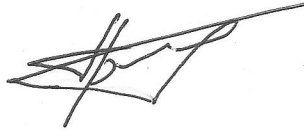


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



**ГРЕЦЬКИЙ ОЛЕГ ВІТАЛІЙОВИЧ**

УДК 796.011.3:159.947.5

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

**Автореферат**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – доктор біологічних наук, професор  
**Мицкан Богдан Михайлович**,  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»,  
завідувач кафедри теорії  
та методики фізичної культури і спорту

**Офіційні опоненти:** доктор біологічних наук, професор  
**Коробейников Георгій Валерійович**,  
Національний університет фізичного виховання  
і спорту України,  
завідувач кафедри біомеханіки та спортивної метрології;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач

**Грузевич Ірина Володимирівна**,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського

Захист відбудеться 30 травня 2019 року о ~~16~~ 16 годині на засіданні спеціалізованої  
вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури  
імені Івана Боберського (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в науковій бібліотеці Львівського  
державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (79007,  
м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «~~23~~» квітня 2019 року.

**Учений секретар**  
спеціалізованої вченої ради



**А.С. Вовканич**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Поняття мотивації є одним з основних понять, що характеризують рушійні сили поведінки та діяльності людини (В.Г. Леонтьєв, 2002; Ф. Кумба, 2006; Е.П. Ильин, 2008). На жаль, до цього часу у психології взагалі і в психології спорту зокрема не вироблений єдиний підхід до вивчення цієї проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і значна кількість концептуальних та методологічних підходів (А.А. Реан, 2001; В.Г. Сивицкий, 2006).

Послідовники З. Фрейда і біхевіористи у своїх теоретичних положеннях виокремлюють лише активаційні властивості мотивації. На їхню думку, мотивація зумовлена, як правило, природними потребами, інстинктами і драйвами (Р. Франкін, 2003). Утім, для пояснення потреб більш високого порядку ці принципи не підходять. Уперше особливості мотивації, що характеризуються виключно людськими ознаками вивчали Ф. Олпорт (1950), Ж. Нюттен (1959), Г. Мерфі (1959), П. Фрес (1967) та інші, які поділили мотивацію на первинну і вторинну. Відповідно до концепції Ж. Нюттена, перший рівень мотивації є вродженим, він визначається біологічною структурою організму, другий – набутий, мінливий і піддається формуванню. Важливим положенням цієї концепції є твердження про регулювальну функцію мотивації і можливість її формування. За Х. Хекхаузенем (1986), мотивація – це активний процес, в основі якого лежить потреба. Тож напрям дії мотивації тісно пов'язаний із задоволенням чи незадоволенням потреби, а сама мотивація – це поєднання зовнішніх впливів із внутрішнім станом людини, його потребами та іншими психічними утвореннями (Д. Гоулд, 2001). Як відзначають фахівці (Б.Ф. Ломов, 1986; G. Roberts, 1993; Т.А. Кононова, 2005; Е.П. Ильин, 2011), мотивація є найскладнішою та мало вивченою проблемою психології спорту. Високі

результати, успіх у спорті прямо пов'язані з мотиваційною сферою спортсмена (Н.Б. Стамбулова, 1988; Д. Гоулд, 2001; А.Н. Леонтьєв, 2002; С.И. Филимонова, 2003; В.Г. Сивицкий, 2007; Р.А. Пилоян, 2007; Е.П. Ильин, 2008; Л.И. Лоскутова, 2008; Е.Н. Гогун, 2009; А.В. Родионов, 2010; В.І. Воронова, 2013; І.В. Грузевич, 2015; Г.В. Коробейнікова, 2018). Недооцінювання ролі мотиваційних чинників, нехтування динамікою змін мотивів тренерами, самими спортсменами нерідко призводить до того, що спортсмен не може проявити свої можливості повною мірою, не в змозі реалізувати в повному обсязі тренувальні навантаження та відповідні настанови щодо змагальної діяльності (В.С. Штефурак, 2000; І.П. Волкова, 2002; В.Г. Сивицкий, 2004; В.И. Гаврилов, 2005; Н.Ф. Пузенков, Р.А. Пилоян, 2008). Окрім того, невдоволеність спортивними досягненнями нерідко стає значною перешкодою в реалізації особистого потенціалу та соціалізації спортсмена в інших сферах життєдіяльності після закінчення спортивної кар'єри (В.Г. Сивицкий, 2000; В.Н. Здутов, 2006; Д.Ю. Жихарев, 2007; Л.К. Серова, 2007).

На сьогодні вкрай мало досліджень, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена, і взагалі відсутні такі дослідження стосовно етапу початкової підготовки. У зв'язку з цим, було обрано тему дисертаційної роботи «Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. з теми 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів вдосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (номер державної реєстрації 0111U10780). Результати представлено у науковому звіті кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту з цієї теми за 2015 рік (протокол № 6 від 30.12.2015 року). Дисертантові належать результати вивчення мотивів спортивної діяльності на різних етапах підготовки та характеристика мотиваційних типів і особистісних якостей спортсменів, організація педагогічного експерименту перевірки ефективності методики формування мотивації у юних плавців на початковому етапі підготовки, аналіз результатів й формулювання висновків.

**Мета дослідження** – виявити зміст мотивації до занять спортом та розробити методику формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментально перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методичні особливості формування мотивації до занять спортом на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Встановити відмінності початкового етапу підготовки від інших етапів у формуванні мотивів до занять спортом, динаміку їх змін на різних етапах підготовки.
3. Виявити зміст і структуру мотивів у спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту на етапах багаторічної підготовки.
4. Розробити методику формування мотивації юних плавців до тренувально-змагальної діяльності на етапі початкової підготовки та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – мотивація до занять ациклічними і циклічними видами спорту.

