

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой

канд. пед. наук., доцент

 Т.Г. Котова

20 июня 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

магистерская диссертация

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ**

49.04.01 Магистерская программа

«Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнила работу

студентка 2 курса

очной формы обучения



Бурцева Дарья Ивановна

Научный руководитель

кан. пед. наук., доцент



Дмитриева Светлана Валерьевна

Рецензент

Генеральный директор

АНО СК «Орион» г. Тюмень



Степичева Анна Георгиевна

Тюмень

2023 год

АННОТАЦИЯ

В магистерской диссертации изучаются особенности формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.

Проведен анализ 71 литературных источников по изучаемой проблеме и сделаны соответствующие выводы.

В работе представлены результаты внедрения в тренировочный процесс комплекса средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.

Результаты педагогического исследования могут использоваться тренерами по художественной и эстетической гимнастике, для повышения мотивации к занятиям гимнастикой, изучения индивидуально-личностных особенностей спортсменов и влияния на эффективность тренировочного процесса.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, 4 приложений, 10 таблиц и 7 рисунков. Ее объем составляет 84 страницы машинописного текста.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.....	6
1.1. Теоретические основы мотивационной сферы личности.....	6
1.2. Сущность мотивации соревновательной деятельности.....	15
1.3. Особенности формирования спортивной мотивации у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	34
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12 – 13 ЛЕТ.....	37
3.2. Комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.....	50
3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У.....	57
ДЕВОЧЕК 12 - 13 ЛЕТ	57
ВЫВОДЫ.....	64
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях фактор подготовленности спортсменов, их мотивация к спортивным достижениям – это важный элемент успешного развития спортивной карьеры. Однако при достижении пубертатного периода развития, у спортсменок снижается мотивация к занятиям гимнастикой, данный факт возникает, в том числе из-за гормональных возрастных изменений. Изменяется конфигурация тела, восприятие себя, происходит перестройка отношений к окружающим, спортсменкам становятся интересны другие жизненные цели и ценности [5] [12].

Поэтому для сохранения интереса к художественной гимнастике, юным спортсменкам необходимо помогать в формировании мотивации к продолжению занятий гимнастикой. Соответственно, проблема управления формированием мотивации у гимнасток следует признать актуальной и значимой.

Изучению мотивации у спортсменов в таком виде спорта, как художественная гимнастика, посвящено большое количество исследований [4] [19] [20] [21] [22] [25], однако в основном в трудах представлены методики диагностику мотивации, но не всегда отражены средства и методы ее формирования на различных этапах спортивной подготовки. Соответственно, проблема формирования и поддержания спортивной мотивации у гимнасток требует решения.

Объект исследования: тренировочный процесс у девочек 12-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования: средства и методы формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.

Цель исследования: разработать и экспериментально апробировать комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о том, что формирование мотивации к занятиям по художественной гимнастике у спортсменок 12-13 лет будет успешным, если:

- учитывать индивидуальные особенности и исходный уровень мотивации спортсменок;
- в тренировочном процессе применять упражнения и игры, направленные на достижения успеха, повышения самооценки, создавать ситуации для проявления самостоятельности, инициативы, творчества;
- критерием эффективности считать повышение уровня мотивации к занятиям художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить данные литературных источников по проблеме формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой.
2. Изучить уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.
3. Разработать комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.
4. Экспериментально обосновать комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанный комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой может применяться тренерами по художественной гимнастике.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМАТИКА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

1.1. Теоретические основы мотивационной сферы личности

Исследование мотивации - комплексная задача, которую можно рассматривать по - разному, с разных теорий и видов деятельности. Ее решением занимается целый ряд наук: социология, управление, экономика, психология, педагогика, которые изучают различные взгляды, точки зрения, мотивации используя и внедряя свои методы и средства.

Как отмечает В.К. Вилюнас, что изучение мотивации не только интересный и занимательный процесс, так и явные преимущества ее изучения, в разных сферах деятельности, а также на различных уровнях возникают и определенные сложности. В современной литературе посвященной научной мотивации не сложилось целого, упорядоченного представления о сходстве, различиях и взаимосвязи описывающих понятия о мотивации и ее категорий.

Разногласия и противоречия концептуального аппарата во многом объясняется тем, что каждая из наук старается вложить в систему понятий свое понимание мотивационных процессов, рассматривает их с позиции собственного предмета. Большинство имеющихся в практике частных теорий мотивации выделяют множество подходов, проявляющиеся на эмпирическом эксперименте, и анализе. Данные действия усложняют использовать полученные результаты, и сводить их к общему итогу.

Мотивация, как психическое явление можно растолковать разнообразно. В первом случае - это совокупность оснований, причин поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение, в втором случае - как система и множественность мотивов, в третьем – как активность, побуждающая организм и определяющее ее направленность.

Мотивация и мотивационная сфера – это одни из базовых психических процессов и конструкторов личности [1]. Понятие мотивации и мотивационных процессов находит отражение во множестве исследований, однако единства в представлении того, что такое мотив, мотивация и каковы компоненты мотивационной сферы, пока нет.

