виступу,

за тренерським досвідом опитаних, являють собою заспокоєння гімнастки та хвальба за гарно виконані елементи, в обох засобах було нараховано 11 з 30 голосів. Другою за порядком значимості респонденти обрали підбадьорення гімнасток на кращі досягнення на наступних стартах (7 з 30), далі за нею аналіз помилок з гімнасткою (6 з 30). На четвертому місці за ефективністю бесіда з батьками (8 з 30), на п'ятому два засоби – проведення командного розбору загальних помилок (6 з 30) та аналіз структури тренувального процесу разом з гімнастками, а саме розбір взаємовідношення мотивації та старання на тренуваннях до результатів на змаганнях (6 з 30). Далі за ними слідує знову два засоби: приведення у приклад гімнасток світового рівня, а саме те, що не кожен раз можливо отримувати бажаний результат (5 з 30) та проведення командного розбору загальних помилок (5 з 30), а на сьомому місці - бесіда з батьками (5 з 30). Останні два місця за ефективністю посіли батьківські збори (VIII місце – 7 з 30; IX місце – 6 з 30). Отримані результати не означають те, що відповідні засоби мотивації, які використовуються після невдалих змагань на покращення подальшої роботи є не ефективними і марними. Вони зібрані для подальшого використання тренерами ДЮСШ, КДЮСШ та СДЮШОР задля грамотної мотивації спортсменок на етапі початкової підготовки до занять художньою гімнастикою.

Щодо анкетного опитування спортсменок, що займаються гімнастикою художньою – було представлено 8 питань, які ми розкриємо нижче.

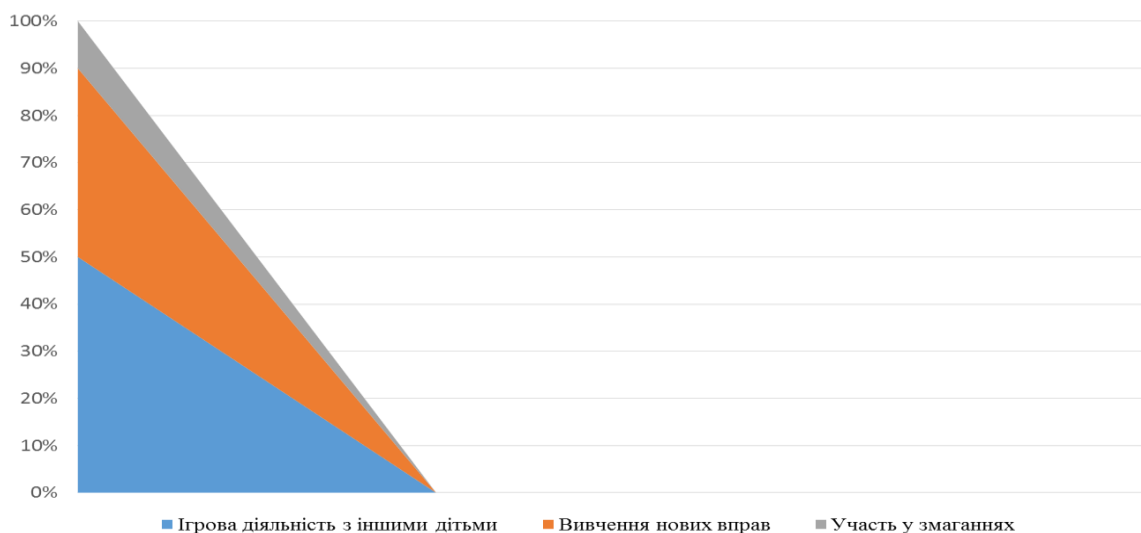
Першим питанням було таким: «Чому ти почала займатися художньою гімнастикою?»



**Рис.3.12** – Співвідношення відповідей на перше питання анкетування спортсменів-респондентів

40% опитуваних сказали, що їм цікаво вивчати нові рухи, 35% відповіли, що заохочення прийшло від батьків, 15% почали займатися через рекомендації друзів і 10% сказали, що їм подобаються нагороди та змагання. Це відзначає та підкреслює те, що особливістю тренувального процесу на етапі ПП є різноманітність та цікавість занять, здебільшого направлена на ігрову діяльність, аніж на серйозну тренувальну діяльність спортсменок.

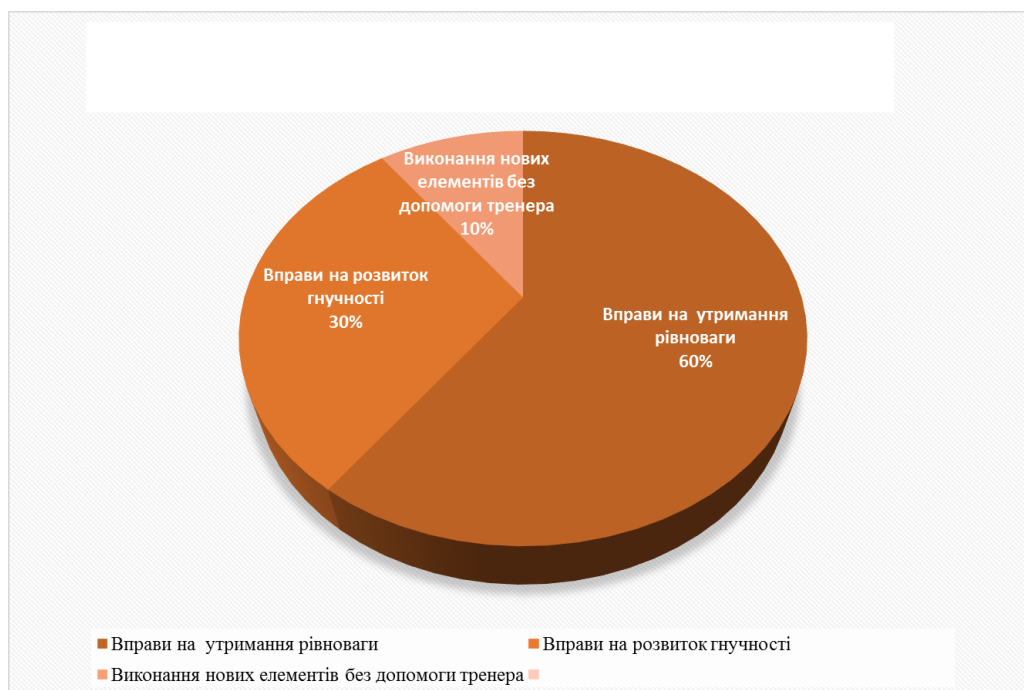
Наступним питанням анкетування дітей, що займаються гімнастикою художньою було «Яка частина тренувань тобі найбільше подобається?».



**Рис.3.13** – Співвідношення відповідей на друге питання анкетування спортсменів-респондентів

50% респондентів зазначили, що найбільше подобаються ігри з іншими дітьми, 40% зазначили, що їм цікаво вчити нові вправи, 10% люблять участь у змаганнях. Розкриття даного питання підкреслює особливість вікової зони опитаних дітей і те, що ігровий формат тренувань є найкращим методом сприйняття інформації на етапі ПП.

