

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

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **МОТИВАЦІЯ ЯК СПОСІБ УНИКНЕННЯ ПРОБЛЕМ ЕТАПУ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ
ГІМНАСТИЦІ**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Осіпової В. С.

Науковий керівник:
Салямін Ю.М., к.пед.н., доцент

Рецензент:
Сиваш І.С., к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № 4 від 7 грудня 2023 р.)

Завідувач кафедри:
Радченко Л.О. д.фіз.вих., доцент

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТІ..	8
1.1. Загальні питання мотивації в спорті: поняття, види, особливості формування	8
1.2. Мотивація до спортивної діяльності на різних етапах спортивної кар’єри	15
1.3. Причини закінчення кар’єри на етапі спеціалізованої базової підготовки	20
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1. Методи дослідження	23
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet	23
2.1.2. Опитування	24
2.1.3. Метод педагогічного спостереження	28
2.1.4. Синтез та узагальнення	30
2.1.5. Методи математичної статистики	31
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ПРИЧИНИ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР’ЄРИ ГІМНАСТКАМИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ.....	34
3.1. Соціальні та психологічні чинники припинення спортивної кар’єри (думка тренерів та спортсменок)	34
3.2. Мотиви занять спортивною гімнастикою на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення	40
3.3. Етичні та адаптаційні труднощі у постспортивному періоді гімнасток ..	44
Висновки до розділу 3	48
РОЗДІЛ 4	50

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	50
ВИСНОВКИ.....	55
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	62

ВСТУП

Актуальність. Сучасний спорт вищих досягнень висуває надзвичайно високі вимоги до спортсменів як у фізичному, так і в психологічному аспектах [24, 25, 48]. Спортивна кар'єра – це складний і виснажливий шлях, що супроводжується інтенсивними фізичними навантаженнями, психологічним тиском та суворими обмеженнями [11, 26, 46]. До таких обмежень належать дотримання жорсткого розпорядку дня, обмеження у вільному часі, труднощі у спілкуванні з однолітками та у проведенні часу з родиною. Сукупність зазначених факторів часто змушує спортсменів замислюватися над достроковим завершенням спортивної кар'єри [5, 7].

Особливо актуальною є ця проблема у спортивній гімнастиці, де значна кількість висококваліфікованих гімнасток приймають рішення про завершення кар'єри у віці 15–17 років, тобто на етапі спеціалізованої базової підготовки. Причини такого вибору різноманітні, однак серед них важливе місце посідає мотиваційний аспект. Брак внутрішньої мотивації часто стає ключовим чинником у прийнятті рішення про припинення занять спортом. Водночас чимало з тих, хто залишає спорт, через певний час відчують бажання повернутися до змагань, проте процес відновлення потребує значних зусиль і часу [60].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність удосконалення методик спортивної підготовки та формування стабільної мотиваційної бази у спортсменок. Завдання тренера – організувати тренувальний процес так, щоб зменшити ризики психологічного вигорання та бажання покинути спорт.

Аналіз наукової та фахової літератури свідчить, що питання мотивації активно вивчається сучасною спортивною психологією [9, 10, 14, 27]. Детально досліджено чинники, які спонукають дітей до вибору певного виду спорту, а також особливості передстартових станів і методики їх корекції [1,

8, 13, 14, 57]. Розроблено рекомендації щодо роботи спортивного психолога в умовах різних спортивних дисциплін [4, 15, 17, 18, 34]. Проте стрімкий розвиток суспільства, що супроводжується соціальними, політичними та економічними змінами, зумовлює необхідність пошуку нових, інформативних і сучасних мотиваційних показників, які б сприяли підтриманню інтересу спортсменів до тренувального процесу.

У цьому контексті спортивна гімнастика не є винятком. Системна взаємодія між тренерами та спортивними психологами, спрямована на створення індивідуалізованих мотиваційних програм, є ключовим фактором у збереженні високого рівня залученості спортсменів і запобіганні їхньому передчасному завершенню спортивної кар'єри.

Мета роботи – уникнення проблем припинення занять художньою гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом розробки практичних рекомендацій, спрямованих на вдосконалення тренувального процесу спортивних гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Задачі:

1. Дослідити проблему мотивації в спорті загалом та на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема, шляхом аналізу літературних даних.
2. Визначити мотиви занять спортивною гімнастикою на різних етапах спортивного вдосконалення.
3. Визначити причини закінчення спортивної кар'єри у спортивній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки.
4. Розробити практичні рекомендації для побудови тренувального процесу таким чином, щоб уникнути проблеми формування мотивації до продовження спортивної кар'єри на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній гімнастиці.

Методи: аналіз літературних джерел, опитування (бесіда та анкетування), педагогічне спостереження, синтез та узагальнення, методи математичної статистики.

Об'єкт дослідження: психологічний стан гімнасток, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження: мотивація до занять спортивною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що в роботі:

- доповнено дані літературних джерел щодо мотивації в спорті загалом та на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема;
- досліджено мотиви занять спортивною гімнастикою на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення;
- вперше визначені причини закінчення спортивної кар'єри у спортивній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки в сучасних умовах розвитку гімнастики спортивної у нашій країні;
- вперше розроблені практичні рекомендації для побудови тренувального процесу таким чином, щоб уникнути проблеми формування мотивації до продовження спортивної кар'єри на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній гімнастиці в сучасних умовах розвитку цього виду спорту в країні.

Практична значимість роботи полягає у розробці конкретних рекомендацій щодо організації тренувального процесу гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки з метою збереження мотивації та запобігання достроковому завершенню спортивної кар'єри. Результати дослідження можуть бути використані тренерами, спортивними психологами, методистами дитячо-юнацьких спортивних шкіл та інших навчально-тренувальних закладів для удосконалення системи підготовки юних спортсменок.

Практичні рекомендації, запропоновані у роботі, сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу, оптимізації психологічного супроводу спортсменок, формуванню стійкої внутрішньої мотивації до занять художньою гімнастикою. Вони також можуть бути основою для впровадження

програм психолого-педагогічної підтримки гімнасток та допоможуть зменшити рівень емоційного вигорання серед юних спортсменок.

Одержані результати мають практичне значення для створення сприятливого мікроклімату в тренувальному середовищі, що є необхідною умовою для досягнення високих результатів у спорті вищих досягнень.

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків, переліку літературних джерел (62). Роботу викладено на 68 сторінках друкованого тексту, проілюстровано 1 таблицею та 5 рисунками.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ПИТАННЯ МОТИВАЦІЇ В СПОРТІ

1.1. Загальні питання мотивації в спорті: поняття, види, особливості формування

Мотивація – це сукупність спонукальних чинників, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини. Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні чинники (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні чинники (фактори) є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність у цілому. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації (вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо) [2, 21, 29, 34].

Мотивація спортсмена (актуальна мотивація досягнення під час змагання) визначається не тільки особливостями й силою його мотивів, а й багатьма ситуативними чинниками (настановами тренера, турнірною ситуацією, очікуваннями інших людей, командним «духом» тощо) [3, 28, 39].

Певним мотивом (або навіть сукупністю мотивів) мотивація діяльності не вичерпується. Необхідно враховувати вплив чинників конкретної ситуації. Надмірна складність діяльності, несприятлива конкретна життєва ситуація призводять до зниження не лише мотивації, а й ефективності діяльності [33, 37, 43].

Поняття “мотивація досягнень” з’явилося в 40-х рр. минулого століття. Ним описувалися зусилля людини, спрямовані на виконання завдань, досягнення досконалості, переборення перешкод і труднощів, виконання чогось краще за інших [29].

Мотивація досягнень – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед невдачами та відчуття гордості за виконане завдання. У спортивному світі мотивацію досягнень називають змагальністю. В умовах занять спортом і фізичною культурою мотивація досягнень сфокусована на змаганнях із самим собою, тоді як змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціальної оцінки.

Мотивацію ділять на зовнішню та внутрішню. Збільшення чи зниження внутрішньої мотивації залежить від того, як людина сприймає заохочення. Заохочення, що сприймаються як такі, що контролюють поведінку людини чи забезпечують інформацію про її некомпетентність, знижують рівень внутрішньої мотивації. Заохочення, що мають інформаційний аспект і забезпечують позитивний зворотний зв'язок про компетентність людини, підвищують рівень внутрішньої мотивації [6, 7, 44, 46-48].

Спортивною психологією пропонуються 5 рекомендацій зі створення мотивації:

1. Щоб підвищити рівень мотивації, необхідно аналізувати взаємодію особистісних і ситуаційних особливостей.
2. Необхідно враховувати різноманітність мотивів та їх кількість, постійно їх контролюючи.
3. Щоб підвищити мотивацію, треба створити такі умови (середовище) занять, які б задовольнили потреби всіх учасників.
4. Керівник має усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі, а також те, що він впливає на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано.
5. Використовувати методи модифікації поведінки для зміни небажаних мотивів та зміцнення слабких.

Пропонуються також рекомендації з підвищення внутрішньої мотивації:

1. Забезпечення успішного досвіду.
2. Забезпечення відповідності заохочення виконуваний діяльності.
3. Використання словесних та інших видів заохочення.

4. Зміна змісту та послідовності виконання вправ.
5. Втягування учасників у прийняття рішення.
6. Визначення реальних цілей.

Таким чином, мотивація – це сукупність усіх чинників (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають людину до активності (діяльності).

Існує три теорії, які пояснюють, що мотивує (спонукає) людей до дії: теорія потреби досягнення, теорія атрибуції, теорія досягнення мети [4].

Щоб зрозуміти, як мотивація досягнення впливає на фізичну активність, необхідно, насамперед, з'ясувати, що це таке, і як це поняття пов'язане зі змагальністю. Цей термін з'явився більше 50 років тому для опису зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, досягнення досконалості, подолання труднощів (перешкод), виконання чого-небудь краще від інших. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість перед невдачею і почуття гордості за виконання поставленого завдання [59].

Американські психологи установили, що мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі.

Високий рівень мотивації досягнення означає, що в дитини переважає прагнення до успіху; низький рівень мотивації свідчить, навпаки, що домінує прагнення уникати невдачі.

Змагальність ряд науковців визначають, як «схильність до прагнення задоволеності при порівнянні із шаблоном досконалості в присутності інших, які здатні здійснити оцінку». Вони розглядають змагальність як поведінку досягнення в змагальному контексті, де соціальна оцінка є ключовим компонентом [12, 23, 58].

Розвиток мотивації досягнення й змагальності відбувається в три послідовних етапи. Не кожний досягає заключного етапу, а вік, у якому досягають того або іншого етапу, значно коливається.

1. Етап автономної компетентності. На цьому етапі, що, приблизно, триває до 4- річного віку, дитина концентрує свою увагу на своєму оточенні й самооцінці.

2. Етап соціального порівняння. На цьому етапі, що починається приблизно в 5- річному віці, дитина головним чином співставляє свій рівень діяльності з рівнем діяльності інших. Це етап, «хто швидше, більше, привабливіше й сильніше».

3. Інтегрований етап. Він є поєднанням двох попередніх етапів. Людина, що досить повно здійснює таку інтеграцію, знає, коли настає підходящий момент для змагання й порівняння себе з іншими, а коли варто використовувати для порівняння свої попередні результати. Цей етап, що інтегрує компоненти двох попередніх етапів, найбільше підходить для досягнення. Люди досягають цього етапу в різному віці.

Соціальне середовище, у якому функціонує особистість, відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні мотивації досягнень, особливо в умовах змагальної діяльності. Взаємодія з оточуючими – родиною, однолітками, тренерами, викладачами – формує не лише систему цінностей та уявлень про успіх, а й впливає на емоційне сприйняття самого процесу занять спортом [16, 32, 49]. У спортивній гімнастиці, яка вимагає високого рівня самодисципліни, витривалості та емоційної стійкості, значення соціального впливу набуває особливої ваги.

Значущі оточуючі можуть виступати як чинниками підтримки, так і джерелом додаткового тиску. Позитивне соціальне оточення стимулює розвиток внутрішньої мотивації, формує впевненість у собі, сприяє наполегливості та психологічній стійкості. Натомість негативний соціальний клімат – надмірна критика, ігнорування успіхів, несправедливе порівняння – може спричинити втрату інтересу, тривожність і навіть відмову від подальших занять [9, 19].