Например, В.Г. Асеев [2] пишет о том, что в понятие мотивационной сферы следует включать такие элементы, как мотивационный процесс, мотив, мотивация, мотивационное пространство. А В.К. Вилюнас [9] говорит о том, что мотивация – это скорее аспект мотивационного пространства, совокупность мотивов, а не отдельное образование.

Однако единое определение мотива существует, и в большинстве исследований мотив определяют как «движущую силу определенного действия, направленного на достижение результата» [10].

Следует сказать о том, что мотив представляет собой обобщенного видение личностью некоторых целей, достижение которых представляет ценность, направляет деятельность личности, определяет смысл ее деятельности в отношении конкретной сферы деятельности. Мотиву свойственно ожидание ситуации успеха и положительные переживания, равно как и негативные эмоции от возможной неудачи.

Впервые понятие мотива встречается у А. Шопенгауэра, также Р.С. Вайсман [6] осмысляет мотив как руководство к действию после внутреннего анализа его необходимости и ценности для личности. Е.П. Ильин [28] пишет о мотиве как о ценностном ориентире, который определяет проявления психики человека в виде поступков, то есть исследователь пишет о том, что просто действие – не обязательно результат мотива, это может быть и удовлетворение какой-то потребности, мотив же активизирует поступки в результате осознанного желания достичь определенной цели.

В.С. Мерлин пишет о том, что мотив – это ключевой элемент личностно-потребностной сферы человека [45], И.В. Имададзе [29] же

считает, что мотив схож по своей сути с потребностью, но отличие мотива от потребности – в его осознанности. А. Маслоу говорит о том, что все действия человека имеют мотив, и даже если у человека отсутствует выраженная мотивация, то на самом деле она присутствует, хотя и в скрытом виде [42].

Это понимание исследователь отразил в виде пирамиды потребностей, которая выглядит следующим образом (см. Рис. 1.)



Рис. 1. Пирамида потребностей А.Маслоу

Три первых ступени присущи всем живым существам, человеку же свойственны все семь ступеней пирамиды, но степень их выраженности будет зависеть от возраста человека, его психических особенностей, социального статуса и других факторов.

В.И. Ковалев [35] пишет о том, что мотив в своей основе имеет цель развития в любом его понимании, и мотив что-то делать, например,

заниматься спортом – это результат осознания желания развития, в данном случае физического, но также и профессионального, личного.

А.Н. Леонтьев таким образом представлял схему перерождения потребности в действие через мотив (см Рис. 2.) [41]



Рис. 2. Эволюция мотива по А.Н. Леонтьеву

Таким образом, исходя из схемы, можно выстроить следующую цепочку: индивид испытывает потребность в том, чтобы что-то сделать. Эта стадия подразумевает только формирование целевой установки и целеполагания. На этой основе формируется мотив, то есть выраженная, осознанная потребность, которая является толчком к действиям, на этой стадии индивид уже начинает подбирать методы и средства достижения цели [40].

Затем сформированный мотив способствует отбору средств и методов достижения цели, и на уровне эмоций формируется осознанное намерение к действиям, которые в итоге и выполняются [13].

П.М. Якобсон, в свою очередь, пишет о том, что присутствие мотива не означает того, что у человека есть сформированные мотивационные установки, которые определяют одно действие или их последовательность, чтобы достичь важных для личности целей и результатов [16]. Поэтому исследователь предложил измерять выраженность мотивов, чтобы оценить, насколько готов индивид к определенным действиям, насколько важны для него те или иные цели и их достижение. Степень значимости мотивов

определятся тем, насколько он для личности важен, и если один мотив имеет большую значимость, чем другой, то и вероятность достижения первой цели будет выше, чем второй [15].

Ж. Нюттен пишет о том, что не каждый мотив приведет к действию, даже если мотив имеет высокую степень выраженности и значимости, поскольку препятствовать деятельности человека могут многочисленные внешние факторы, которые будут этой деятельности препятствовать. Формирование поля внешних факторов и их влияние не всегда зависит от личности, что-то происходит по причине влияния окружающего мира и социума, что-то, как, например, гормональную перестройку организма в определенные возрастные периоды, человек также не в состоянии изменить. Соответственно, в нужный момент мотив будет видоизменяться под влиянием внешних факторов, либо, напротив, личность будет стремиться устранить препятствующие достижению цели факторы, и чем выраженнее мотив, тем сильнее преобразовательная деятельность [7]. В связи с этим ученые пишут о том, что выраженность мотива можно определить тремя установками [3] [10] [27] [51]:

1. «Я сделаю все возможное и невозможное, чтобы достичь цели» (сильная мотивация). Этот тип мотивации характеризуется игнорированием воздействия внешних факторов и сильной преобразовательной деятельностью в стремлении к достижению результата.

2. «Я сделаю все, что в моих силах, чтобы добиться результата» (умеренная мотивация). Согласно этому уровню мотивации человек готов к тому, чтобы достичь своей цели, но он не готов положить на ее достижение все имеющиеся силы и ресурсы, поэтому при возникновении препятствий в виде внешних факторов влияния, его мотивация может ослабевать, вплоть до полной потери интереса к искомой цели.