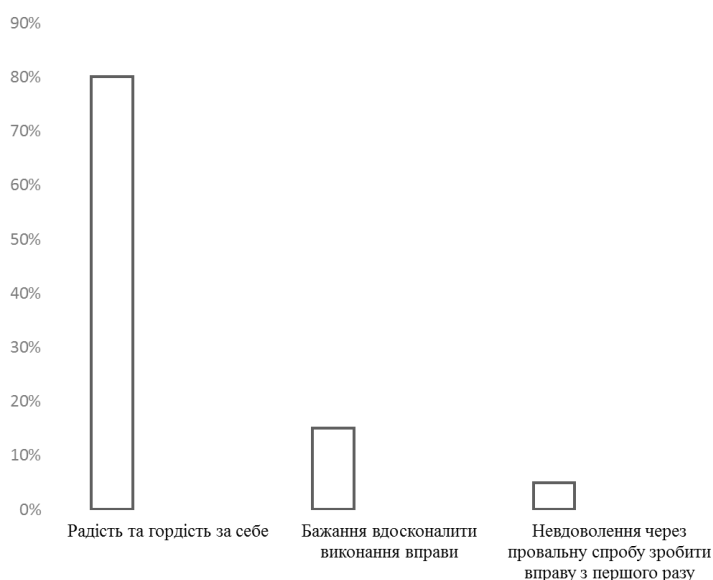
Щодо наступного питання «Які вправи тобі найбільш складно виконувати?» спортсмени надали такі відповіді:



**Рис.3.14** – Співвідношення відповідей на третє питання анкетування спортсменів-респондентів

60% дітей вказали, що найбільш складні для них вправи на рівновагу (наприклад, рівновага «пасе» або «арабеск»), 30% зазначили, що не можуть виконати вправи на гнучкість, 10% відчувають складнощі в освоєнні нових елементів без допомоги тренера.

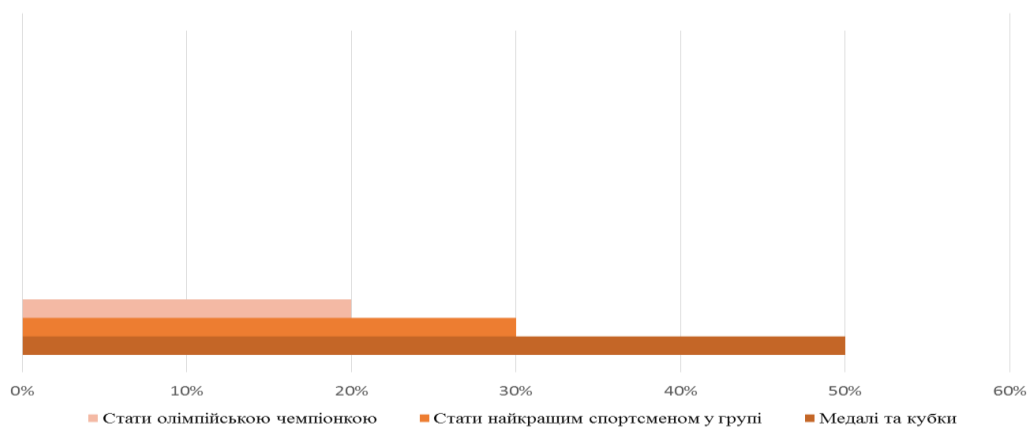
На питання «Як ти себе відчуваєш, коли тобі вдається виконати нову вправу?» ми отримали наступні відповіді:



**Рис.3.15** – Співвідношення відповідей на четверте питання анкетування спортсменів-респондентів

80% спортсменок відчують радість і пишаються собою, 15% відчують задоволення, але хочуть вдосконалити рух, 5% відчують невдоволення, коли не відразу вийти зробити вправу і хочуть відпочити.

Наступним питанням було «Які нагороди або досягнення ти хочеш отримати в гімнастиці художній?».



**Рис.3.16** – Співвідношення відповідей на п'яте питання анкетування спортсменів-респондентів

50% спортсменів хочуть вигравати медалі та кубки. 30% прагнуть бути кращими в групі, виконуючи найскладніші вправи. 20% хочуть стати олімпійськими чемпіонами.

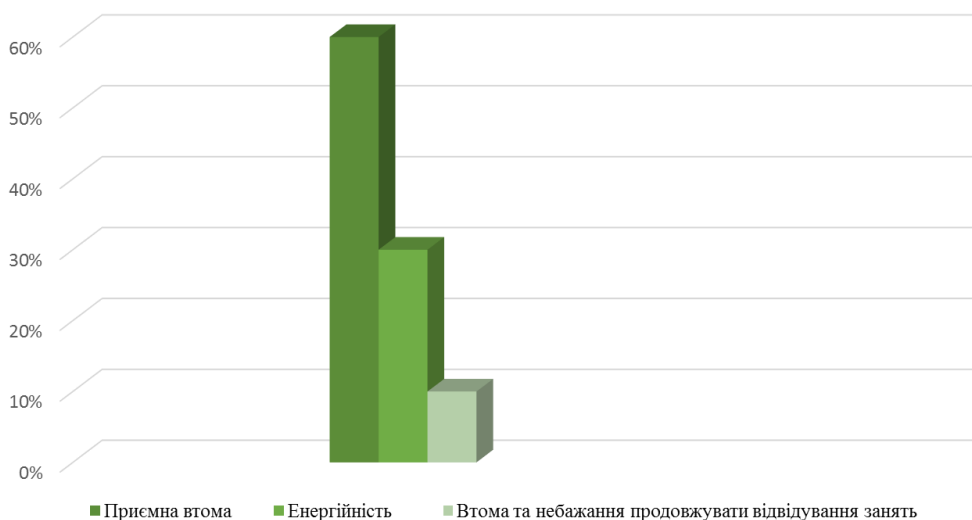
Опитуваним запропонували описати у вигляді відкритого питання наступне: «Чи любиш ти змагатися з іншими гімнастками? Чому?»

Нами було отримано наступні результати:

- 70% дітей люблять змагання, хочуть показати свої досягнення та отримати нагороду.
- 20% не люблять змагатися, бо переживають через можливість невдачі.
- 10% дітей не розуміють, чому важливо змагатися.

30 відсотків дітей, що не бажають займатись змагальною діяльністю можливо стикнулись з негативним досвідом їх проходження. Можливо, їх демотивував поганий виступ, або невдоволення батьків чи тренера, або будь-яка негативна емоція, пережита у змагальний день. Проте, на це слід звертати увагу і працювати над коректним сприйняттям спортсменками таких подій, як змагання, адже змагальна діяльність у подальших етапах багаторічного вдосконалення є невід'ємною частиною спортивного шляху кожної спортсменки, що займається гімнастикою художньою і її відношення та позитивний чи негативний «перший» досвід проходження змагань буде ключовим у послідуєчих стартах.