Особливу роль у мотиваційній підтримці спортсмена відіграють батьки, викладачі та тренери. Саме вони мають найбільший вплив на початкових і середніх етапах спортивного розвитку. Батьки виступають першими джерелами емоційної підтримки, а також тими, хто формує загальну установку на досягнення, ставлення до перемог і поразок. Їхня участь у спортивному житті дитини може бути вирішальною для формування стабільної позитивної мотивації або, навпаки, її втрати [31, 52, 53].

Тренери і викладачі – центральні фігури у створенні мотиваційного клімату тренувального середовища. Вони не лише безпосередньо керують процесом підготовки, а й опосередковано впливають на емоційний фон занять. Через постановку завдань, організацію тренувань, підбір форм роботи (змагальні ігри, командні вправи, індивідуальні цілі) вони формують атмосферу, в якій спортсмен або прагне до самореалізації, або починає сумніватися у своїх можливостях [52, 53].

Викладачі-тренери, використовуючи диференційований підхід до навчання і тренування, можуть адаптувати завдання до індивідуальних можливостей спортсмена, створюючи ситуації успіху, що є надзвичайно важливим для збереження мотивації на високому рівні. Грамотно організоване змагання, справедлива оцінка зусиль, конструктивний зворотний зв'язок – усе це сприяє підвищенню самооцінки спортсмена, закріпленню внутрішніх мотиваційних установок та бажання досягати результатів [30].

Особи з сильним мотивом досягнення успіху:

1. Наполегливі в досягненні мети.
2. Не задовольняються отриманим результатом.
3. Що б не робили, намагаються це виконати краще, ніж раніше.
4. Для них головне в житті – це переживання радості успіху внаслідок досягнення високих результатів.
5. Схильні ставити віддалені цілі.
6. Не задовольняються простим завданням і легко досяжними цілями.

7. Захоплюються роботою, досягаючи дедалі нових і нових цілей.

$$\text{УСПІХ} = \text{З} + \text{Мд} + \text{С},$$

де,

- З – здібності;
- Мд – мотивація досягнень;
- С – ситуація (сприятливі обставини).

Мотив досягнення – це загальна, відносно стійка риса особистості, яка виявляється в прагненні до успіху, бажанні досягти високих результатів і відчувати задоволення при цьому.

Спираючись на дослідження Ільїнського С.В. А. Ц. Пуні можемо сформулювати висновок про чотири стадії мотивації на етапах спортивної кар'єри (Таб. 1.1.).

Таблиця 1.1

Стадії мотивації на етапах спортивної кар'єри

1 етап (7-10 років)	Несвідомий інтерес до спорту і прагнення до рухової активності.
2 етап (11-14 років)	Прагнення до удосконалення навичок обумовлено тим, що в цьому віці у спортсмена розвивається характер та він стверджується у суспільстві
3 етап (15-17 років)	В цьому віці починають з'являтися інтереси в інших сферах. Спортсмен розуміє, що часу на них не вистачає і відбувається переоцінка цінностей. Він вже не прагне досягнути найвищої мети в спорті, у зв'язку з цим падають результати. Тоді спортсмен приймає рішення завершити спортивну кар'єру з думками досягнути успіху в інших сферах життя. (Синдром вигорання). Далі з усвідомленням своїх обмежених можливостей в інших сферах (так як все життя займався спортом) він вирішує пов'язати з цим своє життя.
4 етап (17-18 років)	Прагнення удосконалення спортивної майстерності => удосконалення системи підготовки і кар'єри в сфері спорту

Мета – те, що може призвести до ліквідації стану потреби в чому-небудь, це свідомий, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності.

Кожного спортсмена спонукає до досягнення ефективних дій притаманний тільки йому комплекс мотивів.

Утворення мети – прийняття та утримання мети поставленої іншою людиною або суттєвий метод підвищення рівня спортивної діяльності, проте його ефективність багато в чому залежить від правильного здійснення цього процесу (рис. 1.1.).



Рисунок. 1.1 – Процес утворення мети

Дослідження дозволяють говорити про те, що формування мотивації передбачає: постановку завдань (визначення пріоритетів цілей) та формулювання мети.

Принципи розробки цілей:

- ставити конкретні цілі;
- ставити складні, але реальні цілі;
- ставити довготермінові та короткотермінові цілі;
- ставити цілі спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки;
- записувати цілі;
- розробляти стратегію досягнення цілі;
- забезпечити підтримку у поставленні цілей.

Мета:

- мотив престижу;
- мотив спілкування;
- мотив самоствердження;
- мотив результативності;
- мотив винагороди;
- мотив досягнення успіху.

Отже, мотивація – важлива складова, що обумовлює успішність продовження спортивної кар’єри. Особливої уваги, для ефективної побудови тренувального процесу, заслуговує питання вивчення індивідуальних мотивів для кожного конкретного спортсмена.

1.2. Мотивація до спортивної діяльності на різних етапах спортивної кар’єри

Різні мотиваційні компоненти діяльності юного спортсмена починають формуватися на перших стадіях спортивної кар’єри: початкової (прихід в спортивну секцію) і стадії спеціалізації. Відомо, що на початковій стадії вибір виду спорту буває обумовлений зовнішніми, часто випадковими, факторами: «за компанію з друзями», модою, наявністю спортивної бази, розташованої поруч з будинком або школою, наполяганням батьків. Важливу роль для майбутньої спортивної мотивації може зіграти «в потрібний час» побачений кінофільм, герой якого є непереможним борцем, стрибуном або плавцем. Про серйозної мотивації на цій стадії говорити не доводиться [1, 23, 38].

У спортивної мотивації переважають два основних види: тренувальний та спортивний. На початковому етапі занять переважає тренувальний вид. Діти та підлітки, як правило, прагнуть поліпшити власні фізичні можливості. У міру підвищення якості спортивної діяльності зростає частка спортивної мотивації.

На етапі вищої спортивної майстерності переважає спортивна мотивація [48]. Розглянемо це докладніше.

На стадії спеціалізації, характерній для спортивної школи, у підлітка виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту. Метою занять стає не тільки отримання задоволення від процесу, але й досягнення високих результатів.

У віці 7-10 років мотиви до фізичної активності ще не переростають у стійкі і усвідомлені інтереси до спорту, проте звички, які регламентують систематичність занять фізичними вправами, вже можуть бути досить стійкими.

У підлітків 11-14 років мотиви систематичними заняттями спортом багато в чому обумовлені становленням характеру і затвердженням себе в суспільстві. У них відзначається переважання двох основних мотивів занять спортом. Це прагнення поліпшити власні психофізичні можливості і досягти високих спортивних результатів. Можна виділити наступні потреби, що визначають особливості мотивації на даному етапі:

- в престижі, самовдосконаленні;
- зберігати свій статус, долати невдачі;
- в домінуванні над іншими;
- в спілкуванні;
- участі в пізнавальному процесі.

Юнацький вік (15-17 років) – найскладніший з погляду самовизначення, у тому числі по відношенню до спортивної діяльності. У цей період найчастіше відбувається «переоцінка цінностей», і юнак чи дівчина покидають спортивну секцію або спортивну школу. Причинами цьому для юних спортсменів можуть бути поява нових захоплень, зміна уявлення про спорт як майбутню професію, висока завантаженість заняттями в школі, вплив батьків, те що настало розуміння обмеженості власних можливостей у обраному виді спорту, що не склалися стосунки з тренером та ін.

В останньому випадку одним із завдань психолога стає допомога в подоланні безумовної психологічної травми.

Втрата перспективного спортсмена – втрата для спорту, але не для суспільства [4, 7]. З цієї причини дівчині слід дати зрозуміти, що високий рівень здоров'я, різнобічна фізична підготовленість також престижні в суспільстві, як і успіх в спорті вищих досягнень.

Залежно від змістовних особливостей домінуючих мотивів занять спортом мотивацію можна умовно розділити на дві групи: «спортивно-ділова» і «особисто-престижна» [27].

Для підлітків з домінуванням спортивно-ділових мотивів характерно прагнення до досягнення спортивного результату, активна життєва позиція в системі відносин спортивної групи. Як наслідок, у них проявляється більш висока психічна готовність на всіх етапах змагальної боротьби [13].

У юних спортсменів з домінуванням особисто-престижних мотивів відзначається прагнення до особистого самоствердження засобами спорту, бажання отримати від оточуючих позитивні оцінки на шкоду завданням спортивної діяльності. Для них характерно виражений страх поразок, емоційна нестійкість під час змагань.

У роботі зі спортсменами з вираженим страхом невдач тренер може посилити орієнтацію на конкретні особисті досягнення, розбір помилок, як «необхідної» частини тренувального процесу, показати важливість ролі, що виконує гравець в команді [16, 31].

У віці 17-18 років у спортсменів спостерігається максимальна зацікавленість у вдосконаленні спортивної майстерності. Поступово рівень подібної зацікавленості починає знижуватися, тим більше що до 50% спортсменів у цьому віці розглядає свої успіхи в спорті як додаткову можливість вибудувувати кар'єру в інших видах діяльності [43].

На етапі вищої спортивної майстерності мотивація характеризується стабільністю. Серед основних мотивів виділяються прагнення до

самоствердження і самовдосконалення, інтерес до даного виду спорту, змагальний мотив [11].

Іноді додаються громадські мотиви (борг, колективізм, патріотизм). У міру того, як в силу вікових змін починають знижуватися спортивні результати, у спортсмена виникають ознаки професійного вигорання. Синдром професійного вигорання розвивається на тлі хронічного стресу, характерного для спорту, і відповідає стадії виснаження емоційно-енергійних і особистісних ресурсів. Є кілька факторів, які можуть сприяти завершенню кар'єри гімнасток у молодому віці. Однією з головних причин є інтенсивні фізичні навантаження у спорті, які можуть призвести до високого ризику травм. Крім того, багато гімнастів починають тренуватися в дуже ранньому віці і можуть відчувати виснаження або бажання займатися іншими інтересами, коли вони вступають у підлітковий вік [22, 35, 36, 40-42].

Іншим фактором є змагальний характер гімнастики [51], який може призвести до зосередження на короткострокових цілях продуктивності, а не на довгостроковому розвитку кар'єри. Це може створити культуру, за якої молоді спортсмени відчують тиск, щоб якомога швидше досягти свого піку, що може призвести до скорочення тривалості кар'єри.

Існують також економічні фактори, які слід враховувати, оскільки гімнасти зазвичай досягають піку популярності під час великих міжнародних подій, таких як Олімпійські ігри. Це може створити вузьке вікно для спортсменів, щоб скористатися своїм успіхом і отримати дохід, що може призвести до раннього виходу на пенсію, щоб шукати інші можливості.

Однак важливо зазначити, що не всі гімнасти йдуть в молодому віці, а деякі продовжують успішну кар'єру навіть у свої 20 або навіть 30 років. Причини завершення складні та багатогранні, і можуть сильно відрізнятися від спортсмена [51, 62].

Також є кілька факторів, які впливають на те, чому гімнасти, як правило, припиняють змагальну гімнастику у відносно молодому віці, як правило, приблизно у 15-16 років.

Одним із факторів є фізичні вимоги до спорту. Гімнастика вимагає великої сили, гнучкості та спритності, що з часом може негативно позначитися на організмі. У міру того, як гімнасти просуваються під час тренувань і змагань, у них часто виникають травми та зношування суглобів і м'язів. Це може призвести до хронічного болю та зниження здатності працювати на найвищому рівні [35, 46, 56].

Інтенсивний графік тренувань також впливає на причину закінчення, якого повинні дотримуватися гімнастки. Щоб змагатися на найвищому рівні, гімнасти зазвичай тренуються по кілька годин на день шість днів на тиждень. Такий суворий графік може бути психічно та фізично виснажливим, і може ускладнити для гімнастів підтримання здорового балансу між роботою та особистим життям.

Існує також культурне очікування, що гімнастки припиняють змагання у молодому віці. Спорт гімнастики часто асоціюється з молодістю та гнучкістю, і існує думка, що гімнасти досягають свого піку в підлітковому віці. Це може призвести до тиску щодо відмови від змагань, навіть якщо гімнастка фізично та розумово здатна продовжувати змагання.