3. «Я очень постараюсь добиться цели, я очень этого хочу, но не уверен, что все получится» (слабая мотивация). При таком уровне мотивации

человек заранее не уверен в том, что ему удастся цели достичь, и мотивация во многом остается порожденной не столько внутренним осознанным стремлением достичь цели, сколько поддерживается извне, и при возникновении препятствий может воспринимать даже незначительные препятствующие внешние факторы как значимые, и прекращать деятельность.

Х. Хеккаузен пишет о том, что есть такое понятие, как мотивационная сфера, то есть совокупность мотивов, гибкая и широкая, но подчиняющаяся иерархии [57]. Она постоянно меняется, в зависимости от возраста, динамики развития личности, социума и других факторов. Какие-то мотивы могут устаревать и ослабевать, какие-то, напротив, укрепляются, но любое изменение мотивационной сферы – это ее развитие [66].

Мотивационную сферу можно оценить по ее гибкости, широте и наличию иерархии. Широта мотивационной сферы – это качественное и количественное разнообразие целей, потребностей и мотивов, чем их больше, и чем лучше они упорядочены – тем более развита у человека мотивационная сфера. Гибкой она является, если для достижения целей и удовлетворения мотивов более высокого уровня можно использовать большое количество мотивов более низкого уровня. Наличие иерархии в мотивационной сфере характеризует строение уровней организации мотивационной сферы, от базовых потребностей до высших мотивов, и чем больше различий в силе и частоте возникновения мотивации на том или ином уровне – тем более развита мотивационная сфера иерархически [64].

Мотивационная сфера определяет базовые психологические характеристики личности, так как иерархия мотивов, целей и потребностей отражает степень развития личности [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Оценку мотивационной сферы производят посредством выявления уровня оптимальности. Уровень оптимальности мотивационной сферы

(УОМС) – это такое соотношение мотивов различного типа, которое определяет формирование соответствующих установок на достижение цели и вероятность осуществления индивидом конкретного вида деятельности. Чем выше УОМС, тем более личность мотивирована, вся деятельность личности характеризуется определенной мотивацией [46].

Но С.Г. Москвичев полагает, что уровень развития мотивационной сферы кодируется не только степенью выраженности мотивации, но и теми мотивами, которые ее составляют, поскольку они могут быть крайне неоднородными [63].

Итак, можно сказать о том, что потребность – это состояние, при котором личность в чем-то нуждается, потребности свойственны всему живому, они имеют разные уровни и различаются по выраженности, периодичности, способу удовлетворения и предметному содержанию.

Цель представляет собой осознаваемый результат, к которому человек стремится, и на достижение которого направлены действия личности. Цель актуализирует потребностно-мотивационную сферу, и является базовым объектом внимания личности при определенной деятельности, например, если у человека есть потребность выпить воды, его внимание сосредоточено на достижении этой цели.

Мотив – это то, что принадлежит личности, это осознанное и эмоциональное стремление достичь какой-либо цели. Мотивы могут быть духовные, материальные и социальные, их совокупность вместе с обусловленными мотивами целями и потребностями, будут составлять мотивационную сферу личности.

Мотивация – это способы достижения цели, определяющие активность и работоспособность человека в разных сферах деятельности, т.е. это совокупность мотивов личности.

Также поведение человека зависит от его интересов, желаний, намерений, задач, которые в мотивации служат не побудительной силой, а

инструментами, кодирующими стиль поведения, например, интерес – это мотивационное состояние познавательного характера, желания и намерения – субъективные и быстро изменяющиеся мотивационные состояния, задачи – частные ситуационные факторы, влияющие на мотивацию и деятельность.

Мотивацию можно разделить на бессознательную и сознательную, также ряд исследователей выделяет такие типы мотивации, как: внешняя (обусловленная влиянием факторов извне), внутренняя (связанная с личностью человека), положительная, отрицательная, устойчивая и неустойчивая (требует внешней поддержки).

Индивиды по-разному видят достижения успеха, один считают, что это напрямую зависит от него самого, а другие могут считать, что достижение успеха, это лишь случай, который возник благодаря каким-либо внешним обстоятельствам. Можно проследить это на уровне притязаний, легкие задания и простые выбирают индивиды с внутренним локусом контроля, и при объяснении своих действий высказывают, что в этом и была их потребность, а не долженствование, они просчитывают наперед последствия своих действий, и задумываются об объекте удовлетворения потребности.

Также следует отметить, что разные сферы личности важны, взаимосвязаны, они отождествляют личность, характеризуют ее. Не только мотивационная сфера, но и эмоциональная, волевая, интеллектуальная.

Каждая сфера зависит от другой сферы, она может формироваться и развиваться, при участии второй, например, мотивационная развивается с участием интеллектуальной.