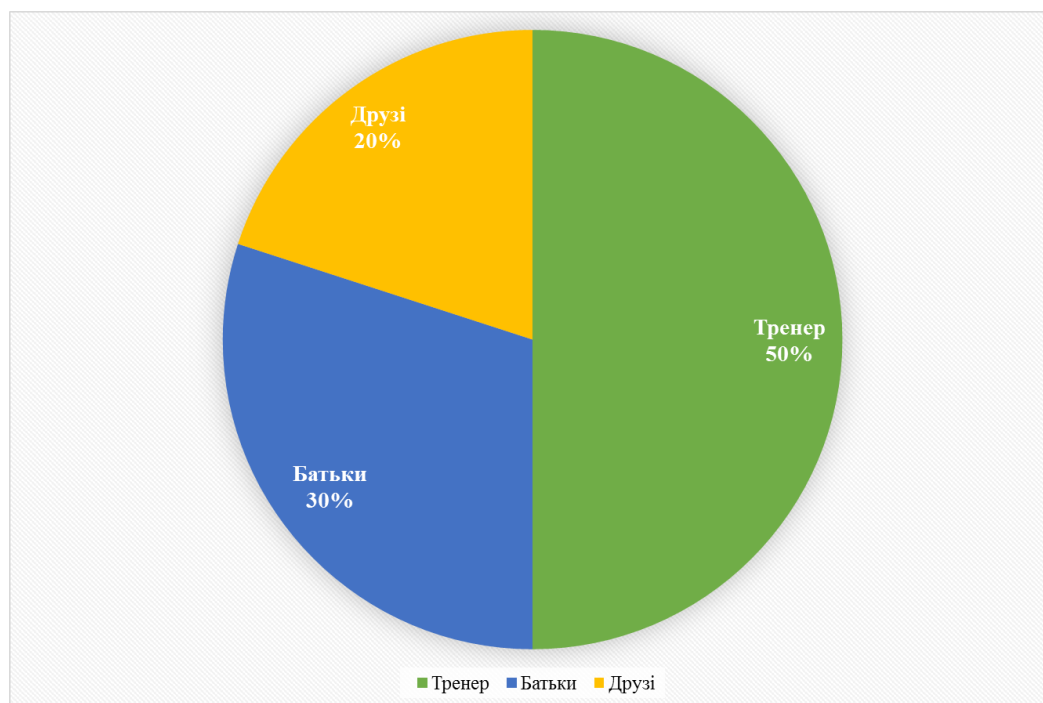
Наступним питанням анкетного опитування дітей, що займаються гімнастикою художньою було таким: «Як ти відчуваєш себе після тренування: втомленою чи енергійною?»



**Рис.3.17** – Співвідношення відповідей на сьоме питання анкетування спортсменів-респондентів

60% спортсменок відчують втому, але при цьому радіють від того, що навчилися новому. 30% відчують енергійність і хочуть продовжувати тренування. 10% відчують себе погано і не хочуть більше займатися після тренування.

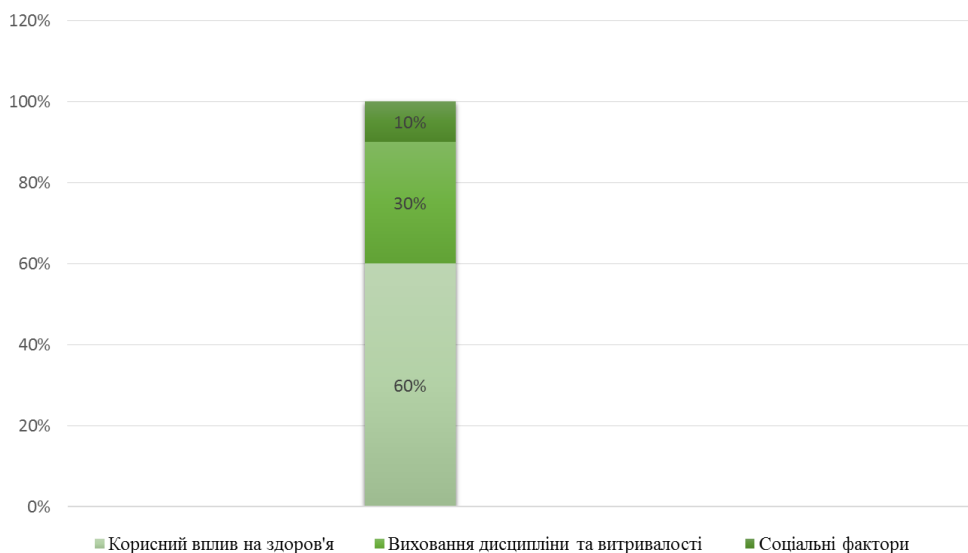
Останнє питання даного анкетного опитування спортсменок-респондентів звучало так: «Хто тебе найбільше мотивує до тренувань?».



**Рис.3.18** – Співвідношення відповідей на восьме питання анкетування спортсменів-респондентів

За даною діаграмою бачимо, що 50% опитуваних зазначили, що найбільше їх мотивує тренер, 30% зазначили, що мотивація йде від батьків і 20% сказали, що мотивацію дають друзі, з якими вони займаються гімнастикою художньою.

Перейдемо до розбору анкетного опитування батьків дітей, що займаються гімнастикою художньою. Перше питання звучало так: «Поділіться, будь ласка, причиною, яка зумовила Вас привести свою дитину на художню гімнастику?»



**Рис.3.19** – Співвідношення відповідей на перше питання анкетування батьків-респондентів

За даною діаграмою бачимо, що більшість батьків записали дитину на гімнастику художню через корисний вплив на здоров'я. Менша частина, а саме 30% від опитаних зазначили, що відвели дитину на гімнастику художню з ціллю виховати в ній дисциплінованість і витривалість, і всього 10% респондентів зробили це через соціальні фактори (батьки або друзі рекомендували).

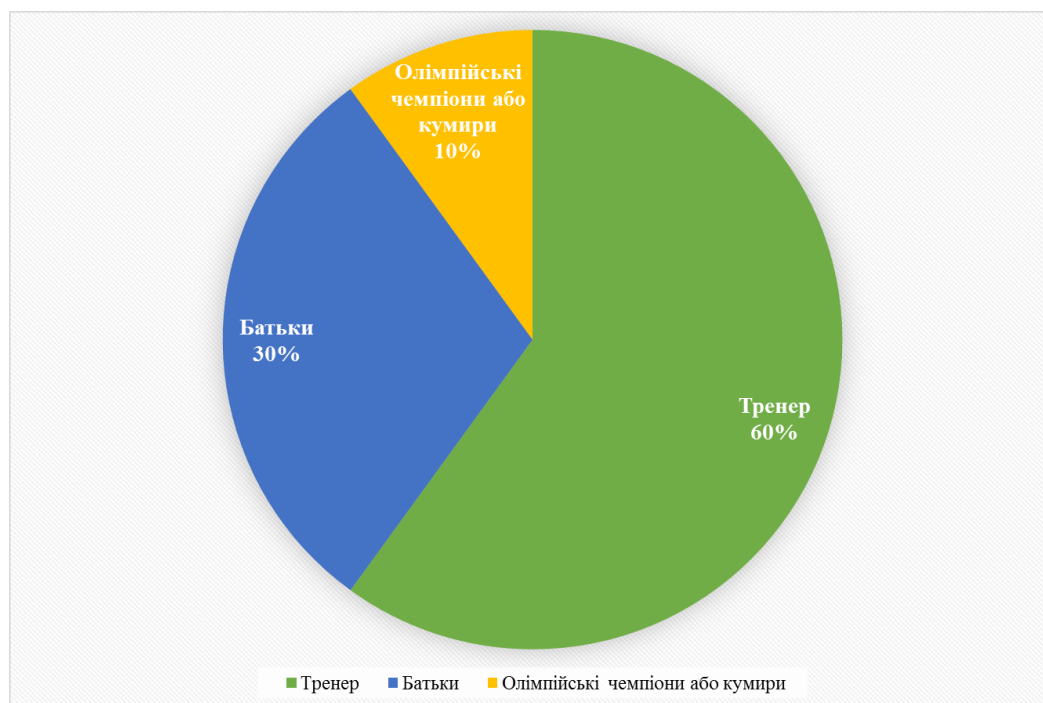
У наступному питанні ми просили розповісти те, як саме батьки підтримують мотивацію дитини до тренувальних занять?