Велика зосередженість на досягненні успіху на дуже високому рівні в молодому віці. Гімнастика є дуже змагальним видом спорту, і молоді гімнастки часто змушені досягти успіху в ранньому віці. Це може призвести до зосередження на інтенсивних тренуваннях і змаганнях з самого раннього віку, що може бути морально та фізично важким [46, 51].

1.3. Причини закінчення кар'єри на етапі спеціалізованої базової підготовки

Етап спеціалізованої базової підготовки – третій у процесі багаторічного спортивного вдосконалення (йде після етапів початкової та попередньої базової підготовки) [46] Основними завданнями, що мають бути вирішені в рамках цього етапу є:

- вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів;
- вдосконалення у осіб, які займаються спортом, техніки обраного виду;
- вдосконалення психологічної підготовленості спортсменів;
- створення умов для отримання спортсменом досвіду виступів у відповідальних змаганнях з виду спорту.

Основними засобами, що мають бути використані для досягнення виділених завдань є різноманітні вправи, що пов'язані зв специфікою виду спорту, а також суміжних до нього спортивних дисциплін, які сприяють вдосконаленню специфічних для виду спорту рухових якостей. На цьому етапі багаторічної підготовки, у загальному обсязі використовуваних засобів, має бути істотно збільшено обсяг спеціально-підготовчих вправ. Технічна підготовка спортсмена має бути побудована на використанні вправ обраної спортивної дисципліни. При цьому, особлива увага приділяється можливості стабільності виконання змагальних дій в різних умовах при різному функціональному стані спортсменів [25].

Співвідношення засобів підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки має бути розподілене таким чином:

- загальної фізичної підготовки – 20-25%;
- додаткової підготовки – 35-40%;
- спеціальної фізичної підготовки – 40-45%.

В тренувальному процесі спортсменів різної кваліфікації використовується широкий спектр методів. На етапі спеціалізованої базової підготовки широко використовується весь арсенал різноманітних методів.

Так, плануючи функціональну підготовку застосовуються високі тренувальні навантаження. Їх потрібно диференціювати, враховуючи спеціалізацію та індивідуальні особливості спортсменів. Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження має становити 600-900 год.

Також на етапі спеціалізованої базової підготовки перед спортсменом ставляться нові, більш високі цілі, неухильно зростає питома вага спеціальної підготовки на тлі загального значного збільшення фізичних навантажень, підвищується ранг змагань, а значить, і рівень конкуренції в них [24, 25, 33, 48]. Звідси нові проблеми спортсмена, які належить вирішити на даному етапі:

- необхідність адаптації до нових, більш високих фізичних навантажень, що нерідко ускладнюється протиріччям між «страхом не витримати навантаження» і бажанням форсувати підготовку і швидше досягти запланованих результатів. Останнє створює передумови для травм, захворювань, хронічного перенапруження (перетренування), змушуючи спортсмена набувати досвід лікування, реабілітації та «повернення в лад»;
- оновлення технічного арсеналу спортсмена, вдосконалення техніки вже освоєних рухових дій, що потрібно майже у всіх видах спорту;
- зростання конкуренції у змаганнях, придбання досвіду поразок, що породжує проблему психологічної підготовки до стартів;
- вимога надійності та стабільності змагальних виступів, що з психологічної точки зору пов'язано з формуванням спортивно важливих психічних властивостей і освоєнням прийомів саморегуляції психічних станів;
- поєднання спорту та інших видів діяльності (вчення, хобі).

Висновки до розділу 1

На мотивацію досягнення спортсменів значний вплив роблять батьки, викладачі, тренери та референтні групи. Вони можуть створювати клімат, що

підвищує досягнення й протистоїть засвоєній безпорадності. Це найкраще досягається за рахунок: а) усвідомлення взаємодіючого впливу на мотивацію досягнення; б) акцентування уваги на націленість на завдання, зниження при цьому націленості на результат; в) контролю й забезпечення атрибутивного зворотного зв'язка; г) обговорення із тими, що займаються, коли доцільно змагатися й порівнювати себе з іншими, а коли – порівнювати результати зі своїми, показаними раніше.

Фахівці виділяють чотири етапи формування мотивації в спорті: 1 етап (7-10 років) - несвідомий інтерес до спорту і прагнення до рухової активності; 2 етап (11-14 років) - прагнення до удосконалення навичок обумовлено тим, що в цьому віці у спортсмена розвивається характер та він стверджується у суспільстві; 3 етап (15-17 років) - в цьому віці починають з'являтися інтереси в інших сферах. Спортсмен розуміє, що часу на них не вистачає і відбувається переоцінка цінностей. Він вже не прагне досягти найвищої мети в спорті; 4 етап (17-18 років) - прагнення вдосконалення спортивної майстерності => вдосконалення системи підготовки і кар'єри в сфері спорту.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети кваліфікаційного дослідження та вирішення окреслених завдань було застосовано комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволили отримати як теоретичні, так і емпіричні дані, необхідні для глибокого аналізу мотиваційної сфери гімнасток на різних етапах спортивного вдосконалення.

Нами були використані такі методи дослідження, як [20, 45, 50, 55]:

- вивчення та аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet;
- опитування, що передбачало бесіду та анкетування;
- педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю спортсменок;
- синтез та узагальнення;
- методи математичної статистики.

Комплексне застосування зазначених методів забезпечило глибоке, всебічне та об'єктивне вивчення проблематики, що дозволило досягти поставленої мети дослідження.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Internet

Аналіз літературних джерел становить одну з основних складових будь-якого наукового дослідження, адже саме він створює концептуальне підґрунтя для формулювання проблеми, визначення мети, завдань, а також вибору методів дослідження. В умовах сучасного наукового середовища однією з головних складностей є стрімке зростання обсягу наукової інформації, що

ускладнює орієнтацію у науковому полі та потребує системного підходу до її опрацювання.

Вирішення цієї проблеми значною мірою забезпечується за допомогою бібліографії – дисципліни, що дозволяє впорядкувати, систематизувати та проаналізувати друковані та електронні джерела. Залежно від специфіки інформаційного запиту, бібліографія поділяється на поточну, яка охоплює сучасні публікації, та ретроспективну, що включає джерела за певний історичний період. Бібліографічний опис наукових видань може мати форму короткого реферативного викладу або розгорнутого огляду змісту, що допомагає досліднику зорієнтуватися в релевантності та цінності джерела для власної роботи.

Проведення бібліографічного пошуку й аналізу публікацій з обраної тематики є першим, надзвичайно важливим етапом наукової діяльності, адже саме він дозволяє визначити стан вивчення проблеми у науковому дискурсі, виявити існуючі прогалини, а також уникнути дублювання наукових ідей.

У межах даної кваліфікаційної роботи аналіз літературних джерел відіграв ключову роль у вивченні проблематики формування мотивації у спорті загалом і в спортивній гімнастиці зокрема. Завдяки цьому методу вдалося обґрунтувати актуальність дослідження, чітко сформулювати його мету й завдання, обрати методологічну базу, а також підготувати вступ і перший розділ. Крім того, в четвертому розділі результати власного дослідження були зіставлені з уже наявними науковими напрацюваннями, що дозволило комплексно оцінити ефективність обраного підходу та підтвердити його практичну значущість.

2.1.2. Опитування

Опитування являє собою метод отримання інформації шляхом відповідей респондентів на поставлені дослідником запитання. В

представленій кваліфікаційній роботі були використані такі різновиди опитування, як:

- бесіда;
- анкетування.

У групу «опитування» крім анкетування та бесіди входить ще й інтерв'ю. Всі методи опитування характеризуються однією провідною ознакою: з їх допомогою дослідник отримує ту інформацію, яка закладена в словесних повідомленнях опитаних (респондентів). Це, з одного боку, дозволяє вивчати мотиви поведінки, наміри, думки і т. п. (все те, що не підвладне вивченню іншими методами) і, з іншого, - робить цю групу методів суб'єктивною (не випадково у деяких соціологів існує думка, що навіть найдосконаліша методика опитування ніколи не може гарантувати повної достовірності інформації).

На відміну від інших методів дослідження ефективність опитування цілком залежить від двох моментів: по-перше, чи хоче і чи буде респондент відповідати на поставлені питання і, по-друге, чи може він відповісти на них. Отже, організація будь-якого опитування повинна починатися і підкорятися розробці цих двох моментів; все має бути спрямоване на те, щоб спонукати опитуваних дати повні та правдиві відповіді на поставлені питання.

Бесіда, як метод наукового дослідження, являє собою усні відповіді респондентів на поставлені дослідником запитання; окрім стандартних (запланованих) запитань може містити серію незапланованих уточнюючих. В представленій роботі цей метод було використано задля доповнення даних, що були отримані в процесі аналізу літературних джерел, а також, як підґрунтя для створення анкет для проведення основного дослідження. У бесіді взяли участь 10 тренерів, які мають досвід роботи з гімнастками, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Анкетування являє собою метод наукового дослідження сутність якого полягає у письмових відповідях респондентів на запитання, що містяться в

опитувальному листі (анкеті). В нашому дослідженні в анкетуванні взяли участь:

- 10 тренерів, які мають стаж 20 і більше років роботи. Тобто випустили більше двох поколінь гімнасток. Тренерам була надана анкета, а також додаток до анкети – таблиця, в якій розписані чотири етапи спортивної підготовки, кар'єри та вік, який відповідає цим етапам, зокрема: етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціальної базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень (Анкета 1).

Анкета 1

**Анкета
для тренерів
“Причини закінчення спортивної кар'єри гімнастками на етапі
спеціалізованої базової підготовки”**

1. Ваш тренерський стаж?
 2. Скільки поколінь гімнасток ви вже випустили?
 3. На якому етапі гімнастки бажали покинути спорт (1,2,3,4)?
 4. З яких причин ,на вашу думку, це відбувалося?
 5. Однією з причин могли бути взаємовідносини з тренером?
 6. Скільки гімнасток мали бажання повернутися в спорт після перерви?
 7. Скільки реально повернулося на попередній рівень?
 8. Чим мотивувались гімнастки, коли повертались до тренувань після перерви?
- 10 гімнасток 2006-2008 року народження (Анкета 2). Всі вони мали кваліфікацію кандидата у майстри спорту України та готувалися до виконання нормативу майстра спорту України. Дівчатам була надана анкета з дев'яти запитань і поставлено завдання відповісти на всі питання точно.

Анкета 2

**Анкета
для гімнасток**

**“Причини закінчення спортивної кар’єри гімнастками на етапі
спеціалізованої базової підготовки ”**

1. Скільки років ви займаєтесь гімнастикою?
 2. З якого віку?
 3. Ваш спортивний розряд?
 4. Ваш вік?
 5. Для чого ви займаєтесь спортом? Ваші цілі?
 6. Чи виникало у вас бажання покинути спорт?
 7. Якщо так, то в якому віці?
 8. З яких причин?
 9. Як ви поборолі це? І чи поборолі взагалі?
- 40 гімнасток віком від 7 до 18 років (анкети 3 і 4). Взяли участь в анкетуванні “Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар’єри”. Цих дівчат було розподілено на 4 вікові групи, що відповідають 4 етапам спортивної кар’єри (по 10 дівчат на кожний етап відповідно);

Анкета 3

**Анкетування
“Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар’єри”**

Завдання: прочитати всі мотиви та обрати з них 3-4, які мотивують до занять саме вас.

Мотиви:

- Мотив емоційного задоволення
- Мотив соціального самоствердження
- Мотив фізичного самоствердження
- Соціально-моральний мотив
- Соціально-емоціональний мотив

- Мотив досягнення успіху в спорті
- Спортивно-пізнавальний мотив
- Рекреаційний мотив
- Мотив підготовки до професійної діяльності
- Громадянсько-патріотичний мотив

Анкета 4

Анкетування

“Естетичні проблеми закінчення занять спортом дівчат (14-17 років)”

1. Що спадає вам на думку, коли ви чуєте про танці/гімнастику?
 2. Як виглядало б і яким було б тіло ідеального танцюриста/гімнаста?
 3. Ви живете в середовищі, де дуже цінують тіло та зовнішній вигляд – чи впливає це якось на ваше життя?
 4. Які у вас стосунки з тренерами?
 5. Як твої батьки ставляться до вимог школи/спортзалу?
 6. Як ти переживаєш модульні тренування/контрольні іспити?
- 34 спортсменки, які припинили заняття спортивною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На відміну від інших методів дослідження ефективність опитування цілком залежить від двох моментів: по-перше, чи хоче і чи буде респондент відповідати на поставлені питання і, по-друге, чи може він відповісти на них. Отже, організація будь-якого опитування повинна починатися і підкорятися розробці цих двох моментів; все має бути спрямоване на те, щоб спонукати опитуваних дати повні та правдиві відповіді на поставлені питання.