На мотивацию также влияет и эмоциональная сфера, она дает энергетику для мотивации, ее выраженность, дает развитие процессам поведения и деятельности. Мотивационная сфера также в зависимости от волевой сферы, особенно ее устойчивость. Но и мотивационная сфера влияет также и на остальные сферы личности, воздействует в различные познавательные процессы (интеллектуальная сфера), определяет выбор

восприятия, мышления и речи личности, а также особенности воображения. Мотивация также вызывает у некоторых людей радость, а других гнев, это процесс влияния на одинаковые эмоции, но у всех он происходит по – разному. Это влияние мотивации на эмоции, она задает определенные характеристики.

То же самое можно и сказать про волю, она способна регулировать поведение, но без мотивации ее действие потеряно, так как волевое действие зависит лишь от мотивов.

Мотивационная сфера самостоятельна, но она очень взаимосвязана с различными сферами личности.

За счет современных тенденций в системе физкультурного образования можно решить одну из важнейших социальных задач: желание детей вести здоровый образ жизни, формирование устойчивых здоровых привычек, осознанное отношение к своему здоровью и физической подготовленности. Основную роль в создании условий для соблюдения требований государственного стандарта играет методологическая ориентация в педагогической деятельности, которая позволяет опираясь на систему взаимосвязанных идей, способов и понятий поддержать и обеспечить процессы самопознания и самореализации личности ребенка, при этом всесторонне развивать его индивидуальность.

Таким образом, физическая культура личности представляет собой совокупность результатов профессионально-личностного развития спортсменов как будущих специалистов, отражающих совокупность мотивационного отношения к деятельности, ценностных ориентиров. Сюда также относят психофизическую подготовленность и мотивационную сферу спортсменов.

Таким образом, можно сказать, что термин мотив – более узкий, чем «мотивация». Совокупность мотивов, задач, намерений, желаний, интересов

и потребностей составляют мотивационную сферу личности, которой свойственны наличие иерархии, гибкость, изменяемость и широта.

Формирование мотивации – сложный и длительный процесс, поскольку подразумевает не только сопряжение ряда мотивов, побуждающих к действию, но и их устойчивость, основание в виде установок и стремлений, наличия постоянного стремления к достижению поставленной цели. Поэтому только для того, чтобы удовлетворить потребность или желание, одного действия недостаточно, нужны мотивы и мотивация к достижению определенной цели, что зависит от личности человека, от внешних факторов, например, того, как он воспитывался, какого его социальное окружение и т.д.

1.2. Сущность мотивации соревновательной деятельности

Одним из многогранных явлений выступает спортивная деятельность, так как она способна подготовить спортсмена к разнообразным видам занятости и деятельности. В частности, сюда можно отнести расширение и усиление интернациональных связей, развитие эстетического воспитания, культуры поведения. Если рассматривать спортивную деятельность как часть общей культуры, то у нее есть свои особенности.

Любой спорт направлен в первую очередь на физическое развитие и совершенствование спортсмена. В большей степени этому способствует участие в соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс в соревновательном периоде включает ряд этапов подготовки к соревнованиям, участие в них и затем непродолжительное снижение нагрузок перед новыми соревнованиями. Длительность каждого этапа определяется подготовленностью спортсменов и масштабом соревнований. В предсоревновательный период внимание уделено именно совершенствованию качеств, которые необходимы для достижения побед.

В целом, соревновательная деятельность включает в себя специфичные формы деятельности – деятельность спортсменов и тренеров по подготовке к соревнованиям, планомерная работа тренировочного характера. Структура и этапы соревновательной деятельности определяются видом спорта, его сложностью.

Важный и значимый источник, направляющий деятельность спортсменов к достижениям - мотивационная сфера, ввиду этого изучением мотивации в спортивной психологии посвящено много работ и учений.

Можно согласиться с Ю.А. Коломейцевым, что при изучении мотивации к соревновательной деятельности возникает множество вопросов, и ответы на них до настоящего времени не найдены. Так как само формирование мотивации к соревновательной деятельности влияет на личностные особенности спортсменов, развивает их, организационные свойства формирования этой мотивации заинтересовывают многих ученых.

Результативность соревновательной деятельности зависит от мотивации, поэтому ее значимость находится на высоком уровне. Многие работы различных ученых посвящены именно изучению вопросов формирования мотивации в отдельных видах спорта. Изучение мотивации к соревновательной деятельности у спортсменов в индивидуальных видах спорта, например, борцов, пловцов, боксеров, дзюдоистов, так и в командных видах спорта, футболистов, хоккеистов, относят к научной значимости.

Сложный психологический процесс происходит при активности в действии личности к физкультурно-спортивной деятельности при формировании мотивации к соревновательной деятельности.

Согласно научному определению, мотивация включает в себя множество мотивов, связанных между собой, которые отождествляют личность, побуждают ее к активности, помогают личности создать цель, и определяют ее тренировочную и соревновательную деятельности. Мотив служит толчком в этом случае, личность иногда осознает, понимает, а иногда

и не совсем ориентируется, при выборе специализации в спорте, совершая работу на тренировке, выступая на соревнованиях.

При совершении тех или иных действий спортсменом в соревновательной деятельности влияет мотивация, процессы, происходящие в организме спортсмена, это влияние мотивации.

Интерес спортсмена служит одним из тех факторов, который определённо влияет на достижение результата.