**Предмет дослідження** – структура та формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження (для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, емпіричного і практичного досвіду з теми дисертаційної роботи); експериментальні: педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний), анкетування, психодіагностичне тестування, оцінювання розвитку фізичних якостей і плавальної підготовки, на основі яких досліджено якісні й кількісні показники мотиваційної сфери спортсменів та доведено ефективність формувального експерименту; методи математичної статистики: метод статистичних гіпотез для двох пов'язаних і незв'язаних вибірок, формула Рюлона (для обчислення надійності й точності отриманих результатів), формула Спірмена – Брауна (для визначення коефіцієнта надійності – узгодженості тестів).

**Наукова новизна:**

– *уперше* теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність розробленої методики формування внутрішньої мотивації до тренувально-змагальної діяльності юних плавців на початковому етапі підготовки, зокрема засобів і методичних прийомів впливу на мотиваційну сферу спортсменів;

– *уперше* визначено особливості вікової динаміки мотивації занять циклічними та ациклічними видами спорту на етапі початкової підготовки. Виявлено вплив самооцінки особистісних якостей спортсменів на ставлення до спортивної діяльності;

– *уперше* виявлено п'ять рангів позитивних і негативних категорій мотивів, які суттєво впливають на мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних та ациклічних видах спорту;

– *установлено*, що рівень мотивації до тренувальної і змагальної діяльності та невпевненість у своїх силах (на всіх етапах багаторічної підготовки) негативно впливають на результати спеціальної фізичної та плавальної підготовки юних спортсменів;

– *набули подальшого розвитку* дані про те, що незадоволеність спортивним колективом і насамперед тренером та невідповідність стану здоров'я вимогам, до фізичних навантажень, які прогресивно зростають, є головними причинами припинення тренувань на початковому етапі підготовки;

– *набули подальшого розвитку* знання про теоретико-методичну готовність тренерів і вчителів фізичної культури до формування мотивації до занять спортивною діяльністю;

– *набули подальшого розвитку* дані про етапи мотиваційного процесу в спортивній діяльності та способи ведення самоконтролю тренувального процесу;

– *набули подальшого розвитку* дані про те, що статева диференціація домінант мотивів занять спортом розпочинається наприкінці початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації (у цей період домінант мотивом стає мотив досягнення успіху).

Теоретичне значення отриманих даних полягає в тому, що результати дослідження пояснюють змістові особливості мотивації на різних етапах підготовки. Отримана інформація про особисті та психологічні якості підопічних дасть змогу тренерів впливати на мотиваційний рівень. Розроблена програма формування мотивації на початковому етапі підготовки може бути використана в спортивних школах, клубах, секціях загальноосвітніх шкіл для позитивного впливу на ефективність занять, активізації ставлення юних спортсменів до тренувань, а головне – формування активної мотивації до виконання значних фізичних навантажень.

Системний підхід у дослідженні дав змогу поряд зі змістовною та динамічною сторонами мотивації спортивної діяльності виокремити її внутрішні чинники. Також це дозволило вивчити розвиток рухових здібностей у загальній системі спортивної підготовки юних спортсменів, зокрема в системі соціальних відносин (спортсмен – тренер – батьки). Розгляд спортивної діяльності як цілісної системи взаємопов'язаних психічних і фізичних процесів дав змогу наблизитися до пояснення стимулювальних можливостей внутрішньої мотивації щодо розвитку фізичних якостей і плавальної підготовки. Виокремлення базових мотиваційних факторів, що впливають на тренувальну активність юних плавців, підвищує структурованість цієї проблематики та полегшує вибір засобів і методичних прийомів формування мотивації на початковому етапі підготовки.

Подальші дослідження в цьому напрямі нададуть значно допоможуть тренерам у цілеспрямованому формуванні мотиваційної основи тренувальної і змагальної діяльності.

**Практичне значення** роботи полягає у розробленні методики впливу на мотиваційну сферу юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки.

Результати дослідження упроваджено в навчально-тренувальну діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Івано-Франківська (ДЮСШ № 2, 3), у навчальний процес кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», кафедри олімпійського спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка, кафедри спортивно-масової та туристичної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, що підтверджено відповідними актами.

**Особистий внесок здобувача** полягає у нагромадженні та аналізі інформації з теми дослідження, самостійному визначенні мети, завдань і методів дослідження, проведенні тестування юних спортсменів на початковому етапі підготовки, опрацюванні експериментальних даних, аналізі та узагальненні отриманих у роботі результатів.

**Апробація результатів дисертаційної роботи.** Основні теоретичні положення й результати роботи апробовано на Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2003), на III Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2007, 2012), Міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2013), II Międzynarodowej Konferencji Naukowej Studentów i Młodych Naukowców «Kultura Fizyczna w dobie XXI Wieku» (Rzeszow, 2013), а також звітних наукових конференціях ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2006–2015).

**Публікації.** За результатами дисертаційної роботи опубліковано 7 наукових робіт, зокрема 6 статей – у фахових виданнях України та одну – у періодичному науковому виданні Республіки Польща.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота, викладена на 199 сторінках, з яких 167 сторінок основного тексту, складається з анотацій, списку публікацій автора з теми дисертації, змісту, умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел. Роботу ілюстровано 16 рисунками та 22 таблицями. У списку використаних джерел 274 наукові праці, серед яких 40 – іноземних.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження, сформульовано його мету й завдання, визначено об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення роботи, подано відомості про апробацію та впровадження результатів дослідження в практику, надано інформацію про особистий внесок здобувача, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «**Проблеми мотивації на заняттях спортом**» викладено результати теоретичного аналізу проблеми мотивації до занять спортом, розкрито зміст етапів мотиваційного процесу, з'ясовано особистісні та ситуаційні чинники мотивації діяльності спортсмена, подано характеристику моделі досягнення успіху у спортивній діяльності та визначено основні особливості мотивації до спортивної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки.

На основі вивчення наукових джерел систематизовано найбільш відомі підходи щодо ролі особистісних і ситуаційних факторів у формуванні мотивації до спортивної діяльності (Д. Гоулд, 2001; И.В. Воронов, 2007), а також класифікації та змісту етапів мотиваційного процесу (В. Weiner, 1985; В. Вилюнас, 1985; Г. Горбунов, 1985; В. Иванников, 1985; Е. Ильин, 1985, 2011; И. Кон, 1985; А. Файзуллаєв, 1989; Д. Гоулд, 2001; И.В. Воронов, 2007).