2.1.3. Метод педагогічного спостереження

Метод спостереження посідає важливе місце серед емпіричних методів педагогічного дослідження. Його сутність полягає у

систематичному, цілеспрямованому та контрольованому сприйнятті педагогічних явищ з метою виявлення їх специфіки, закономірностей розвитку та змін в умовах реального освітнього або тренувального процесу. Цей метод дозволяє не лише фіксувати зовнішні прояви поведінки, дій та емоцій вихованців, але й, шляхом їх аналізу, наблизитися до розуміння внутрішніх мотивацій, ставлень, емоційних станів і психологічних особливостей.

Спостереження створює умови для пізнання таких психічних компонентів, які зазвичай є недоступними для безпосереднього аналізу. Йдеться про установку особистості, її цінності, мотиви поведінки та міжособистісні взаємини в колективі. Аналіз результатів, отриманих у процесі тривалого й об'єктивного спостереження, сприяє виявленню характерних тенденцій розвитку як окремої особистості, так і групових динамік, що, своєю чергою, дозволяє прогнозувати і коригувати процеси виховання, тренування та соціалізації.

Застосування методу спостереження вимагає дотримання низки принципових вимог, серед яких:

- Природність умов проведення спостереження – тобто вихованці не повинні знати, що за ними ведеться спостереження, щоб не змінювати своєї поведінки;
- Систематичність фіксації даних – ведення детального щоденника спостережень;
- Чітке визначення об'єкта і предмета спостереження – зосередженість на ключових характеристиках особистості та міжособистісної взаємодії в колективі;
- Обмеження предметної області дослідження – виділення лише найсуттєвіших ознак для вивчення;
- Розробка критеріїв оцінки спостережуваних характеристик – що забезпечує об'єктивність висновків;

- Визначення оптимальної тривалості спостереження, щоб уникнути надмірності або поверховості у сприйнятті процесів.

У межах цієї кваліфікаційної роботи метод спостереження використовувався для аналізу специфіки організації та проведення тренувальних занять зі спортсменками-гімнастками на етапі спеціалізованої базової підготовки. Його застосування дозволило глибше оцінити психологічні та мотиваційні аспекти поведінки спортсменок у тренувальному процесі, а також уточнити результати, отримані під час опитувань та аналізу фахової літератури.

2.1.4. Синтез та узагальнення

Метод синтезу та узагальнення є ключовим на завершальних етапах дослідницької діяльності, коли необхідно інтегрувати теоретичні напрацювання з емпіричними результатами для формулювання обґрунтованих висновків. Цей метод дозволяє дослідникові вийти за межі окремих фактів, спостережень або думок респондентів і сформулювати узагальнену картину досліджуваного явища.

У межах даної кваліфікаційної роботи метод синтезу та узагальнення використовувався як на етапі обробки літературних джерел, так і при аналізі даних, отриманих шляхом бесід та анкетування. На основі літературного аналізу були виділені ключові підходи до вивчення мотивації у спорті, визначені головні тенденції та суперечності у сучасних наукових дослідженнях. Ці теоретичні положення стали основою для розробки інструментарію емпіричного етапу.

Після проведення бесід із 10 тренерами, анкетування 10 досвідчених фахівців, 10 юних гімнасток (КМС), 40 спортсменок різного віку та 34 колишніх гімнасток, було здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів. Метод синтезу дозволив об'єднати окремі висловлювання, оцінки та тенденції у цілісні концептуальні блоки, що відображають стан

мотивації на кожному етапі спортивної підготовки. Узагальнення даних сприяло виявленню типових причин втрати інтересу до занять спортом, факторів, що впливають на стійкість мотивації, а також умов, за яких можливе збереження і розвиток спортивної кар'єри.

Таким чином, метод синтезу та узагальнення виступив ефективним інструментом для побудови обґрунтованих і практично значущих рекомендацій, спрямованих на покращення умов тренувального процесу та збереження високої мотивації юних гімнасток.

2.1.5. Методи математичної статистики

Усі результати, отримані в процесі анкетування різних груп респондентів (тренерів, діючих спортсменок та тих, хто завершив спортивну кар'єру), були піддані статистичній обробці з метою отримання об'єктивних, узагальнених висновків та підвищення достовірності дослідження.

Обробка емпіричних даних здійснювалася із використанням функціоналу електронного табличного процесора Microsoft Excel 2007 (Microsoft Corporation, США). Цей програмний інструмент дозволив ефективно систематизувати отримані відповіді, провести їх сортування, згрупування за категоріями та здійснити відповідні обчислення.

Основним статистичним методом, який використовувався в дослідженні, був метод середніх величин. Зокрема, для кількісного представлення результатів анкетування розраховувалося середнє арифметичне значення (\bar{x}) для окремих показників — таких як частота згадування окремих мотивів, кількість спортсменок, що обирають той чи інший варіант відповіді, розподіл відповідей у межах вікових груп тощо.

Окрім того, використовувались відсоткові розрахунки, які дозволили наочно продемонструвати співвідношення між групами відповідей. Такі обчислення виявилися особливо цінними при аналізі змін мотиваційної

структури спортсменок на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, а також у порівнянні позицій діючих і колишніх гімнасток.

Аналіз зібраних даних у відсотковому вираженні допоміг встановити узагальнені тенденції: наприклад, частку спортсменок, які вказували на втрату мотивації, проблеми соціальної адаптації чи наявність конфліктів у міжособистісному середовищі. Усі результати подавались із відповідним графічним супроводом у вигляді діаграм, що сприяло кращій візуалізації й розумінню отриманої інформації.

Таким чином, використання методів математичної статистики не лише забезпечило об'єктивність аналізу, але й дозволило глибше зрозуміти динаміку мотиваційних процесів, виявити критичні зони у спортивній підготовці гімнасток, а також сформулювати аргументовані висновки щодо підтримки та розвитку їхньої мотивації.

2.2. Організація дослідження

Дослідження за темою кваліфікаційної роботи здійснювалося поетапно, упродовж чотирьох основних етапів, кожен з яких виконував чітко визначені завдання та сприяв досягненню загальної мети роботи.

Перший етап (жовтень – листопад 2022 року) був присвячений організаційно-теоретичній підготовці. У цей період проводився глибокий аналіз наукової та фахової літератури з питань мотивації, особливої уваги надавалось роботам, присвяченим спортивній психології, мотивації у спортивній гімнастиці та мотиваційним особливостям на різних етапах спортивного вдосконалення. На підставі аналізу літератури було уточнено формулювання проблеми дослідження, обґрунтовано його актуальність, визначено мету, завдання та методи дослідження. Результатом цього етапу стало написання вступу, першого розділу роботи, а також складання списку використаних джерел.

Другий етап (грудень 2022 – березень 2023 року) був спрямований на емпіричну підготовку та збір даних. На цьому етапі здійснено розробку методичних інструментів дослідження: підготовлено анкети, організовано та проведено серію бесід з тренерами. Також було реалізовано основну частину емпіричного дослідження серед спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. У межах цього етапу було написано другий розділ кваліфікаційної роботи.

Третій етап (квітень – травень 2023 року) полягав в обробці, аналізі та інтерпретації отриманих результатів. Було здійснено кількісне та якісне узагальнення зібраних даних, проведено їх порівняльний аналіз. На основі результатів емпіричного дослідження підготовлено третій розділ кваліфікаційної роботи.

Четвертий етап (червень – листопад 2023 року) передбачав завершальний аналіз та узагальнення дослідження. У цей період відбулось співставлення власних результатів із даними сучасних наукових досліджень, проведено аналіз спільних тенденцій та розбіжностей. Підготовлено четвертий розділ, сформульовано загальні висновки, здійснено редагування роботи з урахуванням зауважень наукового керівника та рецензента, а також проведено остаточну підготовку кваліфікаційної роботи до захисту.

РОЗДІЛ 3

ПРИЧИНИ ЗАКІНЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ ГІМНАСТКАМИ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

3.1. Соціальні та психологічні чинники припинення спортивної кар'єри (думка тренерів та спортсменок)

Припинення спортивної кар'єри є складним і багатогранним процесом, що зумовлюється сукупністю як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. У сучасних дослідженнях все більше уваги приділяється соціальним і психологічним аспектам цього явища, оскільки саме вони найчастіше стають вирішальними на етапі прийняття спортсменом рішення про завершення активної діяльності. Для юних спортсменів, зокрема в художній гімнастиці, ці чинники мають особливо сильний вплив, адже саме в підлітковому віці формуються основи особистісної ідентичності, мотиваційна сфера та соціальні зв'язки [48].

Розуміння ролі соціального оточення – родини, тренерів, однолітків, а також психологічного стану самої спортсменки – є ключовим для ефективної побудови системи підтримки, яка дозволить уникнути передчасного завершення спортивної кар'єри. У цьому контексті важливо аналізувати не лише причини, що призводять до втрати мотивації, а й механізми, здатні запобігти таким ситуаціям.

Даний розділ присвячено аналізу основних соціальних та психологічних чинників, що впливають на рішення про припинення спортивної кар'єри, а також виявленню шляхів їх мінімізації в умовах підготовки спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

З метою визначення причин закінчення спортивної кар'єри гімнастками, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки нами були

розроблені анкети та проведе опитування, першим етапом якого було опитування 10 тренерів, які мають стаж роботи за профілем 20 і більше років роботи. Тобто підготували більше двох поколінь спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

Тренерам була надана анкета , а також додаток до анкети – таблиця, в якій розписані чотири етапи спортивного вдосконалення (етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціальної базової підготовки, етап підготовки до вищих досягнень) та вік, який відповідає цим етапам підготовки. Це було зроблено для більш точних відповідей тренерів на запропоновані в анкеті запитання.

Проаналізувавши відповіді тренерів, було виявлено, що близько 70 % гімнасток висловлювали тренеру бажання покинути спорт у віці 15-17 років (тобто на етапі спеціалізованої базової підготовки) (рис. 3.1.).

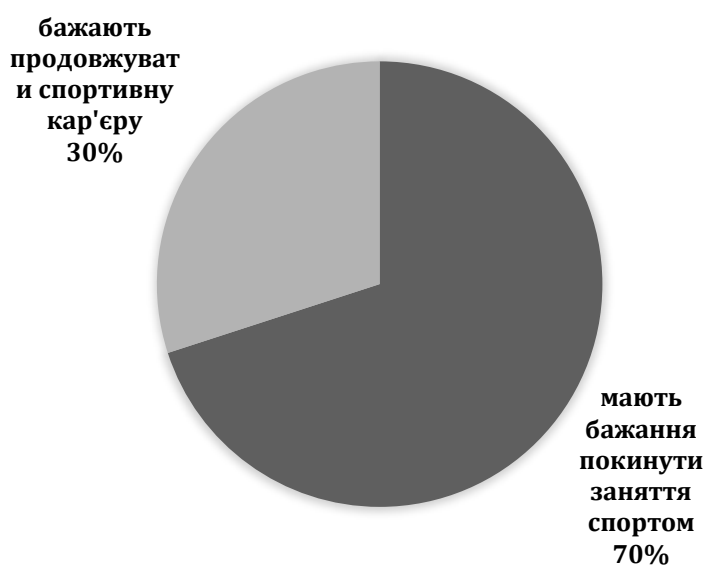


Рисунок 3.1 – Бажання спортсменок покинути заняття спортом на етапі спеціалізованої базової підготовки, думка тренерів

На думку тренерів це відбувається тому, що у дівчат при дорослішанні відбувається переоцінка цінностей, у зв'язку з цим - зміна інтересів та кола

спілкування. Гімнастки починають розуміти, що часу на особисте життя, повноцінне спілкування, соціальну активність, що притаманна дівчатам цього віку – не вистачає і доводиться розставляти пріоритети. На жаль, дівчата ставлять вище нові інтереси та коло спілкування, а досягнення успіху в спорті відходить на другий план. Другою причиною, за думкою тренерів, закінчення спортивної кар'єри на досліджуваному етапі є накопичення у спортсменок втоми за довгі роки тренувань, а також та взаємозв'язки з тренером (зокрема, коли гімнастки виходять на вищий рівень спортивних досягнень, вимоги до них ростуть, але вони розцінюють це як упереджене ставлення до них з боку тренера. Тоді зв'язок тренер-спортсмен порушується, і це слугує причиною закінчення гімнасткою кар'єри).