Когда оценка мотивации и ее различных факторов спортсменом и тренером происходит на низком уровне, или не берется во внимание, имеющийся потенциал спортсмена в дальнейшем не реализуется.

Впоследствии выше указанного, наиболее высокий результат в любом виде спорта не достигается, так как уровень мотивации низкий.

Рассмотрим сущность и содержание соревновательной деятельности подробнее. Под соревновательной деятельностью в профессиональной литературе понимают специальную подготовку спортсменов, выраженную в виде тренировочной и иной подготовки спортсмена к необходимому уровню проявления физических спортивных способностей.

На этапе подготовке к соревнованиям вся деятельность спортсмена разделена на этапы, и включает огромное количество взаимодействий спортсмена (с тренером, с педагогом-психологом, с родителями, с другими спортсменами). Спортсмен может также встречаться с организаторами соревнований, общаться с судьями. Профессиональные спортсмены общаются с врачами, журналистами, поклонниками. Это способствует формированию нужного настроения спортсмена.

По отношению к юным спортсменам, соревновательная деятельность включает в себя в первую очередь непосредственное проявление возможностей и навыков спортсменов в соревновательной борьбе (с соблюдением всех правил ведения такой борьбы). Спортсмены накануне изучают (повторяют) все правила и требования.

Соревновательная борьба выражается в игровой форме, поединке, схватке, на дистанции (форма борьбы зависит от конкретного вида спорта).

Вероятность победы спортсмена во многом зависит от мотивации спортсмена. Мотив занятия спортом, как и любым другим видом физической активности – это наличие побуждения к осуществлению такой активности с целью удовлетворения потребностей в движении, признании, самосовершенствовании, профессиональном развитии в спортивной среде.

Мотивация и ее содержание часто обусловлены совокупностью элементов предмета спортивной активности. С точки зрения Р.А. Пилоян, спортивная мотивация служит основополагающим фактором в достижении высоких спортивных результатов [35].

Само понятие спортивной мотивации Р.А. Пилон трактует как особое состояние спортсмена, которое было достигнуто по результатам соотнесения им своих возможностей и желаний с выдвигаемыми требованиями в спортивной деятельности. Мотивация служит значимым шагом в осуществлении поставленных целей спортсмена (одержать победу, завоевать титул и т.д.).

Максимально возможные результаты в спортивной среде безусловно зависят и от уровня общей и специальной подготовки спортсмена, но в совокупности с высоким уровнем мотивации, вероятность достижения этих максимальных результатов повышается.

Предельный уровень достижений между тем сопровождается не только повышенной физической нагрузкой, но и эмоциональной напряженностью, выдвиганием высоких требований к себе со стороны спортсмена.

Сам факт соперничества и публичностью выступлений усиливают давление и нагрузку. Поэтому субъективная оценка своего уровня мотивации очень важна для спортсмена.

Мотивационная сфера личности спортсмена также влияет и на продолжение занятий спортом, например, после неудачного выступления на соревнованиях.

Мотивационная сфера поддерживает также и интерес к спорту как виду деятельности. А.Ц. Пуни исследовал значение различных мотивов спортивной деятельности, поддерживающих интерес и вовлеченность спортсменов. В частности, им были выделены непосредственные мотивы (эстетическое наслаждение) и опосредованные (стремление стать сильнее, быстрее, осознание важности спортивной деятельности для личного развития) [39].

Если говорить о мотивах занятий спортом высших достижений, то следует упомянуть о желании преодоления психической напряженности, о постоянной потребности в физической нагрузке, о нацеленности преодолеть соперника и снова испытывать свои возможности. По мнению А.В. Родионова, именно эти составляющие мотивационной сферы и двигают деятельностью спортсмена в перспективе.

На расстановку мотивов по степени важности (приоритета для личности) влияет не только специфика конкретного вида спорта, но и уже имеющиеся спортивные достижения, личностные характеристики спортсмена, стаж личности в занятии спортивной деятельностью, уровень самооценки спортсмена, наличие достаточного времени у спортсмена.

Приведенные выше теоретические выдержки обуславливают необходимость четкого разделения понятий мотива занятия спортом и спортивной мотивации.

Специалисты К.В. Сафонов и Ю.И. Филимоненко предложили несколько иной подход. Авторы выделили общую мотивацию и мотивированность спортсмена.

Общая мотивация – наличие поставленной цели и закрепление в сознании спортсмена этой цели. Формируется такой вид мотивации в рамках обычного воспитательного процесса.

Мотивированность спортсмена обычно отражает отношение спортсмена к тренировкам, она является уже приоритетной. Такой вид мотивации показывает соотношение самооценки и настроения спортсмена с его возможностями и действиями.

Иными словами, желание заниматься спортом и желание достигнуть результата в спорте – это абсолютно разные виды мотивации.

Спортивная мотивация уже предполагает наличие у спортсменов более высокого уровня развития некоторых качеств, в частности: отношение к спорту как трудовой деятельности, развитие целеустремленности, настойчивости, высокая степень уверенности в себе, хорошее самообладание, инициативность, умение управлять своими эмоциями.