При цьому кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху та уникнення невдач (D. Gill, 1986; А. Крилов, 1986; Н. Батурин, 1988).

Узагальнено результати досліджень щодо мотивів вибору дітьми виду спорту (W. Sicora, 1983; В.И. Воронова, 2007; И.В. Воронов, 2007 та інші), а також відносно структури мотивації до занять спортом на різних етапах підготовки (Г.Д. Горбунов, 1989; И. Кон, 1989; Г.Б. Горская, 1995; Л.И. Божович, 1995; И.Ю. Кулагина, 1997; Г.В. Лозовая, 2003; Л.И. Лоскутова, 2008).

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» висвітлено методи та основні етапи і змістові особливості емпіричного дослідження мотивації до спортивної діяльності.

*Самооцінку особистих якостей спортсмена* здійснювали за методом А.М. Прихожана (1988).

Для визначення вірогідності відмінностей показників виконання контрольних вправ (тестів) у контрольних та експериментальних групах застосовано t-критерій Стьюдента. Для обчислення надійності й точності даних психологічних тестів використано формулу Рюлона та Спірмена – Брауна.

Обробку отриманих результатів та графічну презентацію здійснено за допомогою комп'ютерної програми SPSS-17.

*Організація дослідження.* У дослідженні брали участь спортсмени, які регулярно займалися конкретним видом спорту три і більше днів на тиждень. Рівень спортивних досягнень – від III юнацького розряду до майстра спорту. Стаж занять спортом від одного року і більше. Також нашими респондентами стали ветерани спорту середнього та похилого віку, які регулярно беруть участь у першості області та України серед ветеранів, та студенти (17–23 роки), які займаються спортом по декілька разів на тиждень у секції із плавання.

У дослідженні взяли участь: 38 юнаків, які займаються у спортивному клубі «Бескид» тайським боксом, вільними боями (змішаними боями); 35 дівчат та юнаків, які займаються баскетболом (м. Івано-Франківськ, СШ № 21); 59 студентів коледжу фізичного виховання м. Івано-Франківська, які займаються боротьбою, плаванням, футболом, настільним тенісом, легкою атлетикою; 63 спортсмени (юнаки і дівчата), які займаються плаванням у ДЮСШ «Олімп» та ДЮСШ № 3 м. Івано-Франківська; 14 юнаків та дівчат, які займаються триатлоном у ДЮСШ СТ «Україна»;

23 студенти-спортсмени ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”; 20 жінок і чоловіків, які були учасниками зимового чемпіонату України з плавання серед ветеранів; 13 студентів Івано-Франківського національного університету нафти і газу.

У дослідженні взяли участь 225 спортсменів різних видів спорту віком від 8 до 23 років, 20 спортсменів віком від 18 до 23 років, які не налаштовані на спорт вищих досягнень, та 20 ветеранів спорту. Усього 265 осіб.

Дисертаційне дослідження проведено чотирма етапами.

*На першому етапі* дослідження (листопад 2002 р. – 2006 р.) вивчено й теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз наукової і методичної літератури, визначено об’єкт, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження.

*Другий етап* (2007 р. – 2009 р.) полягав у проведенні констатувального експерименту, який передбачав анкетування за авторськими опитувальниками спортсменів, їх батьків та тренерів, виявлення домінування категорії мотивів у спортивній діяльності, визначення категорій мотивів, які негативно впливають на мотивацію. Проаналізовано показники самооцінювання особистих якостей спортсменів та оцінювання особистих якостей і мотиваційні типи підопічних, які визначили тренери.

*На третьому етапі* дослідження (2010 р. – 2014 р.) було сформовано експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено і впроваджено експериментальну методику формування мотивації плавців на початковому етапі підготовки; здійснено аналіз результатів дослідження, проведено математично-статистичну обробку кількісних даних, сформульовано основні висновки дисертації.

*На четвертому етапі* дослідження (листопад 2015 р. – серпень 2016 р.) здійснено оформлення дисертаційної роботи, підготовку до проведення апробації, а також упроваджено результати дослідження в діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл, Івано-Франківського коледжу фізичного виховання та факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів України.

У третьому розділі **«Ранговий аналіз мотивів спортивної діяльності на різних етапах підготовки і характеристика мотиваційних типів та особистісних якостей спортсменів»** представлено результати вивчення важливості категорій мотивів для спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту, а також дані щодо самооцінки особистих якостей.

Ранжування категорій мотивів у групі спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика, триатлон) дало змогу встановити, що мотив досягнення успіху у них займає перший ранг (ПКМ = 2,6 бала). Мотив «емоційне задоволення» – другу позицію (ПКМ = 2,2 бала). На третьому місці розмістився мотив «патріотизм» (ПКМ = 1,9 бала), а на четвертому – відразу три категорії мотивів, а саме: мотив самоствердження – бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з погляду особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів; мотив підготовки до професійної діяльності – бажання займатися спортом як спосіб підготовки до вимог професійної діяльності; мотив розвитку виду спорту за місцем навчання – бажання бути у якомусь колективі, а це одна із зручних можливостей (ПКМ = 1,4–1,8 бала). І насамкінець п’ятий ранг – це мотив фізичного



вдосконалення, бажання слави, престижу, матеріальних благ, спілкування та розвитку психічних якостей (ПКМ = 0,4–1,2 бала).

Ранжування категорій мотивів у групі спортсменів ігрових видів спорту (баскетбол, футбол, настільний теніс) виявило, що перший ранг займають такі мотиви: емоційного задоволення (ПКМ = 2,5 бала), патріотизму (ПКМ = 2,3 бала) та досягнення успіху (ПКМ = 2,4 бала). Другий ранг посідають мотив слави, престижу (ПКМ = 1,8 бала) та матеріальних благ (ПКМ = 1,7 бала). Третій ранг – це мотив розвитку психічних якостей (ПКМ = 1,5 бала), четвертий – мотив спілкування та самоствердження (ПКМ = 1,1–1,3 бала) і п'ятий ранг – мотив фізичного вдосконалення, мотив підготовки до професійної діяльності (ПКМ = 0,5–0,7 бала).