**Рис.3.20** – Співвідношення відповідей на друге питання анкетування батьків-респондентів

Рівно половина респондентів підтримують дитину заохоченнями (подарунками, похвалою, смаколиками тощо). Чверть опитаних (25%) намагаються брати участь у заняттях і спілкуватися з тренером задля більшої продуктивності, в той час як інша чверть опитаних (25%) не вважають за потрібне втручатись у тренувальний процес і додатково мотивувати дитини до занять гімнастикою художньою.

Наступним питанням було: «На Вашу думку, хто є ключовим «мотиватором» Вашої дитини до занять гімнастикою художньою?»

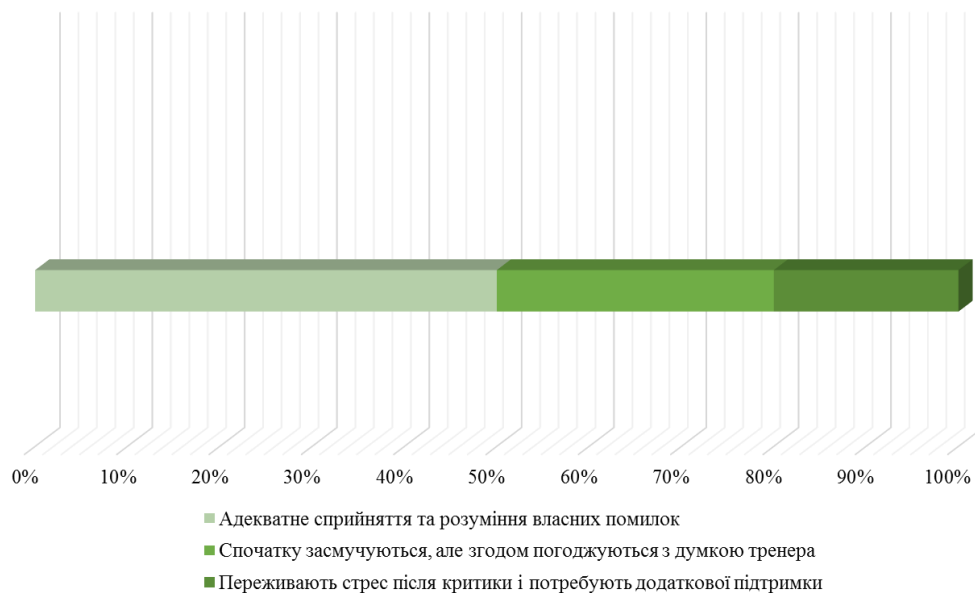


**Рис.3.21** – Співвідношення відповідей на третє питання анкетування батьків-респондентів

Отримані дані показують, що 60% батьків вважають, що тренер має головну роль у формуванні мотивації дітей до занять гімнастикою художньою, 30% батьків зазначають що саме вони і є головним «мотиватором» для власної дитини, і лише 10% батьків зазначили, що люди, які мотивують їх дітей це олімпійські чемпіони.

Виходячи з даного питання, ми попросили надати батьків додатково таку інформацію: «Розкажіть, будь ласка, Як Ви оцінюєте роль тренера в мотивації дитини до занять гімнастикою художньою?». Не дивлячись на те, що у попередньому питанні 40% опитуваних вважають головним «мотиватором» себе або олімпійських чемпіонів, 80% батьків у даному питанні зазначили, що тренер має важливу роль у мотивації дитини і лише 20% вважають, що роль тренера важлива, але батьки мають рівнозначний вплив.

Заключне питання анкетного опитування батьків дітей, що займаються гімнастикою художньою на етапі ПП було таким: «Поділіться, будь ласка, як Ваша дитина реагує на критику тренера?»



**Рис.3.22** – Співвідношення відповідей на п'яте питання анкетування батьків-респондентів

За отриманими даними бачимо, що 50% дітей адекватно сприймають критику і намагаються покращити свою роботу на тренувальних заняттях, 30% дітей респондентів засмучуються, але швидко відновлюються від критики і також готові до покращення роботи на тренувальних заняттях і 20% дітей відчувають стрес після критики і потребують додаткової підтримки з боку батьків.

Коректний аналіз помилок завжди сприяє мобілізації спортсмена на шлях здобуття успіху. Критичний емоційний стан після невдачі потрібно швидко усувати, інакше воно буде негативно впливати на весь хід подальшого тренувального та змагального процесу.

### 3.1.1. Порівняльна характеристика результатів анкетного опитування.

Отримані результати анкетного опитування було вирішено порівняти з метою поглибленого вивчення проблеми мотивації спортсменок на етапі початкової підготовки до занять гімнастикою художньою. У таблиці, що представлена нижче (табл.3) ми відокремили певні аспекти мотивації задля розкриття сутності питання такого трикутника, як «тренер-спортсмен-батьки» і проблеми взаєморозуміння у побудові тренувального процесу багаторічної підготовки, у тому числі і в розвитку та розуміння мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою.

Таблиця 3

#### Порівняльна характеристика результатів анкетного опитування

Показник	Респонденти - тренери	Респонденти - діти	Респонденти – батьки
Основний мотив до занять гімнастикою художньою	Більшість тренерів зазначили, що основним мотивом до занять гімнастикою художньою є отримання задоволення від самих тренувань.	Більшість спортсменів зазначили, що основним мотивом до занять гімнастикою художньою є цікавість до вивчення нових рухів.	Більшість батьків зазначили, що записали дитину на гімнастику художню через корисний вплив на здоров'я.
Засоби мотивації до занять гімнастикою художньою	Більшість тренерів зазначили, що найпопулярнішим засобом мотивації дітей до занять гімнастикою художньою є хвальба.	Більшість спортсменів зазначили, що їх мотивує можливість отримання таких нагород, як медалі та кубки.	Більшість батьків зазначили, що заохочують дітей до занять гімнастикою художньою подарунками, смаколиками тощо.
Роль тренера у формуванні мотивації до занять гімнастикою художньою	Більшість тренерів зазначили, що у трьох випадках з чотирьох тренер слугує основою для генерування мотивації дітей до занять художньою гімнастикою.	Половина опитуваних спортсменів зазначили, що тренер для них це головний мотиватор.	Переважна більшість батьків зазначили, що тренер має важливу роль у мотивації дитини.