Дослідження дозволяють говорити про те, що 50 % гімнасток від загальної групи, що висловлює бажання припинити спортивну кар'єру на етапі спеціалізованої базової підготовки, після певної перерви бажають повернутися до тренувань і досягти вищого спортивного результату. Проте реально його досягає лише половина, з тих, що повернулися (тобто 25 % від загальної виборки спортсменок). Інші 25 % все ж не досягають бажаного результату і залишають тренування.

Всі тренери вважають, що гімнастки повертаються в спорт, мотивуючись досягненням вищого результату, проте через брак мотивації половина з них навіть не повертається на попередній рівень.

Наступною складовою нашої роботи було проведення опитування гімнасток, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки щодо основних причин, що спонукають їх до думок чи взагалі до припинення спортивної кар'єри.

Було проведено опитування 10 гімнасток 1998-1999 року народження. Всі вони мали кваліфікацію КМС і готувалися до виконання нормативу майстра спорту України. Дівчатам була надана анкета з 9 запитань і поставлено завдання відповісти на всі питання точно. Проаналізувавши їх

відповіді, нами було виявлено, що 80% з них мали бажання піти зі спорту у віці 15-17 років (рис.3.2).

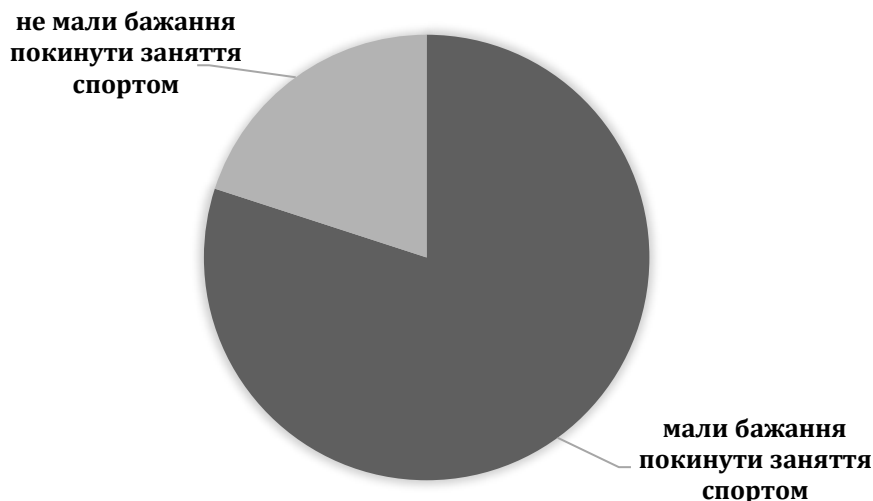


Рисунок 3.2 – Бажання спортсменок покинути заняття спортом на етапі спеціалізованої базової підготовки, відповіді спортсменок

Найпоширенішою причиною, яка впливала на бажання спортсменок припинити заняття спортом, була неможливість реалізувати себе в інших сферах життя (рис.3.3). Їй віддали перевагу 50% гімнасток. По 25% гімнасток віддали перевагу двом іншим причинам: проблеми у взаємовідношеннях із тренером та загальне накопичення втоми від регулярних занять спортом за довгі роки тренувань.

Дослідження свідчать про те, що незважаючи на досвід та думку тренерів, проведені нами бесіди зі спортсменками 25% гімнасток (тобто 2 з 8) з тих, що приймали участь у нашому дослідженні все ж таки покинули спорт. При проведенні особистої бесіди вони зізнались, що причиною було накопичення втоми та травм і неможливість через постійні заняття спортом реалізувати себе в інших сферах життя. Також вони додали, що вважають, що

досягли всього, чого бажали, і не жалкують про припинення спортивної кар'єри.

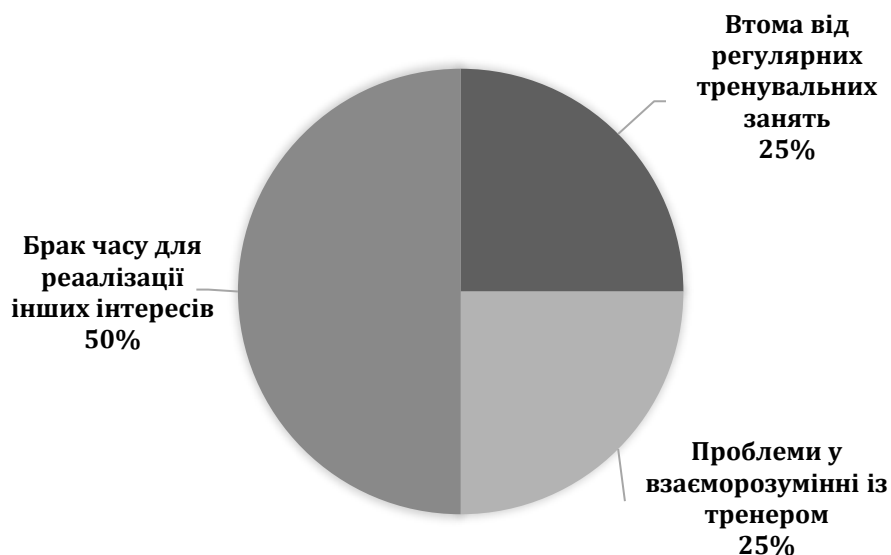


Рисунок 3.3 – Причини припинення спортивної кар'єри на етапі спеціалізованої базової підготовки, думка спортсменок

В той же час 75% гімнасток з тих, що проходили опитування (тобто 6 із 8) все ж повернулись до тренувань. Дівчата мали розряд КМС і мотивували своє повернення в спорт тим, що хочуть виконати норматив майстра спорту України.

50% з них (тобто 3) виконали норму норматив майстра спорту України на наступний рік і продовжили виступати на міжнародному рівні.

17% (тобто 1) також виконала норму норматив майстра спорту України на наступний рік і закінчила спортивну кар'єру.

33% (тобто 2) не виконали норматив майстра спорту України, але продовжили займатися. Вони мотивували свої дії тим, що хочуть реалізувати себе у тренерській сфері.

Враховуючи, що гімнастику доволі часто розглядають, як естетичний вид спорту, а також, актуальні тенденції щодо дотримання в олімпійському

спорті етичних норм поведінки, наступним кроком нашого дослідження було визначення етичних та естетичних проблем, що призводять до зниження мотивації у спортсменок до занять спортивною гімнастикю.

Важливість вивчення моральних основ спортивної діяльності пояснюється безпосереднім впливом на моральне формування особистості спортсмена і впливом на спортивний результат. Спорт першим із громадських інститутів офіційно обрав для себе як напрямок діяльності етику - абсолютно необхідну належність тієї сфери, в якій завжди є небезпека насильства, агресивності, нечесних прийомів як у будь-якій конкурентній сфері діяльності. Серед причин, які негативно впливають на дотримання моральних принципів у спортивній гімнастиці, можна виділити політизацію, комерціалізацію, професіоналізацію. Ці явища провокують порушення етичних норм в олімпійському русі: допінг скандали, випадки корупції, агресію, нечесне суддівство тощо. Професійна етика - система принципів, і ціннісних думок, регулюючих відносини у сфері певного виду професійної діяльності. Якщо етика регулює відносини між людьми з погляду їхнього визнання один одним за таких, з точки зору людського гуртожитку, то професійна етика регулює відносини між суб'єктами професійної сфери діяльності та щодо цього виду діяльності, вона визначає не ставлення людини до людини, не умови, а відношення колеги до колеги, умови спільної та однотипної трудової діяльності. Передбачається, що в ході спортивного вдосконалення у спортсмена повинні сформуватися такі якості, як патріотизм, чесність, мужність, героїзм, спортивна агресивність, спортивний характер, які виявляють прагнення перемоги, досягнення високих результатів, мобілізація фізичних, психічних і моральних якостей людини.

Виявлені на змаганнях спортсменами патріотизм, сміливість, сила, витривалість та інші якості позитивно оцінюються. Навпаки, можливе формування негативних моральних якостей, відсутність патріотизму, безвідповідальність, нечесність, безволі, боягузтво, слабкість тощо. Система

етичної підготовки спортсменів недостатньо досліджена та висвітлена у сучасних умовах. Після припинення систематичної тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів практично повністю змінюється ритм життєдіяльності. Спортсменам, які жили «інший», спортивним життям дуже важко активно включитися у життя суспільства. Виходить, що після завершення спортивної діяльності вони надані самі собі. Проблеми, внаслідок яких їм доводиться завершити спортивну діяльність, безсумнівно, можуть призвести до наслідків у вигляді формування етнічних особливостей пост професійної соціальної адаптації негативного характеру. Основним методом дослідження в соціології медицини є опитування представників різних соціальних груп, але більш інформативні дані можна отримати шляхом застосування якісних методів соціології: фокус-груп, кейс-стаді, наративним і біографічним методом. З метою встановлення наявності, характеристики та виявлення причин етичних проблем у процесі адаптації у пост спортивному періоді я використовувала метод кейс-стаді.

3.2. Мотиви занять спортивною гімнастикою на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

Враховуючи, що проблема припинення спортивної кар'єри виникає у спортсменок на різних етапах багаторічного процесу спортивного вдосконалення, причому досить часто це питання залишається на рівні внутрішніх переживань, які не набувають зовнішнього вираження або відкладаються на потім, було прийнято рішення детально дослідити чинники, що впливають на мотиваційну стійкість гімнасток. Особлива увага приділяється зміні мотиваційних орієнтацій у дівчат різного віку, з метою виявлення ключових мотивів, що сприяють збереженню інтересу до занять художньою гімнастикою. Це, у свою чергу, дозволить сформулювати рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації та запобігання ранньому

припиненню спортивної діяльності, особливо на такому критично важливому етапі як спеціалізована базова підготовка. Саме цей етап є основою для подальшого спортивного зростання, переходу на вищі рівні майстерності та реалізації індивідуального потенціалу.

З метою вивчення динаміки мотиваційних установок спортсменок у різні періоди їхньої спортивної кар'єри, було проведено анкетне опитування (анкета наведена у додатку 3). У дослідженні взяли участь 40 гімнасток віком від 7 до 18 років. Респонденток було поділено на чотири вікові групи відповідно до етапів багаторічної спортивної підготовки:

- етап початкової підготовки (7–10 років),
- етап попередньої базової підготовки (11–14 років),
- етап спеціалізованої базової підготовки (15–17 років),
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (17–18 років).

У кожену групу було включено по 10 спортсменок.

Аналіз результатів анкетування (рис. 3.4) дозволив виокремити характерні особливості мотиваційної сфери гімнасток на кожному з ключових етапів спортивної підготовки, що свідчить про її динамічний та віково-залежний характер.

На етапі початкової підготовки (7–10 років) у більшості дівчат домінують спортивно-пізнавальні та рекреаційні мотиви. Основний акцент робиться на інтерес до нового, бажання рухової активності та прагнення до спілкування у колективі. Ці мотиви мають природний характер для молодшого шкільного віку, коли провідними є гра, пізнання світу через фізичну активність та емоційна залученість у спільні дії. Водночас, як показали результати анкетування, мотив емоційного задоволення від занять був менш вираженим. Це може вказувати на те, що сам процес тренувань сприймається більше як зовнішньо мотивована активність, ніж як джерело внутрішнього задоволення.