У юнаків та дівчат не спостерігається значних розбіжностей у віковій динаміці категорій мотивів, хіба що мотиви спілкування та емоційного задоволення у дівчат більш значущі, ніж у хлопців з віком, а у юнаків на початковому етапі мотив самоствердження має вищий показник, ніж у дівчат.

Щодо вікових змін категорій мотивів спортсменів ігрових видів спорту, то можемо підкреслити домінування мотивів емоційного задоволення та досягнення успіху впродовж усіх етапів спортивної підготовки. Із віком такі мотиви, як спілкування, матеріальні блага, розвиток психічних якостей, патріотичний мотив, мотив слави і престижу стають дедалі більш значущими у мотиваційній сфері спортсмена, чого не можна сказати про мотиви фізичного вдосконалення і самоствердження, які поступово втрачають рівень свого значення.

За результатами дослідження самооцінювання особистих якостей виявлено, що в цілому дівчата нижче оцінюють свої особисті якості, ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінювання стану здоров'я з віком знижуються. На нашу думку, це пов'язано із тренувальними навантаженнями та травмами. Щодо впевненості в собі та авторитету серед товаришів, то ці показники із віком зростають як у юнаків, так і у дівчат. За результатами показників задоволеності своїми спортивними досягненнями можна відзначити, що до цієї особистої якості спортсмени ставляться найкритичніше. При цьому самооцінка спортивних досягнень постійно зростає і, як треба було сподіватися, досягає максимуму під час етапу реалізації максимальних можливостей спортсмена. Особливо високою є самооцінка досягнень у юнаків ігрових видів спорту.

Аналіз вибірки спортсменів циклічних видів спорту (плавання, легка атлетика, триатлон) за мотиваційними типами встановив, що найбільший відсоток осіб у цих видах спорту у 29,2 % представлений спортсменами третього мотиваційного типу, 23,6 % становлять спортсмени шостого мотиваційного типу (за нашою класифікацією), 13,5 % – п'ятого типу, 12,4 % – першого, 10,1 % – четвертого і 6,7 % – другого, 4,5 % – сьомого мотиваційних типів.

Аналізуючи дані оцінювання вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності спортсменів різних мотиваційних типів, які надали тренери, та додавши результати самооцінки особистих якостей спортсменів і показників категорій мотивів, ми отримали такі результати: представники першого мотиваційного типу мають найвищі оцінки щодо особистісних якостей (середній бал у цілому

досліджуваних якостей дорівнює 4,3), у другого типу – 4,1 бала, третього – 4,2 бала, четвертого – 4,0 бала, п'ятого – 3,7 бала, шостого – 3,9 бала і сьомого – 3,5 бала.

У четвертому розділі «**Характеристика процесу формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки (на прикладі плавання)**» оцінено готовність тренерів і батьків до формування мотивації занять спортом, представлено авторську методику формування мотивації у юних плавців та результати перевірки її ефективності.

За результатами проведеного анкетування батьків щодо відвідування занять у групах початкової підготовки з плавання виявлено таке: 55 % дітей до початку занять у спортивній школі не займалися спортом, 37,5 % не займалися у спортивних секціях, але регулярно виконували фізичні вправи за місцем проживання і тільки 7,5 % відвідували заняття у спортивних секціях.

У 30,0 % випадків батьки привели дітей у секцію плавання, зважаючи на їх власний вибір, 62,5 % батьків зробили це заради бажання бачити свою дитину здоровою, сильною та 7,5 % зробили це за рекомендацією вчителя фізичної культури.

Більша частина батьків (55,0 %) очікує від занять спортом (плаванням) поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які знадобляться в майбутньому (під час навчання в закладах освіти, служби в армії), 25,0 % батьків пов'язує майбутнє життя своїх дітей у дорослому віці зі спортом (діяльність тренера, учителя фізичної культури, судді, журналіста, коментатора тощо), 15,0 % – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5,0 % – поліпшення здоров'я та фізичного розвитку.

Результати опитування дітей щодо їх мотивів вибору плавання дали змогу виявити домінантні чинники, а саме: 1) ініціатива батьків та родичів; 2) запрошення тренера; 3) рекомендація вчителя фізичної культури.

З урахуванням наведених результатів було розроблено методику формування мотивації плавців на початковому етапі підготовки.

Основна мета авторської методики – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи, та оптимізувати її використання всіма суб'єктами тренувально-виховного процесу (батьками, тренерами, вчителями фізичної культури).

Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, які застосовували в домашніх умовах; засоби, що використовували під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом у школі.

Методика ґрунтується на сукупності правил: використання найрізноманітніших методів (педагогічне спостереження, інтерв'ю, анкетування тощо) збору психологічної інформації; урахування того, що більшості дітей властива наявність декількох мотивів, тобто наявність більш ніж однієї причини, що сприяла заняттям спортом, серед них є як позитивні, так і негативні, які конкурують між собою; зміна навколишніх умов відповідно до запитів і потреб дітей; побудова навчально-тренувального процесу таким чином, щоб мінімізувати в ньому негативні впливи; уведення у заняття великої кількості рухливих ігор та естафет як на суші, так і у

воді; формування активної потреби у виконанні фізичних і спортивних вправ та тренувальних завдань, свідомого ставлення юних спортсменів до тренувального процесу; похвала дітей не тільки за результат, а і за правильне виконання тренувальних завдань, наполегливість; не надмірне використання покарання. Карати спортсмена за поведінку з поясненням про необхідність її зміни (зміни небажаних мотивів); залучення батьків, рідних, друзів у процес формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

Важливим компонентом авторської методики формування мотивації у юних плавців було ведення щоденника, структуру якого розробили ми.