Роль батьків у формуванні мотивації до занять гімнастикою художньою	Більшість тренерів зазначили, що бесіди щодо мотивації спортсменок до занять художньою гімнастикою краще проводити і з батьками, і з дитиною водночас.	Третя частина опитуваних спортсменів зазначили, що батьки для них це головні «мотиватори».	Третя частина опитуваних батьків зазначили, вони для своїх дітей являються головними «мотиваторами».
---	--	--	--

Бачимо, що погляди на деякі аспекти мотивації в респондентів збігаються, у той час, як на інші суттєво відрізняються, із чого ми зробили наступні висновки: слід не ігнорувати жодну зі сторін у трикутнику «тренер-спортсмен-батьки», адже лише працюючи в тандемі можливо досягнути максимальних результатів. Найчастіше в цьому тандемі ігноруються саме погляди та бажання дитини, хоча саме їй передбачено проходити етапи багаторічного вдосконалення та намагатися не втратити мотивацію протягом усього спортивного шляху.

### Висновки до розділу 3

Ми провели анкетування в якому дослідили:

- аспекти мотивації та демотивації дітей із різних точок зору;
- ефективні засоби для вирішення певних задач на етапі ПП у гімнастиці художній;
- роль тренерів і батьків у формуванні мотивації до занять гімнастикою художньою.

Отримані результати анкетного опитування було порівняно задля розкриття сутності питання такого трикутника, як «тренер-спортсмен-батьки» і проблеми взаєморозуміння у побудові тренувального процесу багаторічної підготовки, у тому числі і в розвитку та розуміння мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою. Підсумувавши отримані дані бачимо, що погляди на деякі аспекти мотивації в респондентів збігаються, у той час, як на інші суттєво відрізняються, із чого ми зробили наступні висновки: слід не ігнорувати жодну зі сторін у трикутнику «тренер-

спортсмен-батьки», адже лише працюючи в тандемі можливо досягнути максимальних результатів. Найчастіше в цьому тандемі ігноруються саме погляди та бажання дитини, хоча саме їй передбачено проходити етапи багаторічного вдосконалення та намагатися не втратити мотивацію протягом усього спортивного шляху.

## РОЗДІЛ 4

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ТЕСТУВАННЯ

#### 4.1 Визначення рівня домагань гімнасток на етапі початкової підготовки за методикою Хоппе

Існує гіпотеза, у якій визначено, що важливим чинником регуляції та забезпечення ефективності спортивної діяльності змагань є її процесуальна мотивація, яка обумовлена психоемоційним змістом індивіда і синтезом особливості даного виду діяльності зі специфікою такого виду спорту, як художня гімнастика.

Об'єктною областю дослідження є спортивна діяльність змагання. Вона розглядається не в широкому розумінні як соціальний інститут - спорт, завданням якого є відтворення спортивних змагань та управління ними, а більш вузько, як діяльність, що має свій предмет і реалізує певні потреби особистості.

Рівень домагань також є однією з найважливіших параметрів особистості, пов'язаних з успішністю діяльності. Щоправда, на відміну від потреби у досягненні, він проявляється у постійному прагненні до успіху в діяльності та у підтвердженні своєї компетентності.

Рівень домагань оцінювався за допомогою методики Ф. Хоппе. Рівень домагань як психологічна характеристика вперше була експериментально вивчена у 20-х роках ХХ століття під керівництвом Курта Левіна німецьким психологом Фердинандом Хоппе, який започаткував дослідження рівня домагань припустивши, що діяльність людини залежить не від об'єктивних показників складності роботи, а від її оцінки своїх повноважень у вирішенні проблеми, тобто від рівня домагань. Експерименти Хоппе у різних модифікаціях були повторені багатьма дослідниками.

#### 4.2 Аналіз результатів педагогічного тестування за методикою Хоппе

Експеримент Хоппе полягав у наступному. Учасникам пропонувалось 12 завдань, з яких вони мали обрати 4 без можливості повторень уже обраних завдань. Гімнастки знали, що завдання тим складніше, чим вищий його порядковий номер, і мали можливість самостійно обирати складність завдання. У процесі вирішення завдань вони могли змінювати послідовність їх виконання і, у разі провалу, обрати інше завдання. Максимальна кількість можливих отриманих балів: 42 бали.

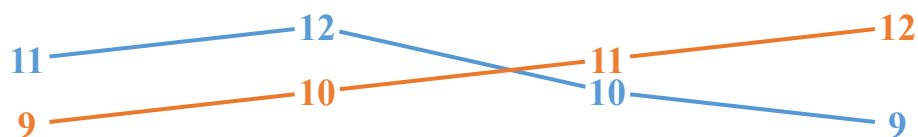
У педагогічному тестуванні взяли участь 10 гімнасток групи початкової підготовки ДЮСШ Дерюгіних (таб. 4.1.).

Таблиця 4.1

#### Результати педагогічного тестування гімнасток

№	Прізвище та ім'я гімнастки	Номери завдань тестування та послідовність їх виконання	Сума отриманих балів
1.	Бистрицька Каміла	9-5-8-12	34
2.	Білобородова Софія	5-7-8-9	29
3.	Брайченко Ніна	1-3-4-5	13
4.	Бугай Ніколь	11-12-10-9	42
5.	Дворник Єва	4-2-3-8	17
6.	Єфремова Софія	2-3-6-9	20
7.	Коцюрuba Олександра	9-6-1-5	21
8.	Нечитайло Емілі	9-10-11-12	42
9.	Солодкова Поліна	4-6-10-12	32
10.	Штик Анна	4-7-9-3	23

Максимальну кількість балів отримали дві гімнастки - №4 та №8 (рис. 4.1.).



Перше завдання    Друге завдання    Третє завдання    Четверте завдання

— — Гімнастка №4    — — Гімнастка №8

**Рис.4.1** – Графік результатів педагогічного тестування гімнасток №4 та №8

Спортсменка під номером 4 виконала завдання тестування у порядку 11-12-10-9, а спортсменка під номером 8 – 9-10-11-12.

Спортсменка під №4 виправдала очікування, оскільки має гарно розвинені фізичні якості, тим самим вона була впевнена у своїх силах та з легкістю виконала найскладніші завдання у порядку 11-12-10-9. Як ми бачимо на вище вказаному графіку, послідовність мала спочатку зростаючий характер, потім спадаючий після виконання найважчого завдання. У даної дитини висока самооцінка, яка дозволила їй першим завданням обрати 11, а у результаті успіху її рівень домагань виріс, тому вона з легкістю впоралась з 12 завданням тестування. Далі вона виконувала найдорожчі на кількість балів завдання починаючи з 10 і закінчуючи 9. Рівень домагань гімнастки №4 високий у поєднанні з самовпевненістю і

високим рівнем фізичних якостей, що допомагає їй почувати себе достатньо сильною і компетентною, а успіхи лише підіймають її рівень домагань.

Щодо спортсменки №8, її показник фізичних якостей також досконалий, але самооцінка дитини за думкою тренера-викладача групи ПП, у якій вона тренується, нижче середнього. Гімнастка виконувала завдання тестування у порядку 9-10-11-12. За отриманими даними можемо прослідкувати те, що проходження тесту даної дитини має лише зростаючий характер. Позитивна градація графічної лінії може свідчити про те, що при успішному виконанні першого завдання на дев'ять балів, що є досить високим балом, її рівень домагань виріс не дивлячись на те, що у спортсменки показник самооцінки нижче середнього. Успіх на етапі першого завдання надав їй впевненості у власні сили, тому наступні три завдання, які так само були успішно виконані, були складнішими за попередні. Аналізуючи результати тестування даної гімнастки можемо припустити, що подібна неважка змагальна діяльність матиме на неї позитивний вплив, що в подальшому допоможе з підвищенням рівню домагань і, у наслідок, самооцінки та впевненості у себе.

