ISSN 1996-1456

МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ

YOUNG SPORTS SCIENCE OF UKRAINE

Збірник наукових праць

Collection of scientific papers

Випуск 30

Issue 30



ISSN 1996-1456
YOUNG SPORT SCIENCE OF UKRAINE. 2026. V. 1. P. 31-32.
МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2026. Т. 1. С. 31-32.
УДК 37.015.3.016:159.947.3/.5:796.412.2

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Анастасія ФРОЛОВА, Ольга ЗАДОРОЖНА

Херсонський державний університет, м. Івано-Франківськ, Україна

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена умовами воєнного стану в Україні, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження й нестабільності повсякденного життя. У таких обставинах фізична активність, зокрема художня гімнастика, набуває значення як засіб психологічної стабілізації, підтримання емоційної рівноваги й збереження працездатності. Водночас ефективність залучення до занять значною мірою залежить від сформованості мотивації, яка визначає регулярність і результативність тренувальної діяльності, що зумовлює потребу дослідження соціально-психологічних умов, що сприяють підтримці й розвиткові мотивації до занять художньою гімнастикою в умовах війни.

Мета — визначити соціально-психологічні умови формування мотивації до занять художньою гімнастикою.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу наукових і методичних джерел, узагальнення й систематизація отриманих даних.

Результати й обговорення. У наукових джерелах мотивацію до занять спортом трактують як сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників, що визначають активність і спрямованість діяльності особистості. Наприклад, Г. В. Безверхня, В. В. Цибульська, Г. І. Гончар розглядають мотивацію як механізм узгодження внутрішніх потреб із зовнішніми впливами, який зумовлює вибір поведінки [1].

Науковці І. Колеснік, І. Терещенко, Т. Левчук зазначають, що інтерес до занять значною мірою визначається змістом і організацією діяльності, а різноманітність вправ, можливість опанування нових рухів і естетичний складник підвищують зацікавленість і сприяють формуванню стійкої мотивації. У цьому контексті художня гімнастика має значний мотиваційний потенціал, оскільки поєднує фізичне навантаження з координаційною складністю, творчістю й естетикою рухів [2].

У дослідженні І. М. Якубова підкреслено, що формування мотивації відбувається під впливом емоційного стану, самооцінки й соціального середовища, що особливо актуально для художньої гімнастики з огляду на публічність та оцінювання результатів діяльності. До соціально-психологічних чинників належать емоційний стан, рівень тривожності й стресостійкості, самооцінка, характер взаємодії у групі, а також організаційні умови занять [3].

Роль мотивації у спортивній діяльності має особливе значення, оскільки вона визначає не лише залученість до тренувального процесу, а й здатність досягати високих результатів у змагальних умовах. У спорті мотивація пов’язана з орієнтацією на досягнення, прагненням до самовдосконалення, подоланням фізичних і психологічних навантажень, а також готовністю працювати в умовах постійної конкуренції [5]. Високий рівень мотивації забезпечує стабільність тренувального процесу, витривалість до невдач і здатність зберігати ефективність діяльності в стресових ситуаціях, що набуває особливого значення в умовах воєнного стану.

У художній гімнастиці мотивація значною мірою підсилюється прикладами успішних українських спортсменок, які демонструють високі результати на міжнародній арені. Зокрема, досягнення Ганни Різатдінової, Влади Нікольченко й Вікторії Онопрієнко формують уявлення про можливості досягнення високого рівня майстерності завдяки систематичній підготовці й внутрішній спрямованості на результат. Їх спортивний шлях відображає значення наполегливості, дисципліни й психологічної стійкості як складників мотивації в спорті [4].

© Фролова А., Задорожна О., 2026

На підставі проведеного аналізу встановлено, що соціально-психологічні умови формування мотивації до занять художньою гімнастикою визначають за поєднанням емоційних, особистісних і соціальних чинників у межах тренувального середовища. Важливе значення має позитивний емоційне тло занять, розвиток самооцінки й відчуття самоефективності, підтримувальна взаємодія з тренером і в групі, а також організація занять, що поєднує технічні й творчі компоненти та забезпечує можливість самовираження.

Висновок. Отже, формування мотивації до занять художньою гімнастикою визначаються за взаємодією соціально-психологічних чинників, які в умовах війни в Україні набувають особливої ваги. Для дітей і підлітків заняття художньою гімнастикою виконують не лише спортивну, а й психоемоційну функцію, сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного тла та формуванню відчуття безпеки через структуровану діяльність. Вагомого значення набуває підтримка з боку тренера й колективу, що створює атмосферу довіри й згуртованості, а також дає змогу зберігати мотивацію навіть за наявності зовнішніх стресових чинників. Додатковим стимулом виступає можливість самовираження через рух і художній образ, що посилює внутрішню зацікавленість і сприяє формуванню ціннісного ставлення до занять. У таких умовах мотивація трансформується з орієнтації тільки на спортивний результат у більш широку систему особистісного розвитку, де поєднуються прагнення до досягнень, емоційне благополуччя й соціальна підтримка.

Список використаних джерел

1. Безверхня, Г. В., Цибульська, В. В., & Гончар, Г. І. (2016). Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів. Умань: ВПЦ «Візаві». 218.

2. Колеснік, І., Терещенко, І., & Левчук, Т. (2022). Формування мотивації до занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти засобами гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту,* (1), 57–61. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.57-61.

3. Якубов, І. М. (2025). Аналіз впливу оздоровчої гімнастики на фізичний стан та психологічний стан підлітків. Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, Україна. 56.

4. Улан, А. М., & Дейнеко, Н. Р. (2025). Аналіз мотивів до занять спортивною діяльністю (на прикладі художньої гімнастики). *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XX Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: ННОІ НУФВСУ. 64–66.

5. Кайзерова, А. (2021). Психологічні бар'єри тренувальної та змагальної діяльності спортсменів з художньої гімнастики. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*, (3(52)), 51–55. https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.7