Застосування у тренувальному процесі авторської методики формування мотивації дало змогу значно підвищити рівень внутрішньої мотивації в експериментальній групі порівняно із контрольною. Так, наприкінці педагогічного експерименту зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи становило 20,9 %, а у хлопців – 28,8 %, натомість в експериментальній групі цей показник зріс у дівчат на 56,2 %, а у хлопців – на 53,7 %.

Очікуваними виявилися результати щодо впливу ведення щоденника на процес виконання домашніх завдань. Кількість дітей, які виконували домашні завдання, час від часу, збільшувалися від 20,0 до 33,0 %, з різницею 13,0 %. Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно, збільшилася до 47,0 %, з різницею 40,0 %, і тільки 7,0 % дітей припинили заняття у спортивній секції.

Важливим критерієм зростання внутрішньої мотивації юних плавців є їх досягнення у значному підвищенні показників спеціальної фізичної і плавальної підготовленості порівняно з контрольною групою (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна показників спеціальної фізичної підготовки  
в експериментальній і контрольній групах, М т**

Руховий тест	Група	Період		р	%
		жовтень, n=30	квітень, ЕГ (n=28), КГ (n=22)		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	ЕГ	18,0 0,76	35,32 1,24*	<0,001	96,22
	КГ	16,03 0,92	26,0 0,98**	<0,001	62,19
Підтягування на перекладині, к-сть разів	ЕГ	2,23 0,25	5,75 0,53*	<0,001	157,84
	КГ	2,40 0,21	3,59 0,28**	<0,01	49,58
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	140,8 1,11	154,57 1,59*	<0,001	9,75
	КГ	140,47 1,5	149,18 1,54**	<0,001	6,20
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів	ЕГ	19,20 0,76	37,14 1,2*	<0,001	93,43
	КГ	18,10 0,78	26,23 1,01**	<0,001	44,91
Сід кутом, с	ЕГ	15,20 0,67	35,79 1,17*	<0,001	135,46
	КГ	15,0 0,74	25,45 0,83**	<0,001	69,66

1	2	3	4	5	6
Викрут у плечових суглобах з положення руки вниз з хватом за рушник, см	ЕГ	61,73 0,59	42,29 0,73*	<0,001	31,49
	КГ	61,60 1,8	54,14 0,55**	<0,001	12,11
З в.п. о.с. нахил тулуба вперед з торканням пальцями рук підлоги (затримка), с	ЕГ	3,83 0,54	11,50 1,61*	<0,001	200,26
	КГ	3,43 0,39	7,41 0,95**	<0,001	116,03

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ;

\*\* –  $p < 0,001$  – вірогідність відмінностей між показниками експериментальної і контрольної групи по закінченні експерименту; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів забезпечив вірогідне зростання результатів, що характеризують плавальну підготовку (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміна показників спеціальної плавальної підготовки в експериментальній та контрольній групах,  $M \pm m$**

№ з/п	Тестові завдання	Група	Жовтень	Квітень	Приріст, %	p
1	Плавання кролем на грудях у повній координації без зупинки, м	ЕГ	114,0 ± 5,17	289,29 ± 11,31*	153,7	0,001
		КГ	121,67 ± 5,60	198,86 ± 10,08**	63,4	0,001
2	Плавання кролем на грудях, дихання у два боки через три гребки без зупинки, м	ЕГ	79,17 ± 3,90	141,07 ± 9,73*	78,1	0,001
		КГ	73,0 ± 2,57	117,95 ± 5,23**	61,5	0,001
3	Пірнання, м	ЕГ	9,87 ± 0,49	21,64 ± 0,69*	119,2	0,001
		КГ	9,1 ± 0,47	17,36 ± 0,91**	90,7	0,001
4	Плавання кролем на спині за допомогою ніг без зупинки, м	ЕГ	34,97 ± 1,80	75,25 ± 4,72*	115,1	0,001
		КГ	31,13 ± 1,48	51,14 ± 2,50**	64,2	0,001

Примітки: \* –  $p < 0,05$ ;

\*\* –  $p > 0,1$  – вірогідність відмінностей показників експериментальної і контрольної груп після завершення педагогічного експерименту; ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група.

Щодо комбінованого тесту, то, як і у попередніх тестах, показники були поліпшені в обох групах, але значно суттєвіші зміни відбулися в експериментальній групі. Якщо брати експериментальну групу, то в середньому зростання результатів тесту становило понад 19,0 %, тоді як у контрольній групі – 15,3 %. Найголовніше – 26,7 % дітей припинили заняття плаванням упродовж навчального року в контрольній групі, тоді як в експериментальній групі втрати були значно менші – 6,7 %.

У п'ятому розділі «**Аналіз результатів дослідження**» здійснено всебічний аналіз емпіричних даних у контексті досліджень, що проведені із проблеми формування мотивації до спортивної діяльності на різних етапах багаторічного тренування.

Отже, результати педагогічного експерименту ще раз підтверджують дані Б.А. Сироткіна (1969) та В.К. Івлієва (1988), а також німецького психолога Б. Шефера (2006) про те, що свідоме ставлення до конкретних завдань і зацікавленість дітей молодшого шкільного віку (оптимальна методика, сучасна структура ведення щоденника) дають змогу значно поліпшити ставлення до самостійної роботи в домашніх умовах або, кажучи іншими словами, активізувати внутрішню мотивацію, яка позитивно впливає на загальний рівень мотивації до занять спортивною діяльністю та водночас на стан спеціальної фізичної і плавальної підготовки.

Під час виконання дисертаційного дослідження отримано такі результати, які підтверджують і доповнюють наявні дані, що стосуються мотивації у спортивній діяльності на різних етапах підготовки, та о нові дані щодо формування мотивації юних спортсменів (плавців) на етапі початкової підготовки.