Спортсменка №1 набрала 34 бали, що є другим результатом за кількістю можливих отриманих балів. За нею гімнастка №9 з 32 балами. Далі, за отриманими даними, ідуть: гімнастка №2, яка отримала 29 балів, і гімнастка №10 – 23 бали.



Перше завдання    Друге завдання    Третє завдання    Четверте завдання

— — Гімнастка №1    — — Гімнастка №9  
 — — Гімнастка №2    — — Гімнастка №10

**Рис.4.2** – Графік результатів педагогічного тестування гімнасток №1, №9, №2 та №10

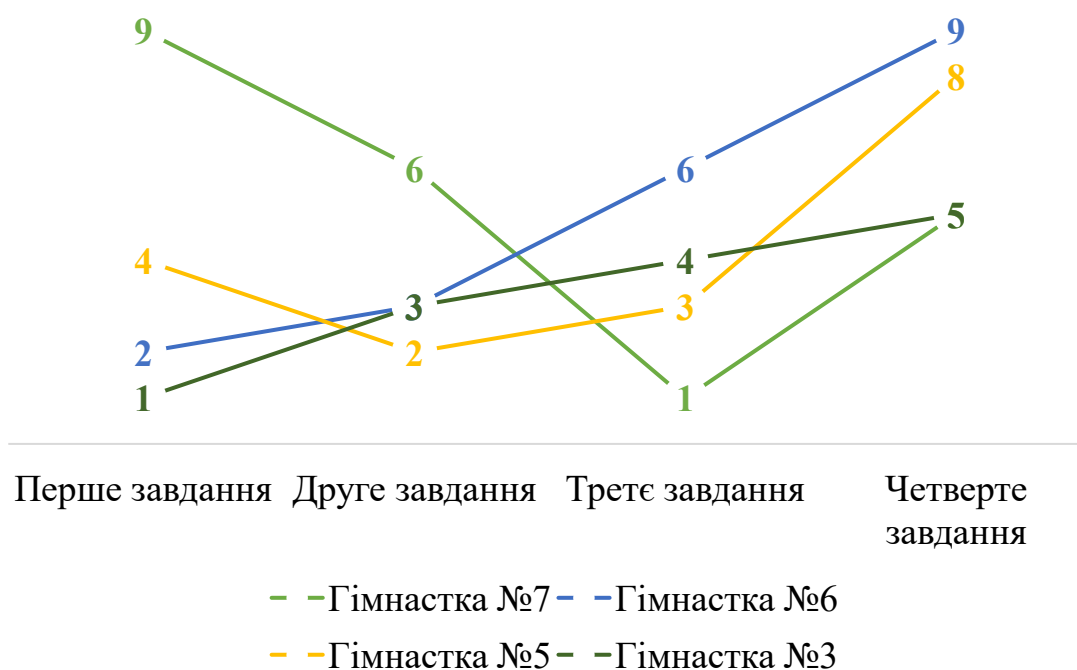
Щодо лінії графіку спортсменки №1 можемо сказати, що спочатку проглядався спадаючий характер, а після другого завдання лінія стрімко зростала. Дана тестована дитина виконувала тести у порядку 9-5-8-12. Було успішно виконане перше завдання, після чого обравши десяте завдання, її спіткала невдача. Після провалу гімнастка обрала п'яте завдання тестування і зробивши його далі виконала восьме та дванадцяте без помилок. Бачимо, що невдача на етапі другого завдання дещо завадила дитині реалізувати свої можливості на максимум, адже її спортивна підготовка на достатньо досконалому рівні. Страх зазнати невдачі у другий раз спровокував змінити рішення гімнастки виконувати складні завдання, тому ми на вище вказаній діаграмі можливо прослідкувати негативну динаміку після невдалої спроби. Успішне проходження другого завдання з другої спроби надало спортсменці ентузіазму та віри у власні можливості, тому динаміка аж до останнього була позитивною.

Гімнастки під номерами 9 та 2 мали однаково позитивну динаміку у процесі проходження тестування. Спортсменка №9 виконувала завдання у

порядку 4-6-10-12, а спортсменка №2 – 5-7-8-9. Обидві дитини мали відносно однаковий рівень розвитку фізичних якостей (вище середнього), але самооцінка останньої дещо нижча від першої. Вони не зазнавали невдач під час тестування, тому рівень фізичного розвитку з вірою у себе працював на повну та рівень домагань лише ріс. Бачимо, що замало лише гарної фізичної підготовки та високого рівня домагань, щоб розкрити максимальний потенціал дитини. Необхідно враховувати рівень самооцінки та віри у власні сили спортсменки, аби реалізувати усі потенційні резерви гімнастики на повну.

Перейдемо до тестованої №10. Послідовність виконання завдань у неї така – 4-7-9-3. Перших 3 завдання лінія графіку зростала, а ось на останнє – істотно спала. Гімнастка, яка здавалося б, не мала проблем із самооцінкою та впевненістю в особистих силах, була фізично підготовлена на рівні вище середнього – утратила перші два компоненти успішного виступу після першої ж невдалої спроби. Спортсменка спробувала виконати одинадцяте завдання останнім, проте їй це не вдалося, унаслідок чого вона обрала чи не найлегше з запропонованих завдань. На нашу думку, тренеру необхідно звернути увагу на даний аспект психологічної підготовки цієї гімнастки, адже в подальшому її різке зниження рівня домагань може мати летальні наслідки для спортивної кар'єри.

Розглянемо наступну групу тестованих дітей, які набрали менше 23 балів. Гімнастка під номером 7 набрала 21 бал виконувала завдання у послідовності 9-6-1-5, під номером 6 – 20 балів (2-3-6-9). Менше 20 балів набрали такі спортсменки: №5 – 17 балів (4-2-3-8) та №3 – 13 балів (1-3-4-5).



**Рис.4.3** – Графік результатів педагогічного тестування гімнасток №7, №6, №5 та №3

Гімнастки під номерами 6 і 3 мають схожі результати з гімнастками №9 та №2 за єдиною відмінністю – рівень фізичної підготовки. Усі чотири спортсменки показали позитивну динаміку щодо вибору та виконання завдань. Не дивлячись на значну прірву у підготовці гімнасток №6 і №3, вони все одно вірили в себе та прогресували в процесі даного тестування. Ці дівчата мають куди більший спортивний потенціал, ніж їхні ровесниці, що досягли в гімнастиці більшого, але мають проблеми із упевненістю в собі та рівнем домагань.

Перейдемо до гімнастки під номером 7, яка після успішного виконання одного з найважчих завдань (дев'ятого), кожне з послідуєчих завдань виконувала з одною хибною спробою в зв'язку з чим понижувала свій рівень домагань, що можна чітко побачити слідкуючи за її вибором. Ми вважаємо, що дана юна спортсменка має певну перспективу в професійній

гімнастиці, але за умови, що вона та тренер будуть працювати над її слабою стороною – швидко опускати руки.