Для спортсмена важно также обладать высоким уровнем коллективизма и сплоченности (особенно если речь идет о командных видах спорта).

В ходе развития спортивной карьеры вид мотива да и структура мотивов может видоизменяться. Явные изменения мотивов наблюдаются на тренировочных и соревновательных этапах.

На момент тренировок спортсмен мотивирован улучшить своих физические показатели с целью совершенствования и повышения вероятности одержать победу уже на соревнованиях.

В соревновательный период усиливается мотивация достижения успеха. Спортсмен также для себя осознает, что именно ему даст победа: известность, общественное признание, материальное вознаграждение, достижение мечты и т.д.

Влияние мотива материального вознаграждения и получения награды на мотивацию спортсмена исследовались Е.С. Максимовой. На примере

легкоатлетов автор пришла к выводу, что на тренировочном этапе спортсменов мотив получения вознаграждения является преобладающим, но уже непосредственно на соревновательном этапе преобладает мотив достижения успеха. Готовясь к соревнованиям, спортсмены разных возрастов настраивают себя на мысль, что победа принесет им еще и материальный бонус, который возможно решит их материальные проблемы.

Результативность спортсмена также может зависеть от вида и структура мотивационной сферы. Такую взаимосвязь изучал Ю.Ю. Палайма. Автором было установлено, что результаты спортивной деятельности наиболее высокие у тех спортсменов, у которых преобладают мотив самовыражения и самоутверждения. Эта зависимость наиболее проявляется в личных соревнованиях. Если речь идет о командном спорте, то достижению наиболее высоких результатов способствует доминирование патриотических и социально-моральных мотивов [14].

Выделяют также такой вид мотивации как избегание неудачи. Психологи отмечают, что именно поставка цели «не допустить неудачу» сильнее мотивирует спортсмена, чем просто ориентация на победу.

Особенно это заметно при изучении мотивационной сферы высококвалифицированных спортсменов на основе гендерного подхода. Так, у женщин преобладает именно мотивация избегания неудачи, в то время как у мужчин на первом месте мотив достижения победы (удачи).

Для женщин также важное значение имеет самооценка, а для мужчин – оценка со стороны близких (поддержка девушки, ребенка, тренерская поддержка). Здесь уже выстраивается целая индивидуальная система мотивов.

В целом, обобщая материал по мотивации спортсменов, можно составить примерный перечень мотивов занятий спортом и физическими упражнениями:

– социально-эмоциональные мотив (атмосфера тренировок и соревнований, психологический климат состязаний, отношения внутри команды);

– эмоциональный мотив (удовлетворение от тренировок, от постоянной физической активности);

– мотив социального самоутверждения (достижение почётного статуса, получение наивысших наград, получение нового уровня мастерства, приглашение на престижные мероприятия, внимание со стороны СМИ и т.п.);

– мотив самосовершенствования (развитие своих физических и личностных навыков);

– компенсация неудовлетворенности в других сферах (работа, личная жизнь, семья).

К этому списку мотивов можно добавить мотив компенсации гиподинамии, профилактику болезней, поддержание своего тела и духа в тонусе.

Мотивация и результаты спортивной деятельности взаимосвязаны между собой тесной прямой связью: мотивация влияет на результаты соревнований и наоборот, повышение соревновательных результатов влияет на усиление спортивной мотивации.

Рассматривая понятие спортивной мотивации, нельзя не обратить внимания на теоретические положения концепции Е.Г. Бабушкина [4].

В структуре спортивной мотивации данный автор выделяет тренировочную и соревновательную мотивацию. Соревновательная мотивация состоит из мотива достижения успеха и мотива избегания неудачи.

Этот подход чаще всего встречается в литературе по изучению мотивационной сферы спортсменов. Доминирование мотивации достижения успеха сопровождается стремлением к победе, деланием осуществлять

борьбу до самого конца (до предела своих возможностей), с учётом всевозможных рисков и угроз. Такой мотив сопровождается положительным настроем и атакующим поведением, нередко даже пренебрежением осторожностью.

Спортсмен оказывается один на один со своими желаниями и возможностями в экстремальной ситуации. Чем выше мотивация на достижение успеха, тем выше активность индивида, тем интенсивнее его напряжение, и тем экстремальнее его поведение. Соперник ощущает этот настрой, это напряжение.

Доминирование мотивации на достижение успеха, по мнению В.И. Степанского, по большей части определено наличием достаточного уровня регуляции деятельности. Это зависит от психофизиологических особенностей спортсмена.

Если говорить о мотиве избегания неудачи, то какой бы не был уровень регуляции действий, результативность этой деятельности будет невысокой.

Спортивная мотивация по большей части отражает самооценку спортсмена, в частности, личностную оценку своих качеств. Как подчеркивает А.В. Шаболтас, независимо от вида спорта и количества физических нагрузок, в структуре самооценке важное место занимают уверенность в себе, осознание своего авторитета в спортивном коллективе, состояние здоровья, удовлетворённость своими достижениями и результатами [43].