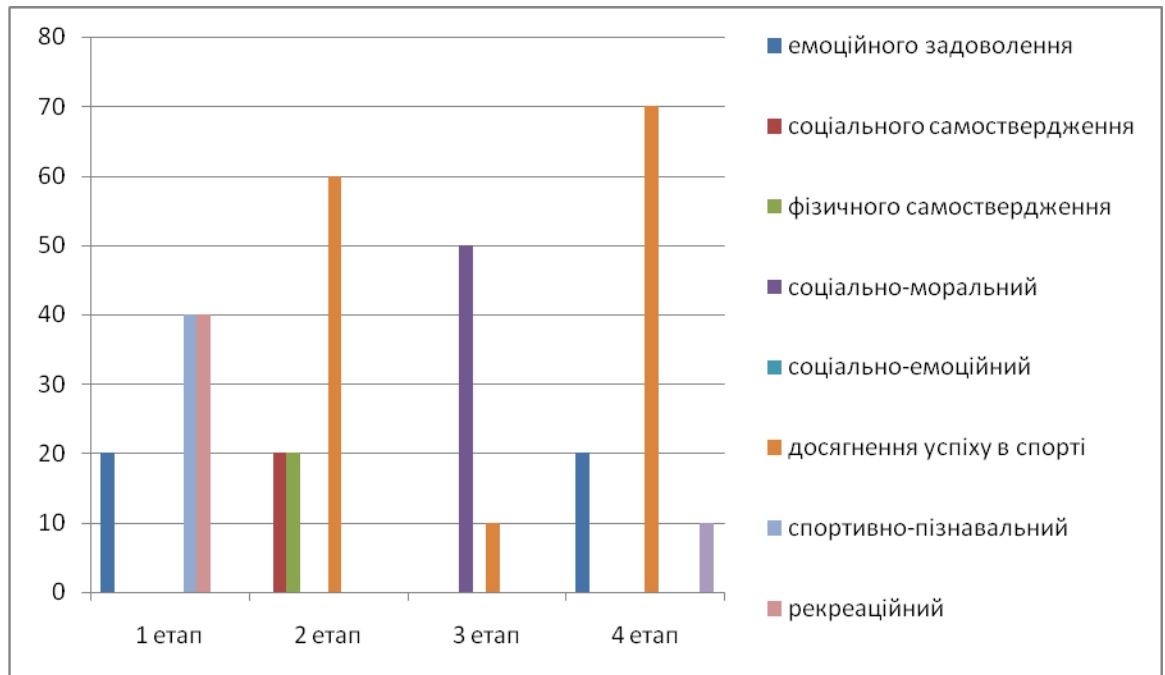


Рисунок 3.4 – Мотиви занять спортивною гімнастикою на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення

На етапі попередньої базової підготовки (11–14 років) відбувається трансформація мотиваційної структури. У цьому віці значно зростає роль мотивів самоствердження – як фізичного (прагнення до кращої спортивної форми), так і соціального (визнання з боку тренера, однолітків, батьків). Одночасно посилюється орієнтація на результат: спортсменки дедалі більше прагнуть до досягнення конкретних спортивних цілей. Найбільш вираженим мотивом на цьому етапі є досягнення успіху в спорті, що свідчить про активізацію змагального компонента у структурі мотивації.

На етапі спеціалізованої базової підготовки (15–17 років) спостерігається помітне зниження мотиваційної визначеності. Анкетування показало, що 4 з 10 гімнасток (40%) не обрали жодного із запропонованих мотивів. Це може свідчити про внутрішню кризу і втрату інтересу до занять, яка часто обумовлена емоційним вигоранням, перевантаженням або розчаруванням у перспективах. Водночас 5 гімнасток (50%) вказали на соціально-моральні мотиви як головну причину продовження участі в

тренувальному процесі (відповідальність перед командою, тренером, батьками). Лише одна спортсменка (10%) залишилася орієнтованою на досягнення спортивного успіху. Такі результати чітко демонструють вразливість цього етапу, що потребує посиленої уваги з боку тренерів, психологів та методистів для збереження і підтримки мотивації.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей (17–18 років) мотиваційна структура стабілізується. Більшість гімнасток визначили мотив досягнення спортивного успіху як домінуючий, що свідчить про завершення етапу особистісного спортивного становлення та чітке усвідомлення своїх цілей. Okремо варто відзначити появу громадянсько-патріотичних мотивів серед спортсменок, які входять до складу національної збірної команди України. Також на цьому етапі фіксується зростання значущості мотиву емоційного задоволення від занять, що свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації, задоволення від власного розвитку та реалізації у спорті.

Таким чином, результати анкетування підтверджують важливість врахування вікових та етапних особливостей у мотиваційній сфері спортсменок. Особливу увагу слід приділяти етапу спеціалізованої базової підготовки як найвразливішому щодо втрати мотивації, що вимагає впровадження індивідуалізованих та психологічно виважених підходів до підтримки спортивної залученості.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про динамічність мотиваційної сфери спортсменок у процесі багаторічного спортивного вдосконалення та дозволяють зробити висновок про необхідність диференційованого підходу до формування та підтримки мотивації на різних етапах підготовки, особливо в критичний період спеціалізованої базової підготовки.

Отримані результати доцільно використовувати при роботі зі спортсменками на відповідних етапах багаторічного спортивного вдосконалення, як складову психологічної підготовки у виді спорту.

3.3. Етичні та адаптаційні труднощі у постспортивному періоді гімнасток

Мотивація є однією з провідних рушійних сил у спортивній діяльності, що визначає рівень залученості спортсмена, його прагнення до самореалізації, а також готовність долати труднощі, пов'язані з тренувальним процесом. Особливо актуальним є дослідження мотивів занять спортивною гімнастикою – видом спорту, що потребує високого рівня дисципліни, витривалості, координації та психологічної стійкості. У процесі багаторічного спортивного вдосконалення мотиваційна структура спортсмена зазнає значних змін, які залежать як від вікових особливостей, так і від етапу спортивної підготовки.

Різні етапи спортивного становлення – початковий, базовий, спеціалізований, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей – супроводжуються трансформацією мотивів: від переважно зовнішніх (гра, цікавість, прагнення до схвалення) до більш глибоких внутрішніх (самореалізація, досягнення високих результатів, професійна ідентичність). Розуміння цієї динаміки є необхідною умовою для побудови ефективної системи підтримки спортсменів та уникнення демотивації, що може призвести до передчасного припинення занять спортом.

В рамках дослідження нами було проведене опитування із 32 спортсменками, які припинили заняття спортивною гімнастикою. На підставі отриманих відповідей, було виділено типові причини формування проблем етичного характеру. Сформовано 2 блоки, перший із яких представляє причини, переважно медично-соціального характеру.

Під час проведення опитування 51% спортсменок зазначили, що повсякденні проблеми у пост спортивному періоді виявилися для них серйознішими, ніж вони передбачали і у 42% з них були відсутні плани на майбутнє. 63% спортсменок не збираються пов'язувати своє майбутнє зі спортом і взагалі не знають, чим далі їм займатися. Відомий факт, у якому відсутність смисложиттєвих орієнтацій призводить до формування низки проблем: вузьке коло спілкування, невміння будувати повсякденні плани, відсутність самостійності тощо. В результаті проведеного мною дослідження встановлено, що 48% гімнасток стали менше часу приділяти рідним та близьким. Відсутність підтримки з боку сім'ї відчуває на собі 65% спортсменок і 48% з них часто мають серйозні проблеми та розбіжності, сварки з близькими, родичами, 27% - іноді мають перелічені вище проблеми. У 52% із тих спортсменок, які завершили спортивну діяльність, які працюють або навчаються, або працюють і навчаються - погано чи не зовсім добре складаються відносини на роботі та навчанні. Причому працює 75 осіб (20%), навчаються – 92 осіб (25%), працюють та навчаються одночасно – 63 особи (17%). Не працюють та не навчаються 13 осіб (37%) спортсменок.

Після завершення спортивної діяльності втратили своїх колишніх друзів 62%. Встановлені результати пов'язані з тим, що переважна більшість опитаних (71%) іноді або практично ніколи не мають підтримки з боку своїх друзів. Отримані дані підтверджують існуючі проблеми у сім'ї, а й у найближчому оточенні, спілкування з друзями. В результаті дослідження встановлено, що курять 44% колишніх гімнасток. Можна зробити висновок, що в процесі сприйняття особистої та соціальної дійсності після завершення спортивної кар'єри спортсменки мають певні складності. Виявлені проблеми (відсутність підтримки з боку сім'ї, серйозні проблеми та розбіжності, сварки з близькими, родичами, відсутність бажання пов'язувати своє майбутнє зі спортом, складнощі у вирішенні повсякденних проблем, відсутність планів на майбутнє, брак часу, що приділяється рідним та близьким, наявність

шкідливих звичок (куріння), складності у взаєминах на роботі (навчання)) у процесі пост професійної соціальної адаптації можна вважати предикторами порушень етично-моральних якостей у спортсменок, пов'язаних із завершенням регулярних тренувальних та змагальних навантажень. Отже, за результатами проведеного дослідження я можу виділити деякі етичні характеристики, властиві спортсменкам і пов'язані з проблемами пост-професійної адаптації, що виникає після завершення активної тренувальної та змагальної діяльності. Етичні аспекти негативного характеру, властиві спортсменкам:

- легко витісняють «сторонні» почуття, схильні до брехливості;
- у поведінку переважає стриманість і холодність, чи зневажливість;
- має тенденцію до агресивності;
- цінність інших людей у їхньому уявленні пов'язана з їхньою стійкістю до їхнього негативного ставлення до всього навколо;
- не здатні чітко висловлювати свої емоції;
- не здатні встановлювати стабільні відносини, серйозно любити та робити висновки з минулого;
- постійне почуття правомірності своєї поведінки, відсутність почуття сорому;
- безсердечне ставлення до почуттів інших.

Безперечно, перелічені характеристики у майбутньому можуть призвести до утворення вже звичних негативних морально-етичних стереотипів:

- безвідповідальність, нехтування соціальними нормами, правилами, обов'язками.
- нездатність до підтримки стійких відносин за відсутності труднощів у встановленні.
- низький поріг появи агресивної чи насильницької поведінки.

- відсутність усвідомлення своєї провини чи нездатність отримувати уроки з негативного життєвого досвіду.
- схильність звинувачувати інших або пристойно пояснювати поведінку, що призводить до конфлікту із суспільством.

Дослідження дозволяють говорити про те, що значна кількість спортсменок, які поникнули заняття спортивною гімнастикою мають істотні проблеми, до яких вони не були готові. Бесіди зі спортсменками, тренерами, психологами команд дозволяють говорити про доцільність використання представленої інформації при роботі з гімнастками які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки метою сприяння як подальшої соціальної адаптації кожної зі спортсменок так і запобігання негараздів у позаспортивному житті в період активних тренувань (як складової формування мотивації до продовження спортивної кар'єри), так і у постспортивному житті кожної зі спортсменок, яка займається цим видом спорту.

Специфічною особливістю такого виду спорту, як спортивна гімнастика є надзвичайно високі вимоги, що висуваються до ваги спортсменів, у зв'язку з цим, на етапі спеціалізованої базової підготовки актуальною є проблема розладів харчової поведінки, що визначаються як ненормальні харчові звички, пов'язані з постійним занепокоєнням щодо ваги та зовнішнього вигляду спортсменів. Ці розлади нерідко призводять до розладів у психічному здоров'ї, а також унеможливають ефективне продовження спортивної кар'єри, і, відповідно, призводять до зниження мотивації до продовження процесу багаторічної спортивної підготовки.

Отже, результати проведених нами досліджень вказують на наявність суттєвих ризиків у моральному, емоційному та соціальному розвитку гімнасток, що мають місце після завершення їми спортивної кар'єри. Врахування цих аспектів має важливе значення не лише для етапу постпрофесійної адаптації, а й для формування системи мотиваційної

підтримки під час активного тренувального процесу. Отримані дані можуть бути використані як підґрунтя для розробки профілактичних програм, психолого-педагогічного супроводу та цілісної стратегії підготовки гімнасток, яка враховує не лише спортивну результативність, а й психологічну безпеку та етичну зрілість спортсменок.

Висновки до розділу 3

Етап спеціалізованої базової підготовки (15–17 років) є найбільш критичним щодо ймовірності припинення спортивної кар'єри гімнастками. Це підтверджується як анкетуванням тренерів (70% вказали саме цей вік як критичний), так і опитуванням самих спортсменок (80% з них висловлювали бажання залишити спорт саме в цьому віці).

Основними причинами, що спонукають спортсменок до припинення спортивної діяльності, є переоцінка життєвих цінностей, зміна інтересів і кола спілкування, неможливість поєднання спортивної кар'єри з іншими аспектами життя, зокрема з особистісним розвитком і соціальною активністю, що характерна для підліткового віку. Значну роль також відіграє накопичення фізичної та емоційної втоми, викликані багаторічним тренувальним навантаженням, а також проблеми у взаєминах із тренером. Зокрема, спортсменки сприймають зростаючі вимоги не як необхідність, а як прояв упередженого ставлення, що веде до втрати довіри та мотивації.