Аналізуючи отримані внаслідок тестування дані стосовно гімнастки №5, ми зробили висновок, що вона маючи невисокий рівень як фізичної підготовки так і домагань – все ж є відносно стабільною спортсменкою. Лінія графіку має параболічний вигляд – після першого завдання – спад, після третього – підвищення. Її подальше заняття спортом потребує більш різносторонньої та важкої роботи, яка буде зачіпати більшість аспектів і фізичної, і психологічної підготовки.

#### **Висновки до розділу 4**

Ознайомившись із методикою Ф. Хоппе – психологом-науковцем, що досліджував рівень домагань, нами був запропонований тест за цією ж методикою, але адаптований під специфіку даного виду спорту. Педагогічне тестування допомогло нам визначити взаємозв'язок рівню домагань із рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменок на етапі ПП. Були створені деякі шаблони/приклади зростання, або спаду рівню домагань у дітей, що займаються гімнастикою художньою.

Результати дозволили виявити таку закономірність: зазвичай особистість встановлює свій рівень домагань між дуже важкими і дуже легкими завданнями та цілями в такий спосіб, щоб зберегти належній висоті свою самооцінку.

## ВИСНОВКИ

1. Актуальними проблемами мотивації у спорті загалом, та в художній гімнастиці, зокрема, є формування і розвиток мотивації та причини демотивації спортсменів групи початкової підготовки, що займаються гімнастикою художньою та перспективні шляхи їх вирішення. Дослідження ролі вікової періодизації у формуванні та вихованні мотивації й, відповідно, мотивів, задля запобігання психічного травмування та перевантаження, розкриття теорії мотивації досягнення успіху і значення невдач у спортивній діяльності є важливим завданням теорії та практики психологічної підготовки спортсменів.
2. Експертне опитування дозволило систематизувати ключові напрями процесу мотивації спортсменок до занять гімнастикою художньою на початковому етапі підготовки: 1) найефективніші засоби мотивації гімнасток на етапі початкової підготовки для вирішення парціальних завдань; 2) методи боротьби з певними психологічними перешкодами юних гімнасток; 3) існуючі ситуації, які призводять до зниження рівню мотивації та бажання займатися гімнастикою художньою; 4) роль тренерів і батьків у формуванні мотивації до занять гімнастикою художньою.
3. Отримані результати анкетного опитування було порівняно задля розкриття сутності питання такого трикутника, як «тренер-спортсмен-батьки» і проблеми взаєморозуміння у побудові тренувального процесу багаторічної підготовки, у тому числі і в розвитку та розумінні мотивації спортсменів, що займаються гімнастикою художньою. Основним мотивом спортсменів до занять гімнастикою художньою на етапі ПП більшість тренерів (60%) вказали отримання задоволення від самих тренувань, більшість батьків (60%) вказали основним мотивом корисний вплив на здоров'я, переважаюча кількість спортсменів (40%) окреслила основним мотивом до занять цікавість до вивчення нових рухів.

4. Найефективнішим засобом мотивації до занять гімнастикою художньою на етапі ПП тренери (43%) зазначили похвалу, батьки (50%) зазначили подарунки, а спортсмени (50%) – спортивні винагороди. Більшість тренерів (70%), батьків (80%), та спортсменів (50%) визначають роль тренера у формуванні мотивації до занять гімнастикою художньою ключовою. У підсумку зазначаємо, що погляди на деякі аспекти мотивації в респондентів збігаються, у той час, як на інші суттєво відрізняються, із чого ми зробили наступні висновки: слід не ігнорувати жодну зі сторін у трикутнику «тренер-спортсмен-батьки», адже лише працюючи в тандемі можливо досягнути максимальних результатів.
5. Рівень домагань є однією з найважливіших параметрів особистості, пов'язаних з успішністю діяльності. На відміну від потреби у досягненні, він проявляється у постійному прагненні до успіху в діяльності та у підтвердженні своєї компетентності. Було сформоване педагогічне тестування за методикою Ф. Хоппе, що адаптоване під специфіку такого виду спорту як художня гімнастика.
6. У результаті педагогічного тестування нами визначено взаємозв'язок рівню домагань із рівнем розвитку фізичних та психологічних якостей спортсменок на етапі ПП. За отриманими даними було створено графіки зростання, або спаду рівню домагань у дітей, що займаються гімнастикою художньою. Виявлено, що зазвичай особистість встановлює свій рівень домагань між дуже важкими і дуже легкими завданнями та цілями в такий спосіб, щоб зберегти належній висоті свою самооцінку.
7. Перспективними шляхами подолання проблем формування мотивації спортсменів до занять гімнастикою художньою можуть бути: 1) Індивідуальний підхід до формування мотивації; 2) Робота із страхами та невдачами; 3) Визначення ролі тренера та батьків на формування мотивації спортсменів до занять гімнастикою художньою та їх взаємозв'язок; 4) Збалансоване навантаження та побудова тренувального

процесу з урахуванням особливостей вікової зони спортсменів на етапі ПП; 5) Формування стійкої мотиваційної структури.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Практика і теорія індивідуальної психології. // «За екон. грамотність», 1995. - 235 с.
2. Андрійчук В. І. Мотивація до спортивних змагань серед молоді. // Вісник ХДАФК, 2018. — 56–60 с.
3. Батаршев А. В. Сучасні теорії особистості: Короткий нарис. // Сфера, 2003. - 96 с.
4. Бондаренко Т. В., Ключко В. М., Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики : монографія. // Харк. нац. ун-т міськ. гос-ва ім. О. М. Бекетова, 2014. — 240 с.
5. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. // Теорія і методика фіз. виховання і спорту., 2010. - 39–42 с.
6. Войтенко С. М., Олійник Н.А. Психологічні особливості спортивної діяльності, 2020.
7. Воронова В., Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності [Електронний ресурс] / В. Воронова, Т. Петровська, В. Ковальчук, І. Смоляр // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2020.
8. Воронова В., Смоляр І. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів(на прикладі баскетболу), 2020.
9. Галдіна В. В. Формування мотивації у спорті у юних гімнасток на етапі поглибленої спеціалізації. // Харків, 2008.
10. Гамалій В.В., Кашуба В.О., Шинкарук О.А., редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 5-ї Всеукраїнської електронної конф.; 2017 Трав 18; Київ. Київ: НУФВСУ; 2017. с. 6-7.

11. Гольда А. В. Роль мотивації у підвищенні ефективності використання трудового потенціалу. // Формування ринкових відносин в Україні: Збірник наукових праць; Наук. ред. І.К. Бондар. — 2004. - 76–79 с.
12. Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. // К.: Олімпійська література, 1998.
13. Григор'янц И. А. Проблема готовності та організації предзмагальної підготовки у гімнастиці. // Журнал "Теорія та практика фізичної культури" – 1999.
14. Гринь О., Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту [Електронний ресурс] / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015.
15. Дороніна М. С., Лугова В. М. Соціально-економічний механізм мотивації трудової поведінки. // Економіка розвитку. — 2006. – 18-22 с.
16. Загайнов Р. М. Психологічна майстерність тренера и спортсмена. // Методичний посібник для олімпійців.- 2005. – 106 с.
17. Капрари Дж., Сервон Д. Психологія особистості. // 2003. - 640 с.
18. Колот А. М. Мотивація персоналу: підручник. // 2011. — 397 с.
19. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. // Серія «Майстри психології», 2005. — 940 с.
20. Маслоу А. Г. Мотивація і особистість : пер. с англ. // СПб.: Евразія, 1999 - 478 с.
21. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. // М.: ФиС, 1991.
22. Міністерство молоді та спорту України, Наказ: Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, - 2015.

23. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. // Посібник для студентів вузів фізичного виховання і спорту, К.: Олімпійська література, 1997.
24. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. // Загальна теорія та її практичні приложення, К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
25. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020.
26. Платонов В. М., Сахновський К., Озімек М. Сучасна стратегія багаторічної спортивної підготовки. // Наука в олімпійському спорті. - 2003.
27. Портних Ю. І. Виховний вплив психології перемог та поразок у спорті. // Вісник БПА. Вип. 42. - 2001. – 37-44 с.
28. Рубинштейн С. Л. Основи загальної психології. // СПб.: Пітер, 2000.
29. Руда І. Реабілітаційно–відновлювальні заходи в системі підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою / Ірина Руда, Валентина Сосіна // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики і хореографії : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2014. – Вип. 13. – С. 61.
30. Серова Л. К. Психологія особистості спортсмена. // Навчальний посібник. М.: Вид. Радянський спорт, 2007. – 116 с.
31. Сиваш І. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних гімнасток у групових вправах художньої гімнастики .Теорія і методика фіз. виховання. 2013.
32. Сиваш І. С. Підготовка до групових вправ художньої гімнастики на початковому етапі багаторічного вдосконалення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: зб. наук. праць. К. ДНДІФКС. 2012.
33. Сиваш І., Нестерова Т. Передумови вдосконалення багаторічної підготовки команд у групових вправах художньої гімнастики. Фізична

- культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2011. С. 161–163.
34. Сиваш І., Шинкарук О. Підхід к формуванню спеціалізації «групові вправи» в художній гімнастиці. Олімпійський спорт и спорт для всех» XVIII Міжнародний науковий конгрес: матеріали конгресу. Алмати: КазАСТ. 2014. Т. 1. С. 149–152.
35. Сиваш І., Шинкарук О. Формування спеціалізації до групових вправ художньої гімнастики. Університетський спорт: здоров'я та процвітання нації: матеріали III міжнар. наук. конф. студентів і молодих вчених (Рига, 21–22 травня 2013 г.). Рига, 2013.
36. Сиваш І.С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2013. 20 с.
37. Сиваш І.С., Лахман Ю.І. Характеристика професійної діяльності тренера з художньої гімнастики. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнародної наукової конференції. Київ, 2019. С.175-177.
38. Сосіна В. Різновиди класифікацій вправ для загального розвитку / В. Сосіна // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2017. – С. 19–26.
39. Сосіна В. Ю. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах художньої гімнастики / Сосіна В. Ю., Ленишин В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів / упоряд. І. Є. Руда, В. Ю. Сосіна, І. Б. Рокета. – Львів, 2013. – Вип. 12. – С. 48 – 56.
40. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. / В. Ю. Сосіна. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 552 с.

41. Сосіна В. Ю. Особливості вдосконалення виразності та артистизму як складової виконавської майстерності у видах спорту зі складною координацією / В. Ю. Сосіна // Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких навчальних закладах : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ, 2014. – С. 106 – 111.
42. Степанов С. С. Популярна психологічна енциклопедія, - 2005 - 619-620 с.
43. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема, - 2013.
44. Тищенко В. О. Мотивація самореалізації в спорті. // Наука і освіта, 2013.
45. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність: пров. з англ. // 2003. - 859 с.
46. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. // К.: республіканський науково-методичний комітет, 1999. - 115 с.
47. Шапіро С. А. Основи трудової мотивації: навчальний посібник. // 3-тє вид., Перероб. та дод. - М.: КНОРУС, 2016. - 268 с.
48. Шинкарук О., Колчин М., Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. – 2017.
49. Шинкарук О., Сиваш І., Улан А. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016.
50. Шопенгауер А. Про чотирьох корені достатньої підстави. // Світ як воля і уявлення. Т.1. Критика кантівської філософії., 1993. - 5-124 с.
51. Chambers DW., Motivation. J Am Coll Dent. 2007 Summer;74(2):34-41. PMID: 18232579.

52. Covington MV. Goal theory, motivation, and school achievement: an integrative review. *Annu Rev Psychol.* 2000;51:171-200. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.171. PMID: 10751969.
53. Cronin-Golomb LM, Bauer PJ. Self-motivated and directed learning across the lifespan. *Acta Psychol (Amst).* 2023 Feb;232:103816. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103816. Epub 2022 Dec 20. PMID: 36549216.
54. Elliot AJ, Aldhobaiban N, Murayama K, Kobeisy A, Gocłowska MA, Khyat A. Impression management and achievement motivation: Investigating substantive links. *Int J Psychol.* 2018 Feb;53(1):16-22. doi: 10.1002/ijop.12252. Epub 2016 Jan 24. PMID: 26805032.
55. González-Valero G, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, Puertas-Molero P. Motivation, Self-Concept and Discipline in Young Adolescents Who Practice Rhythmic Gymnastics. An Intervention. *Children (Basel).* 2020 Sep 14;7(9):135. doi: 10.3390/children7090135. PMID: 32937905; PMCID: PMC7552725.
56. <https://ua-referat.com/>
57. <https://ufsf.com.ua/>
58. <https://uk.wikipedia.org/>
59. <https://zakon.rada.gov.ua/>
60. Morris LS, Grehl MM, Rutter SB, Mehta M, Westwater ML., On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychol Med.* 2022 Jul;52(10):1801-1816. doi: 10.1017/S0033291722001611. Epub 2022 Jul 7. PMID: 35796023; PMCID: PMC9340849.
61. Nonomura M., Okade Y., Carrara P. How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. // *Science of Gymnastics Journal.*, 2012. - 27–37 c.
62. Pannekoek L, Piek JP, Hagger MS. Motivation for physical activity in children: a moving matter in need for study. *Hum Mov Sci.* 2013

Oct;32(5):1097-115. doi: 10.1016/j.humov.2013.08.004. Epub 2013 Oct 4. PMID: 24100193.

63. Sosina V. Modern Trends of Development of Esthetic Kinds of Sport as an Example of Synthesis of Sport and Art / Valentina Sosina // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : 6 th International Conference on Science Culture and Sport, 25–27 April 2018. – Lviv. 2018. – P. 293.
64. Strombach T, Strang S, Park SQ, Kenning P. Common and distinctive approaches to motivation in different disciplines. *Prog Brain Res.* 2016;229:3-23. doi: 10.1016/bs.pbr.2016.06.007. Epub 2016 Oct 6. PMID: 27926444.
65. Tetiana Petrovska, Vladislava Sova, Valentina Voronova, Irene Khmel'nitska, Olha Borisova, Oksana Kurdebakha. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 22 (issue 3), Art 74, pp. 593 - 599, March 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 c JPES*