Нельзя также исключать и влияние отношения спортсмена к неудачам и проигрышам. Это позволяет регулировать поведение, поддерживать необходимый уровень самооценки. Безусловно в случае неудачи и поражение самооценка снижается. Но мотив достижения на удачу позволяет спортсмену собраться новыми силами и в следующем раз приложить большей усилий. Ему также необходимо не допускать тревожность и беспокойство.

Множество исследований в психологии повреждают: тревожность и мотивация взаимосвязаны. Чем больше сила мотива (любого), тем тревожнее спортсмен.

Цель занятий спортом у каждого спортсмена выстраивается по-своему. Как указывает Г.Д. Горбунов, целеполагание прямым образом вытекает из мотивационной сферы спортсмена, а в ней ведущая роль отводится самоутверждению [18]. Кроме того, чтобы достигнуть успеха, спортсмен соотносит свое поведение с социальными нормами, правилами проведения соревнований. Он также может пренебрегать своими ценностями и принципами ради достижения успеха.

Мотивационная сфера имеет связь и с системой ценностей спортсмена. Социальные ценности (высокий статус, наличие семьи, любовь, справедливость) способствуют тому, что спортсмен иначе относится к спорту и достижениям в нем.

Если спортсмен ясно осознает задачи перед собой, то это помогает ему организовать свою деятельность так, чтобы достигнуть максимальных результатов. Обычно работает такой принцип: чем серьезнее цель, чем она труднее, тем больше усилий прилагает спортсмен и тем выше его мотивация избегания неудачи.

Е.П. Ильин изучал связь уровня притязаний спортсменов с особенностями их поведения. Рассматривая завышенные и низкие уровни притязаний, Е.П. Ильин обратил внимание на то, что спортсмены с завышенным уровнем притязаний очень сильно переживают неудачи, у них доминирует мотив избегания неудачи. Спортсмены с низким уровнем притязаний часто характеризуются низкой самооценкой, не любят ставить перед собой сложные цели. Система их мотивации больше отклонена на мотив получения признания, славы.

Подведем итоги анализа теоретических исследований и авторских подходов. В структуре мотивационной сферы спортсмена можно выделить

такие виды мотивов: потребность в физической активности, эстетическое удовольствие, стремление к проявлению своих возможностей.

Анализ мотивационной сферы с результатами спортивной деятельности позволил выделить такие мотивы, как: стремление быть здоровым, желание развивать свои физические качества, стремление к совершенствованию, формирование личностных характеристик, повышение своего социального статуса в спортивной среде. Сюда же можно отнести самоутверждение, пополнение базы специальных знаний и навыков, расширение опыта участия в соревновательной деятельности, расширение социальных связей спортсмена, желание получить награду, почетное звание или вознаграждение.

На развитие мотивационной сферы спортсмена оказывает влияние масса внутренних и внешних факторов: уровень притязаний, уровень самооценки, наличие целеустремленности, мотив получения материального вознаграждения и т.д. С развитием спортивной карьеры структура мотивационной сферы видоизменяется, точно так же как и меняется приоритетность мотивов в соревновательные и тренировочные периоды.

Социальное окружение, совокупность физических качеств, ориентация на моральные нормы и требования – все это также влияет на мотивацию спортсмена.

Если говорить о роли внутренних факторов, то результатом положительного влияния можно считать чёткую постановку цели спортсмена перед тренировкой или соревновательной борьбой. Влияние внешних факторов отчетливо видно при организации учебно-тренировочного процесса и в ходе подготовки к соревновательной деятельности.

Если рассматривать спортивную мотивацию как психическое состояние, то ее структура в первую очередь состоит из целей занятий спортом, ориентацией на успех, оценки своих возможностей, вовлеченности в команду, отношений с тренером и членами команды.

Определенные мотивы лежат в основе конкретного вида мотивации: так, мотив эмоционального удовольствия лежит в основе тренировочной мотивации, а мотив достижения успеха или самоутверждения – в основе соревновательной мотивации.

В любом случае, чем сильнее проявляется мотивация, тем выше готовность индивида проявлять усилия и настойчивость (волевые усилия, целеустремленность).

Следует выделить основные педагогические условия, которые различаются по направленности благоприятных отношений спортсменов к основным сторонам спортивной активности. Всего их шесть, а именно:

1. Нацеленность на успех.
2. Оценка своих возможностей.
3. Организация тренировочной деятельности.
4. Цели занятий спортом и цели соревнований.
5. Отношение с командой, тренером.
6. Организация и требования соревновательной деятельности.

С целью успешного управления спортивной мотивацией, необходимо каждый день поддерживать и обеспечивать наличие необходимых педагогических и организационных условий. Это реализуется как в рамках внутрине тренировочной работы, учебно-тренировочной, соревновательной подготовки.

Уровень мотивации при соревновательной ситуации может решить исход соревнования и результат, поэтому он должен быть не ниже среднего и не выше среднего.