Дослідження показали, що частина гімнасток повертається до тренувань після короткої перерви: 50% з тих, хто пішов зі спорту, намагаються повернутися, однак лише половина з них досягає бажаного результату. Це свідчить про недостатню стійкість мотивації або про неусвідомлення глибини труднощів, пов'язаних із поверненням до високого рівня спортивної підготовки.

У мотиваційній структурі тих, хто повернувся, переважає прагнення до досягнення конкретного спортивного результату, передусім виконання нормативу майстра спорту України. Утім, не всі спортсменки реалізують цю мету: частина завершує кар'єру, досягнувши кваліфікації, а інші – не виконують норматив, але залишаються у спорті, мотивуючи це бажанням у майбутньому працювати як тренери.

Отримані результати демонструють необхідність раннього виявлення схильності до емоційного вигорання, своєчасної корекції мотиваційної сфери гімнасток, а також налагодження конструктивних взаємин між спортсменкою та тренером. Аналіз відповідей дає підстави стверджувати, що ефективна психологічна підтримка на етапі спеціалізованої базової підготовки є критично важливою для збереження контингенту перспективних спортсменок та запобігання передчасному завершенню спортивної кар'єри.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У результаті проведеного аналізу встановлено, що мотивація у спорті є складним багаторівневим утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона включає особистісні мотиви (наприклад, прагнення до успіху, самореалізації), а також ситуативні фактори (соціальна підтримка, умови середовища, дії тренера, рівень конкуренції). Найефективніше мотивація виявляється тоді, коли внутрішні спонукання збігаються з позитивними зовнішніми впливами.

Особливістю спортивної мотивації є її динамічність упродовж кар'єри спортсмена. Встановлено чотири етапи розвитку мотивації: від несвідомого інтересу до рухової активності у віці 7–10 років до прагнення удосконалення спортивної майстерності у 17–18 років. Перехід між етапами супроводжується кризовими моментами, особливо у віці 15–17 років, коли відбувається переоцінка цінностей, виникає ризик вигорання та завершення спортивної кар'єри. Саме в цей період важливо забезпечити підтримку спортсмена з боку тренера, батьків та спортивного психолога.

Центральним поняттям в аналізі мотиваційних процесів є мотивація досягнення. Вона розглядається як відносно стійка особистісна риса, що проявляється у прагненні до виконання завдань на високому рівні, наполегливості у подоланні труднощів і бажанні досягати результатів кращих, ніж в інших. У спорті це поняття тісно пов'язане із змагальністю, яка визначається як орієнтація на соціальну оцінку власної діяльності. Саме мотивація досягнення часто є тим фактором, який утримує спортсмена від передчасного завершення кар'єри, дозволяє йому успішно долати перешкоди, справлятися з поразками та продовжувати шлях до вдосконалення.

Однією з важливих умов розвитку мотивації досягнення є сприятливе соціальне середовище. Велике значення мають підтримка з боку батьків,

конструктивна взаємодія з тренером, наявність позитивного психологічного клімату в команді. Саме ці фактори створюють передумови для формування стійкої мотивації, орієнтованої не лише на результат, але й на особистісне зростання спортсмена.

Однак дослідження також показують, що високі вимоги та постійне фізичне навантаження, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки, можуть стати причиною емоційного вигорання, зниження мотивації і навіть припинення спортивної діяльності. Це особливо характерно для таких видів спорту, як гімнастика, де фізичні навантаження, змагальний тиск, обмежений «вік піку» та економічні чинники зумовлюють завершення кар'єри у досить молодому віці.

Наявність чітко сформульованих, конкретних, досяжних і довгострокових цілей виступає одним із ключових інструментів підтримання мотивації. Постановка цілей дозволяє спортсмену не лише бачити перспективу, а й отримувати задоволення від самого процесу досягнення проміжних результатів. Важливою є участь самого спортсмена у формуванні цих цілей, що підвищує його відповідальність та внутрішню зацікавленість у тренувальному процесі.

Також варто відзначити роль мотиваційного клімату, який формується не лише змістом тренувань, а й особистістю тренера. Якщо тренер створює атмосферу підтримки, доброзичливої конкуренції, забезпечує зворотний зв'язок та враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена – це суттєво підвищує ефективність підготовки і стійкість мотивації.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що мотивація в спорті – це не лише передумова успіху, а й стратегічний ресурс, який потребує постійного аналізу, розвитку та підтримки. Вивчення індивідуальних мотивів, створення сприятливого соціального та тренувального середовища, розвиток внутрішньої мотивації та грамотна постановка цілей є основними напрямками оптимізації мотиваційної сфери спортсмена. Саме комплексний підхід до

мотивації дозволяє досягати високих результатів, зберігаючи психологічне здоров'я та бажання до самореалізації у спорті.

Проведене дослідження дало змогу комплексно оцінити чинники, які впливають на мотивацію спортсменок у спортивній гімнастиці, особливо в критичний період етапу спеціалізованої базової підготовки. Результати анкетування тренерів і самих гімнасток виявили як спільні, так і відмінні бачення причин завершення спортивної кар'єри, що дозволяє глибше зрозуміти механізми формування та згасання спортивної мотивації.

Один із головних висновків – найбільш критичний вік у кар'єрі гімнасток – 15–17 років, коли внаслідок дорослішання, переоцінки цінностей та зміни кола інтересів спортсменки починають втрачати мотивацію. Цей період супроводжується зростанням вимог, навантажень, конкуренції та очікувань від тренера, що не завжди збігаються з особистими потребами спортсменки. Тренери вказали на два ключових фактори завершення спортивної діяльності: втома від тривалих тренувань та порушення взаємозв'язку "спортсмен–тренер".

Зі слів самих гімнасток, ключовою причиною відходу зі спорту є неможливість реалізувати себе в інших сферах життя. Це свідчить про те, що спорт у цьому віці починає розглядатися як обмеження особистого простору та розвитку, а не як можливість для самореалізації. Окрім цього, значна частка спортсменок відзначила емоційну та фізичну втому, а також напружені стосунки з тренерами.

Цікаво, що 50% гімнасток, які зробили перерву у заняттях, згодом повертаються до тренувань, проте лише половина з них досягає попереднього чи вищого рівня. Це свідчить про нестійкість мотивації у частини спортсменок, а також про те, що повернення до спорту часто є більше актом прагнення досягти нереалізовану ціль (наприклад, виконати норматив майстра спорту), ніж свідомим і глибоко вмотивованим рішенням.

Окрема увага у дослідженні приділяється етичним та моральним аспектам спортивної гімнастики, що мають значний вплив на психологічний стан спортсменок як під час активної кар'єри, так і після її завершення. Результати опитування спортсменок, які залишили спорт, засвідчили наявність серйозних труднощів у постспортивній соціальній адаптації. Більшість з них стикаються з відсутністю життєвих орієнтирів, підтримки з боку сім'ї та друзів, проблемами у стосунках, труднощами у навчанні чи працевлаштуванні. Це може свідчити про недостатній рівень підготовки до життя після спорту, що в майбутньому може спричинити соціальні, психологічні та навіть поведінкові девіації.

Окрім цього, у рамках дослідження було виявлено тенденції до змін мотивів у різні періоди спортивної кар'єри. На початкових етапах (7–10 років) переважають пізнавальні та рекреаційні мотиви, у молодших підлітків (11–14 років) – мотивація самоствердження та досягнення, а от на досліджуваному етапі (15–17 років) спостерігається різке зниження мотиваційної визначеності: 40% спортсменок не змогли обрати жодного мотиваційного чинника, що свідчить про кризу мотивації. Натомість старші спортсменки (17–18 років) знову демонструють високий рівень мотивації до досягнення спортивного результату, що пояснюється більшою самосвідомістю та цілеспрямованістю.

Не менш важливою проблемою виявилися розлади харчової поведінки, зумовлені високими естетичними вимогами до зовнішності у спортивній гімнастиці. Ці проблеми можуть не лише негативно впливати на здоров'я, але й призводити до психоемоційного виснаження і, як наслідок, до припинення спортивної кар'єри.

Загалом результати дослідження засвідчують необхідність:

- своєчасного виявлення кризових етапів у спортивному розвитку;
- забезпечення психологічної підтримки;
- формування здорового мотиваційного клімату в команді;
- розвитку етичної культури у спортивному середовищі;

- запровадження програм соціальної адаптації для спортсменок після завершення кар'єри.

Отже, результати дослідження підтверджують, що збереження спортивної мотивації в гімнасток – багатофакторне завдання, яке потребує комплексного підходу: психологічного, педагогічного, етичного і соціального. Профілактика вигорання, розвиток довіри між тренером і спортсменом, індивідуалізація підходів до кожної гімнастки та підтримка після завершення спортивної кар'єри повинні стати ключовими напрямками роботи тренерських і психологічних команд.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження було виявлено, що мотивація у спортивній діяльності є багатогранною системою, яка включає взаємодію як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона охоплює особистісні настанови, як-от прагнення до успіху, самореалізації, визнання, а також соціальні та ситуаційні обставини, зокрема підтримку з боку значущих осіб, умови тренувального процесу, стиль керівництва тренера, рівень конкуренції та соціальну атмосферу в колективі. Найвищий рівень мотивації спостерігається тоді, коли внутрішні прагнення спортсмена гармонійно узгоджуються з позитивними зовнішніми стимулами.

2. Характерною особливістю спортивної мотивації є її варіативність і динаміка протягом усієї кар'єри спортсмена. Дослідженням підтверджено, що існує чотири основні етапи розвитку мотиваційної структури: від природного інтересу до рухової активності у віці 7–10 років до прагнення досягнення високої спортивної майстерності у 17–18 років. Зміни між цими етапами супроводжуються певними психологічними труднощами, особливо у віці 15–17 років, коли спортсмен стикається з кризою мотивації, переосмисленням життєвих орієнтирів і потенційною втратою від спорту. У цей період необхідно активізувати підтримку з боку тренера, родини та спортивного психолога.

3. Однією з ключових складових мотиваційного процесу є мотивація досягнення, яка проявляється у прагненні виконувати завдання з високою якістю, перевершувати власні та чужі результати, проявляти витримку й цілеспрямованість. У спортивному контексті вона тісно пов'язана з поняттям змагальності – готовністю діяти на тлі постійного порівняння себе з іншими. Саме мотивація досягнення дозволяє спортсменам долати невдачі, адаптуватися до поразок і зберігати прагнення до розвитку навіть у критичні періоди.

4. Соціальне оточення відіграє фундаментальну роль у формуванні та підтриманні мотиваційної стабільності. Підтримка з боку батьків, довірливі стосунки з тренером, позитивний клімат у команді сприяють зростанню впевненості у власних силах, почуттю значущості та підвищенню зацікавленості у досягненні мети. Наявність чітко визначених цілей – короткострокових, середньострокових і довгострокових – також є ефективним засобом підтримки мотивації. При цьому важливою умовою є залучення самого спортсмена до процесу постановки цілей, що підвищує його відповідальність і внутрішню залученість.

5. Разом із цим, результати свідчать, що надмірні фізичні навантаження та високі вимоги до результатів, особливо у таких видах спорту, як художня гімнастика, можуть мати зворотний ефект. Вони часто стають причиною емоційного виснаження, зниження мотивації та передчасного завершення кар'єри. Обмежений вік високої спортивної продуктивності, психологічне напруження та соціальні обмеження створюють додаткові виклики для молодих спортсменок.

6. Дослідження також засвідчило, що криза мотивації найчастіше виникає у спортсменок віком 15–17 років. Це період, коли гімнастки переживають суттєві зміни у життєвих цінностях, відчують тиск з боку очікувань тренера, колективу та себе самої. Часто ці очікування не узгоджуються з особистими потребами, що спричиняє втрату інтересу до спорту. Зі слів тренерів, серед основних причин припинення занять гімнастикою – перевтома від багаторазових тренувань та зниження ефективності взаємодії у системі "спортсмен–тренер".