*Уперше:*

– теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність авторської методики формування внутрішньої мотивації до занять плаванням юних плавців на початковому етапі підготовки, яка передбачала використання комплексу засобів впливу на внутрішню мотивацію, а саме: засобів, які застосовували в домашніх умовах; засобів, що використовували під час навчально-тренувальних занять; засобів, що передбачали формування мотивів до занять спортом у школі (вправи на розвиток спеціальної фізичної і плавальної підготовки, рухливі ігри на суходолі і у воді, естафети, аутогене тренування, ведення індивідуального щоденника) та сукупності методичних прийомів (оцінювання вправ за рівнем складності із подальшим вибором особистих зобов'язань, ігровий та змагальний метод, метод самоконтролю, релаксації та навіювання);

– визначено особливості вікової динаміки мотивації занять циклічними та ациклічними видами спорту на різних етапах підготовки. Виявлено вплив самооцінки особистих якостей спортсменів на ставлення до спортивної діяльності;

– виявлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять ациклічними та циклічними видами спорту, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичного удосконалення;

– здійснено ранжування негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності у циклічних та ациклічних видах спорту (перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання у школі і тренування);

– встановлено, що незадоволеність спортивним колективом і насамперед тренером є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації, починаючи з якого встановлено невідповідність стану здоров'я вимогам фізичних навантажень, які прогресивно зростають;

– виявлено, що теоретико-методична готовність тренерів та вчителів фізичної культури до формування мотивації до занять спортивною діяльністю не відповідає сучасним вимогам.

*Підтверджено:*

– дані (В.Г. Сивицкий, 2008; Е.П. Ильин, 2011) про те, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах багаторічної підготовки негативно впливає на рівень мотивації до тренувальної та змагальної діяльності;

– дані (И.С. Кон; 1989; Г.Д. Горбунов, 1989; Г.Б. Горская, 1995; Л.И. Божович, 1995; И.Ю. Кулагина, 1997; Г.В. Лозовая, 2003; Л.И. Лоскутова, 2008) стосовно того, що статева диференціація домінантних мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації (у цей період домінантним стає мотив досягнення успіху, важливість якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів).

*Набули подальшого розвитку:*

- дані (Г.Д. Горбунов, 1989; Е.Е. Хвацкая, 1997; М.Л. Кубишкина, 1997; Г.Д. Бабушкин, 2000; В.І. Воронова, 2013) про засоби формування мотивації занять спортивною діяльністю, зокрема ведення індивідуального щоденника спортсмена;

- дані (Д. Гоулд, 2001; Г.В. Лозовая, 2003; И.В. Воронов, 2007) про етапи мотиваційного процесу у спортивній діяльності.

*Удосконалено* систему первинного спортивного відбору, яка базується на визначенні рівня мотивації для занять плаванням.

## ВИСНОВКИ

На основі проведених досліджень здійснено теоретичне узагальнення науково-практичного завдання, що стосується особливостей мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі багаторічної підготовки та формування внутрішньої мотивації юних плавців на початковому етапі підготовки, обґрунтованих у вигляді авторської методики, яка впроваджена в практику діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл і навчальний процес факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти.

1. Теоретичний аналіз історії досліджувати сучасного стану проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості

спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. Водночас важливою є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом, зокрема зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

2. У результаті проведених досліджень виокремлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичних якостей.

На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінантним мотивом у спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статева диференціація домінантних мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. У цей період домінантним мотивом стає мотив досягнення успіху, важливість якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

Виявлено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набуває дедалі більшої значущості, а мотив самоствердження вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

3. У процесі дослідження ми виявили сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Установлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

Незадоволеність спортивним колективом, насамперед тренером, є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу, однією з головних причин припинення тренувань є невідповідність стану здоров'я вимогам фізичних навантажень, які прогресивно зростають. Основною причиною втрати мотивації до спортивної діяльності в циклічних видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена є погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

Вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють

тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті незадоволення спортивним колективом, а хлопці – через недостатнє фінансування змагальної діяльності.

4. Установлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей перебуває в діапазоні 3–4 бали, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, яка не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють особисті якості, ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості в собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком зростають як у юнаків, так і у дівчат. Щодо задоволеності своїми спортивними досягненнями, то до цієї особистої якості спортсмени ставляться найкритичніше.

5. У результаті ранжування категорій мотивів занять спортом установлено, що у студентів-чоловіків є важливим мотив досягнення успіху, патріотичний, фізичного вдосконалення, самоствердження. Щодо мотиву «емоційне задоволення», то він є важливим як для юнаків, так і дівчат. У студенток заняття спортом є важливим з погляду фізичного вдосконалення і спілкування.

6. У результаті проведеного дослідження (за результатами анкетування батьків) виявлено, що 55,0 % дітей до початку занять у спортивній школі не займалися спортивними вправами, 37,5 % не відвідували організовані форми занять у шкільних спортивних секціях, але регулярно займалися фізичними вправами з батьками або товаришами і тільки 7,5 % відвідували заняття у шкільних спортивних секціях. Водночас виявлено, що 30,0 % батьків привели дітей у секції плавання, зважаючи на їх власний вибір, 65,5 % зробили це заради зміцнення здоров'я дитини, а 4,5 % поклалися на рекомендацію вчителя фізичної культури.

Більша частина батьків (55,0 %) очікує від занять плаванням поліпшення фізичного розвитку і здоров'я дитини, а також досягнення певних спортивних результатів, які знадобляться у дорослому житті (під час навчання в закладах освіти, служби в армії, професійній діяльності), 25,0 % батьків пов'язує майбутнє життя своїх дітей у дорослому віці зі спортом (робота тренера, учителя фізичної культури, спортивного судді, журналіста, коментатора тощо), 15,0 % – очікують досягнення рекордних спортивних результатів, які забезпечать належний матеріальний стан, 5,0 % – поліпшення здоров'я та належного фізичного розвитку.

Виявлено, що 38,5 % тренерів покладають відповідальність щодо формування мотивації до занять спортом на батьків і самих дітей, 27,0 % переконані, що пріоритет належить батькам, 15,3 % притримуються думки, що це повинні здійснювати батьки спільно з тренерами, 11,5 % вважають, що цю функцію повинні виконувати тренери, а 7,7 % у цьому питанні віддають перевагу самим спортсменам.

7. Установлено, що тільки 50,0 % тренерів час від часу ставлять перед собою завдання, спрямоване на формування мотивації до занять плаванням, 42,3 % вважають таку діяльність тренера зайвою і тільки 7,7 % тренерів постійно впливають на мотиваційну сферу юних спортсменів.

Щодо залучення дітей до спорту, то міркування тренерів розділилися таким чином: 27,0 % вважають, що за запрошенням тренера, 23,0 % відзначають, що дітям подобається цей вид спорту, стільки ж респондентів (23,0 %) основним мотивом



визначають бажання бути фізично сильним і 19,0 % вказують на прагнення дітей стати майстром спорту або навіть досягнути рекордних результатів, а 7,7 % тренерів пов'язують з їх мрією стати схожими на своїх спортсменів-кумирів.

8. На думку тренерів, негативно впливають на формування мотивації до занять плаванням такі чинники: 34,5 % відзначають невпевненість дітей у своїх силах та здібностях, 27 % респондентів вказують на незадовільний стан спортивної бази, 19,3 % тренерів вбачають це в появі нових інтересів, 11,5 % відзначають несприятливий психологічний клімат у групі, команді і 7,7 % респондентів вказують на конфлікт тренер – спортсмен, який спричинений образою юних спортсменів, нехтуванням проблемами, що пов'язані з навчанням у школі, зухвалою поведінкою спортсменів-лідерів.

Тренери вважають, що впливати на мотивацію можна за допомогою бесіди (38,5 %), систематичного проведення зборів за участю дітей і батьків (23,0 %), шляхом спостереження і корекції мотивів (19,3 %), проведенням групових дискусій (фокус групи) – 7,7 %.

9. Основна мета розробленої експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи. Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, які застосовували в домашніх умовах; засоби, що використовували під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом у школі.

Щодо методичних прийомів, які застосовували під час тренувальних занять, то головними з них були такі: оцінювання вправ за рівнем складності з подальшою пропозицією самим вибирати особисті зобов'язання; індивідуальні та командні змагання групи; ігровий метод; самоконтроль; релаксація та навіювання. Ці методичні прийоми поєднували з конкретними засобами, які формують певні здібності, що трансформуються в посилення мотивації до занять спортом (вправи, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних здібностей, вправи для оволодіння технікою плавання, рухливі ігри та естафети, аутогенне тренування першого ступеня, ведення щоденника спортсмена).

10. У результаті застосування експериментальної методики формування мотивації під час тренувального процесу юних плавців на початковому етапі підготовки в експериментальній групі були більшими порівняно з контрольною групою, показники спеціальної фізичної підготовки, а саме: в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи результати поліпшилися у хлопців на 39,85 % і 26,91 % у дівчат, у підтягуванні – відповідно на 117,13 % і 93,38 %, у стрибках у довжину з місця – у хлопців, у дівчат вірогідних змін не виявлено. Щодо піднімання тулуба, то у хлопців результат зріс на 59,31 %, а у дівчат – на 28,85 %. При виконанні тесту «сід кутом» у хлопців показники зросли на 59,1 % і у дівчат – на 103,45 %, рухливість у плечових суглобах поліпшилася у хлопців на 16,0 %, а у дівчат – на 22,62 %, у тесті на рухливість у суглобах хребта та кульшових суглобах результати поліпшилися відповідно на 54,85 % та 106,4 %.

Водночас вірогідні зміни відбулися у плавальній підготовці юних плавців експериментальної групи порівняно з контрольною. Так, у першому тесті результати

зросли на 90,3 %, другому – на 16,6 %, третьому – на 28,5 % та четвертому – на 50,9 %.

Запровадження в тренувальний процес юних плавців експериментальної групи процедури ведення розробленого щоденника суттєво посилило їх внутрішню мотивацію щодо виконання самостійних тренувальних завдань. До початку педагогічного експерименту 53,0 % дітей не виконували домашніх завдань взагалі, 20,0 % – дуже рідко, 20,0 % – час від часу і тільки 7,0 % виконували завдання постійно. Установлено, що в результаті ведення щоденника всі спортсмени-плавці виконували самостійні домашні тренувальні завдання. При цьому кількість дітей, які виконували завдання дуже рідко, зменшилася від 20,0 до 13,0 %, з різницею 7,0 %. Кількість дітей, що виконували домашні завдання час від часу, збільшилася з 20,0 до 33,0 %, з різницею 13,0 %. Кількість дітей, які робили домашні завдання постійно, зросла на 40,0 %, і тільки 7,0 % дітей припинили заняття у спортивній секції.

За час педагогічного експерименту рівень внутрішньої мотивації підвищився у всіх групах (контрольних та експериментальних). При цьому зростання рівня внутрішньої мотивації у дівчат контрольної групи становило 20,9 %, у хлопців – 28,8 %, в експериментальній групі у дівчат – 56,2 % та у хлопців – 53,7 %.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на вивчення проблеми мотиваційних криз у спортивній діяльності та пошук відповідних превентивних засобів та методичних прийомів.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### *Наукові праці, в яких опубліковано основні результати дисертації*

1. Грецький О.В. До питання про мотивацію вибору спортивної діяльності / О. Грецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 38–40.

2. Грецький О. Особливості психологічних якостей та мотиваційних типів спортсменів циклічних видів спорту на різних етапах підготовки / Олег Грецький, Богдан Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2012. – Вип. 15 – С. 101–105.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті.*

3. Грецький О. Вплив мотивації на показники юних плавців / О. Грецький, Богдан Мицкан // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць. – 2013. – Вип. 10. – С. 91–95.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та формулюванні висновків.*

4. Грецький О. Формування мотивації до занять спортивною діяльністю на початковому етапі підготовки / О. Грецький, Б. Мицкан // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць. – 2013. – Вип. 11. – С. 67–71.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті.*

5. Грецький О. Самоконтроль і мотивація в підготовці юних спортсменів-плавців / Олег Грецький, Богдан Мицкан // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. праць. – Луцьк, 2013. – Вип. 14. – С. 69–72.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті.*

6. Грецький О. Особливості формування та підтримки мотивації до занять спортом / О. Грецький, Б. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2015. – Вип. 17. – С. 126–136.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, їх аналізі, написанні та оформленні статті.*

### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

7. Oleg Gretskeyu. Influence of motivation training on the level of young swimmers physical fitness and intrinsic motivation for attending swimming lessons / Oleg Gretskeyu, Bogdan Mytskan // Scientific Review of Physical Culture. – 2013. – Vol. 3, is. 4. – S. 286–289.

*Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, статистичному опрацюванні даних, формулюванні висновків, написанні та оформленні статті.*

## **АНОТАЦІЯ**

***Грецький О.В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки.*** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Львів, 2019.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню змісту мотивації до занять спортом на різних етапах тренувально-змагальної діяльності, розробленню методики формування мотивації юних спортсменів-плавців на початковому етапі підготовки та експериментальній перевірці її ефективності. Систематизовано найбільш відомі підходи щодо ролі особистісних і ситуаційних факторів у формуванні мотивації до спортивної діяльності, а також класифікації та зміст етапів мотиваційного процесу. Визначено, що мотив досягнення успіху в спорті зумовлений складною взаємодією особистісних факторів або мотивів (ситуаційні фактори, емоційні реакції, поведінка, пов'язана з досягненнями) та мотивів вибору дітьми виду спорту.

У дисертації доведено, що у спортивній діяльності важливими є п'ять рангів позитивних мотивів (мотив досягнення успіху, емоційного задоволення, патріотичний мотив, мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті, мотив фізичного удосконалення).

Основна мета розробленої експериментальної методики формування мотивації до занять плаванням – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи, та

оптимізувати процес розвитку фізичних якостей й удосконалення плавальної підготовки.

Визначено ефективність такої методики формування мотивації на початковому етапі підготовки юних плавців.

**Ключові слова:** мотивація, спортивна діяльність, етап початкової підготовки, плавання, формування.

## АННОТАЦИЯ

**Грецкий О.В. Формирование мотивации к спортивной деятельности на начальном этапе подготовки.** – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского. – Львов, 2019.

Диссертационное исследование посвящено изучению содержания мотивации к занятиям спортом на различных этапах тренировочно-соревновательной деятельности, разработке методики формирования мотивации юных спортсменов-пловцов на начальном этапе подготовки и экспериментальной проверке ее эффективности. Систематизированы наиболее известные подходы к роли личностных и ситуационных факторов в формировании мотивации к спортивной деятельности, а также классификации и содержание этапов мотивационного процесса. Определено, что мотив достижения успеха в спорте обусловлен сложным взаимодействием личностных факторов или мотивов (ситуационные факторы, результирующие тенденции, эмоциональные реакции, поведение, связанное с достижением) и мотивов выбора детьми вида спорта.

В диссертации доказано, что в спортивной деятельности важны пять рангов положительных мотивов (мотив достижения успеха, эмоционального удовлетворения, патриотический мотив, мотив самоутверждения, желание проявить себя в спорте, мотив физического совершенствования).

Основная цель разработанной экспериментальной методики формирования мотивации к занятиям плаванием – предотвратить любые действия, которые могли бы привести к возникновению негативных мотивов и перерастанию их в мотивационные кризисы, и оптимизировать процесс развития физических качеств и совершенствования плавательной подготовки.

В процессе применения авторской методики использована совокупность средств (средства, применявшиеся в домашних условиях во время учебно-тренировочных занятий, а также средства, предусматривающие формирование мотивов к занятиям спортом в школе) и методических приёмов (оценка упражнений по уровню сложности с дальнейшим предложением спортсменам самим выбирать личные обязательства, индивидуальные и командные соревнования, игровой метод, самоконтроль; релаксация и внушение).

Выявлены достоверные различия как по уровню внутренней мотивации, так и по большинству показателей специальной физической и плавательной подготовки между экспериментальной и контрольной группой после завершения психолого-педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** мотивация, спортивная деятельность, этап начальной подготовки, плавание, формирование.

## ABSTRACT

***Gretskiy O.V. Formation of Motivation for Sports Activity at the Initial Stag of Training.*** – Manuscript analyzing scientific paper, manuscripts.

Candidate's thesis in physical culture and sports in specialty 24.00.01. – Olympic sports and professional sports. – Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky. – Lviv, 2019.

The thesis studies the motivation for sports at different stages of training and competition activity, development of the methods to form the motivation of young swimmers at the initial stage of training and experimental verification of its efficiency. The author has systemized the most popular approaches to the importance of the personal traits and situational factors in the formation of motivation for sport activity as well as submitted classification and the subject-matter at all stages within the motivation process. It is established that the motivation for the sport achievements depends on the complex interaction of the personal traits or reasons (situational factors; resulting tendencies (behavioral model); emotional reaction; behavior is connected with the achievement)) and reasons for choosing the certain sport by children.

The thesis proves the sport activity has five important ranks of the positive reasons (reason of success achievement, emotional fulfillment, patriotic reason, self-actualization, a desire to approve oneself as a good athlete, reason of the physical perfectness).

The main purpose of the developed methods is to form motivation for going in for swimming: it is necessary to prevent any actions which could lead to the negative reasons and escalate into emotional crisis, and to optimize the process of the development of physical qualities and improvement of training for swimming.

The author has determined the effectiveness of such methods to form motivation at the initial stage while training the young swimmers.

**Keywords:** motivation, sport activity, initial stage of training, swimming, formation.

Підписано до друку 4.04.2019 р.  
Формат 60x84/16.  
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.  
Зам. № 27. Наклад 100 прим.

Видавництво «ПАІС»  
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.  
вул. Гребінки, 5 оф. 1, м. Львів, 79008  
Тел./факс: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15  
e-mail: [pais.druk@gmail.com](mailto:pais.druk@gmail.com); <http://www.pais.com.ua>