7. Опитування самих спортсменок показало, що головним чинником виходу зі спорту стає незадоволення власними досягненнями та неможливість поєднувати тренування з іншими сферами самореалізації. Це свідчить про потребу у розширенні життєвого простору спортсменок і створенні умов для особистісного розвитку, паралельного зі спортивною діяльністю. Близько

половини спортсменок, що зробили перерву, повертаються до тренувань, однак не всі відновлюють попередній рівень підготовки, що свідчить про нестабільність мотиваційних орієнтацій.

8. Окрему увагу було приділено етичним аспектам спорту. Вперше в контексті художньої гімнастики системно проаналізовано вплив моральних норм та післяспортивного середовища на стан спортсменок після завершення кар'єри. Було встановлено, що брак соціальної підтримки, труднощі у навчанні та роботі, емоційна нестабільність часто призводять до соціальної дезадаптації. Виявлено ризики виникнення поведінкових відхилень, зокрема зниження рівня емпатії, етичної чутливості та підвищення рівня агресивності.

9. На різних етапах спортивної кар'єри виявлено зміну домінуючих мотивів: від інтересу до руху у дитинстві до прагнення визнання та досягнень у підлітковому та юнацькому віці. Найбільш критичним виявився етап 15–17 років, коли частина спортсменок взагалі не змогли визначити мотиваційний чинник своєї участі у спорті. Натомість старші спортсменки демонстрували підвищену цілеспрямованість і мотивацію до досягнення конкретних результатів.

10. Актуальною також є проблема порушень харчової поведінки, які можуть стати наслідком прагнення відповідати естетичним ідеалам, що переважають у гімнастиці. Виявлено, що такі порушення мають значний вплив не лише на фізичний стан, але й на емоційний фон спортсменок, що також сприяє втраті мотивації.

Результати дослідження підтверджують складний і багатofакторний характер формування та підтримки мотивації у спортсменок, що відкриває перспективи для поглибленого вивчення окремих її складових. Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на розробку механізмів раннього виявлення критичних мотиваційних періодів, вивчення ефективності різних форм психологічної підтримки, а також аналіз соціокультурних чинників, що

впливають на збереження інтересу до спорту. Особливу увагу варто приділити формуванню етичного середовища в спортивних колективах та розробці програм соціальної адаптації спортсменок після завершення кар'єри. Комплексне вивчення цих аспектів сприятиме створенню стійкої моделі мотиваційного супроводу, яка дозволить забезпечити не лише спортивну, а й особистісну реалізацію спортсменок упродовж усього життєвого шляху.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Підводячи підсумки, було розроблено практичні рекомендації для побудови тренувального процесу таким чином, щоб уникнути третього етапу спортивної кар'єри. На мою думку, найкращим варіантом є побудова “дерева цілей”.

1. Побудова дерева цілей у тренувальному процесі

Метод «дерева цілей» дозволяє спортсменці:

- чітко бачити шлях до досягнення головної мети;
- відслідковувати прогрес;
- відчувати задоволення від досягнення проміжних результатів;
- уникати емоційного вигорання.

Етапи побудови дерева цілей:

1. Визначення генеральної мети

Приклад: виконання нормативу майстра спорту України.

2. Розбиття її на підцілі другого рівня

Наприклад:

- досягнення конкретного результату в конкретній вправі;
- участь у двох змаганнях протягом року;
- підвищення стабільності виступів.

3. Деталізація до третього рівня підцілей

Наприклад:

- поліпшення техніки на снаряді;
- робота з психологом над впевненістю на змаганнях;
- збільшення тривалості зосередженості під час тренування.

4. Оцінка та корекція цілей кожні 2–3 місяці

Визначення, які цілі досягнуто, які потребують перегляду чи деталізації.

2. Загальні рекомендації щодо застосування методу:

- Індивідуалізація цілей: кожна спортсменка повинна брати участь у формулюванні власних підцілей – це підвищує її залученість і відповідальність.
- Реалістичність і конкретність: цілі мають бути досяжними, мати вимірні показники (час, результат, кількість), бути чітко сформульованими.
- Поетапність: реалізація мети розбивається на часові відрізки (тиждень, місяць, півроку), щоб не допустити перевантаження та втрати мотивації.
- Візуалізація цілей: доцільно розмістити дерево цілей у щоденнику спортсменки або на стенді у тренувальному залі для постійного візуального нагадування.

3. Психолого-педагогічний супровід

- Регулярні мотиваційні бесіди з тренером на тему прогресу й особистого зростання.
- Залучення психолога для роботи над подоланням тривоги, страху невдачі, втоми.
- Створення умов для позитивної взаємодії у колективі, підтримки командного духу.

4. Баланс між спортом і соціальним життям

- Розгляд інших сфер самореалізації спортсменки як джерел додаткової мотивації (наприклад, участь у тренерських проєктах, навчання).
- Підтримка здорових соціальних зв'язків: заохочення спілкування з друзями, родиною.
- Організація додаткових заходів поза спортом: майстер-класи, виїзні збори з рекреаційними елементами.

5. Профілактика вигоряння і емоційного виснаження

- Чітке планування відпочинку і періодизації навантажень.
- Ротація вправ у тренувальному процесі для запобігання монотонності.
- Визнання й мотиваційне заохочення навіть дрібних досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Близневский А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. Единоборства. 2017. № 3. С. 18–22.
2. Ведмідь Л. М. Інформована згода як реалізація прав пацієнта: ретроспектива проблеми // Біоетика. – 2009. – № 1. – С. 22-24.
3. Веракса АН, Леонов СВ. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой. Социальная психология и общество. 2011.2 (2011):111-22.
4. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
5. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 8. С. 17–23.
6. Волков Д. Н., Сафонов В. К. Ошибки внимания в спорте: теория и практика. Спортивный психолог. 2013. № 3 (30). С. 10–13.
7. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
8. Воронова В. І., Куш О. О., Ковальчук В. І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 127–135.
9. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 116–123.

- 10.Высочина Н. Методология проведения психодиагностических исследований в олимпийском спорте. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 1. С. 82–90.
- 11.Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2016. № 4. С. 65–71.
- 12.Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 1. С. 38–42.
- 13.Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Значимость и особенности психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе специализации в восточных единоборствах. Детский тренер. 2005. № 2. С. 10–15.
- 14.Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 46–49.
- 15.Горская Г. Б. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Наука в олимпийском спорте. 2019. № 4. С.41–45.
- 16.Горская Г. Б., Бондаренко Н. А., Зернова Т. И. Психологические проблемы подготовки спортсменов разного пола. Physical education and sport. 2002. № 46 (1). С. 48–49.
- 17.Гринь О. Р., Воронова В. І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
- 18.Гунина Л. М., Высочина Н. Л. Методология коррекции уровня стресса у спортсменов. Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Достижения высшей школы – 2013» : тезисы доп. София, Болгария, 2013. С. 61–63.

19. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии. Психологический журнал. 2012. № 1. С. 40–49.
20. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2008. 128 с.
21. Дидактичні матеріали з психології спорту та фізичного виховання/сост. В. І. Воронова, Ю. А. Ємшанова, О. А. Мельник; НУФВСУ, Кафедра психології та педагогіки. – Київ: [б. в.], 2014. – 164 с.
22. До розуміння факторів ризику булімії. *American Psychologist*, 41, 246–263. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.41.3.246> Sundgot-Borgen, J. (1994).
23. Донцов ДА, Донцова МВ. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста. Образовательные технологии. Журнал для организаторов и специалистов обучения в системе высшего и среднего профессионального образования. 2013;2:34-43.
24. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003. № 1. С. 8–10.
25. Дрюков В. Д. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ, 2002. 240 с.
26. Есентаев Т. Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее внешняя среда. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 4. С. 7–11.
27. Єзан В. Г. Мотивація в спортивній діяльності. Единоборства. 2016. № 2 (2). С. 74–76.
28. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
29. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.

- 30.Клюїв С.В. Спортивна етика в умовах професійної спортивної діяльності//
Культура фізична та здоров'я. 2011. №5. С.50-52.
- 31.Королева Т. П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов. Общество: социология, психология, педагогика. 2012. № 2. С. 85–89.
- 32.Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб. для студтів ВНЗ]. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
- 33.Костюкевич В. М. Теорія та методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Київ : Освіта України, 2009. 279 с.
34. Леонов С. В. Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте. Молодежь и общество. 2012. № 3. С. 108–120.
- 35.Литвиненко Ю. В. Регуляція пози спортсменів у складних умовах статодинамічної стійкості тіла: монографія. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 324 с.
- 36.Малверн, Англія: Lea & Febiger.Machado, P.P.P., Machado, B.C., Gonçalves, S., & Ноек, Н.W. (2007). Поширеність розладів харчової поведінки, не визначених інакше. Харчування, маса тіла та продуктивність у спортсменів. Розлади сучасного суспільства (с. 275-292).
- 37.Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Киев : PSYLIB, 2004. 352 с.
- 38.Мельник Е. В., Силич Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 51–54.
- 39.Методи вимірювання психічних станів [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://fkpriv.ru/4-psichologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/5-1-metodi-izmereniya-psichicheskich-sostoyaniy/vse-stranitsi>
- 40.Міжнародний журнал розладів харчової поведінки, 40, 212–217.
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.20358> Майлз, М. Б., і Губерман, А. М. (1994).

41. Міжнародний журнал розладів харчування, 27, 371–380.
[http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200005\)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y) Striegel-Moore, R.H., Silberstein, L.R., & Rodin, J. (1986).
42. Міжнародний журнал розладів харчування, 38, 263–268.
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.20185> Томпсон, Р. А., і Шерман, Р. Т. (1993).
Зменшення ризику розладів харчової поведінки в легкій атлетиці.
43. Находкин В. В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов. *Философия образования*. 2012. № 2. С. 207–216.
44. Пирожкова В. О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса. *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*. 2015. № 17. С. 93–98.
45. Планування фокус-групи-Набір для фокус-групи (том 2). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications. Neumärker, K.-J., Bettle, O., Dudeck, U., & Neumärker, U. (1998).
46. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн.* Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 752 с.
47. Платонов В., Козлова О., Воробйова А., Козлов К. Структура та зміст безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор та чемпіонатів світу). *Наука в олімпійському спорті*. 2021. № 4. С. 4–26.
48. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов.-К.: Олімпійська література, 2015.Кн. 1. -2015. – 680 с.
49. Полозов А.А., Набойчінко О.С. Особистість та характер у світлі зірок спорту. – Зebra, 2015. – 355 с.

50. Райгородский Д. Я. Методики и тесты [PDF: учеб. пособ.]. URL:http://lib.ysu.am/disciplines_bk/83fa5e5b61f43bf9fd6ab2d3f1813a25.pdf (дата звернення 31.01.2019).
51. Сайт міжнародної федерації гімнастики. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/hist-acro.php>
52. Самойлов НГ, Перельгина ЛА. Основные направления деятельности психологов в спортивных коллективах. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. Харків: ХДАФК 10(2006):218-9.
53. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 40–43.
54. Симптоматика розладу харчової поведінки серед артистів балету. Міжнародний журнал розладів харчування, 39, 503–508. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.20299> Шлюгер, А. Е. (2010).
55. Сідова Н.М., Навроцький Б.А., Вовчанський М.Є., Ковальова М.Д., Фоміна Т.К., Чижова В.М., Шипунов Д.А. Теорія та практика застосування якісних методів у соціології//Медичний вісник -2015, Т.10.-№3.-С.327-331.
56. Смолак, Л., Мурнен, С. К., і Рубль, А. Е. (2000). Спортсменки та проблеми з харчуванням: мета-аналіз. Північноамериканський журнал психології, 12, 117–128.
57. Степанський В.І. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі на регулювання діяльності / В.І. Степанський// Питання психології, 1981. - №6. - С. 59-74.
58. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : кол. моногр. / Т. В. Петровська, В. І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ : Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
59. Томас, Дж. Дж., Кіл, П. К., і Хізертон, Т. Ф. (2005). Психологія розвитку, 32, 636–646. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.32.4.636>

60. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту та фізичної культури / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 1998. – 325 с.
61. Фактори ризику та тригери для розвитку розладів харчової поведінки у елітних спортсменок. Медицина та наука у спорті та фізичних вправах, 26, 414–419. , Скордеруд, Ф., і Роджерс, С. (2003).
62. John Wiley & Sons. Swarr, A.E., & Richards, M.H. (1996). Поздовжні ефекти статевого дозрівання дівчаток-підлітків, сприйняття статевого дозрівання. Чічестер, Англія: 125 с.