Тревожность и страх будут преобладать, если уровень мотивации высок, особенно перед самым стартом соревнований. Но и желание достичь результата любыми действиями, чрезмерное старание, может наоборот привести к ухудшению результата. Высокий уровень мотивации не дает спортсмену сосредоточиться на действиях, особенно при сложных

координационных действиях. Как отмечает Р.М. Загайнов, спортсменам необходимо, чтоб их уровень мотивации достигал максимального предела [23]. Особенно это можно проследить в тех видах спорта, где от спортсменов требуется проявление запредельной выносливости, силы и быстроты. В соревновательной деятельности должен выделяться процесс мотивации, который ориентирован на индивидуальность.

1.3. Особенности формирования спортивной мотивации у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Художественная гимнастика - вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений и элементов без предмета, а также с предметом. По своему характеру художественная гимнастика – ациклический и сложный по координации вид спорта. Специфика упражнений в художественной гимнастике заключается в целостности, динамичности исполнения и особенном танцевальном характере. Ее предметом является искусство выразительного движения, а основными средствами - упражнения, соответствующие физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте — в 3-5 лет, т.к организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с гимнастикой или переходить в другой вид спорта.. Лишь немногие гимнастки продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет.

Занятия художественной гимнастикой обеспечивают гармоничное и комплексное развитие организма, способствует укреплению иммунитета. При занятии данным видом спорта девочки становятся более самостоятельными, целеустремленными, уровень их дисциплины

повышается. Но достижение таких результатов невозможно без мотивации со стороны родителей и тренеров.

Большую часть мотивации ребенок усваивает в рамках семьи, т.е. получает от родителей. Именно позиция родителей к данному виду спорта во многом определяет результативность спортивной деятельности ребенка.

Здесь важно понимать, какая мотивация (чья именно) преобладает. Мотивация родителей не должна снижать мотивацию ребенка посещать тренировки и наоборот. Правильный настрой со стороны родителей и тренера – важная часть фундамента, которая впоследствии обеспечит успех ребенка в данном виде спорта.

Важно поддерживать заинтересованность ребенка, наблюдать за его успехами, поддерживать в периоды неудач.

Стержневой характеристикой у девочек к занятиям художественной гимнастикой выступает мотивация, которая ведет их к поставленной перед собой цели и направленно влияет на проявление характера всех процессов спортивной деятельности. В структуре спортивной деятельности мотивация выполняет следующие функции:

- 1) является пусковым механизмом деятельности;
- 2) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- 3) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Главной особенностью мотивации является ее прямое влияние на достижение спортивного результата.

Согласно многочисленным исследованиям, доминирование внутренней мотивации у гимнасток способствует самосовершенствованию, тщательности и активности в работе, получению удовольствия от мышечной активности, приобретению новых знаний, умений и навыков. Таким образом, для

поддержания интереса к занятиям спортом необходимо наличие внутренней мотивации.

Развитию внутренней мотивации способствует включение спортсменок в анализ и осмысление своей спортивной подготовки путем внесения в процесс подготовки таких элементов и действий, которые ранее не проводились.

Такая практика осуществляется в рамках совместного планирования подготовки спортсменок и тренеров. При данном подходе спортсменки являются частью системы подготовки, в том числе они уже получают новый статус (ощущают себя субъектом подготовки, а не только объектом воздействия со стороны тренеров, спортивных врачей, организаторов соревнований и т.д.).

При планировании совместной деятельности часто используют такой метод как составление дневников (с элементами протоколов). Процесс заполнения дневника уже сам по себе дисциплинирует, а написание данных до и после тренировок позволяет потом проводить тщательный анализ, осмыслять процесс подготовки, оценивать уровень своего психологического состояния.

Фиксация таких данных позволяет в перспективе сопоставлять результаты подготовки с результатами тренировки или выступления. Помимо прочего, ведение дневников способствует увеличению вовлеченности спортсменок в процесс подготовки и повышению уровня мотивации.

Поскольку мотивация является динамичным образованием, необходимо систематически проводить мониторинг мотивации, особенно после сильных поражений в спорте или изменений в жизни вне спорта для того, чтобы своевременно выявлять появление негативных элементов мотивации или снижение мотивации.

Для профилактики преждевременного ухода из спорта следует измерять соотношение внутренней мотивации, внешней мотивации и

амотивации, так как доминирование видов внешней мотивации и амотивации может привести к уходу из спорта. С целью предотвращения преждевременного ухода из спорта также важно вовремя выявлять значимость возможных причин завершения спортивной карьеры для своевременной их блокировки.

Необходимо особое внимание уделять соотношению мотивов достижения, где мотивация к успеху должна преобладать над мотивацией к избеганию неудачи, так как доминирование мотивации к избеганию неудачи приводит к появлению повышенной тревожности, снижению самооценки, снижению активности к достижению цели и способна вызвать срыв на ответственных соревнованиях.

Ситуация успеха - это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех - результат подобной ситуации. Переживания радости, успеха - явления, вызывающие чувство самодостаточности, психологической комфортности, эмоциональной стабильности. С психологической точки зрения успех - это переживание состояния радости, удовлетворения оттого, что результат, к которому личность стремилась, либо совпал с уровнем притязаний (ожиданий, надежд) либо превзошел их. В основе ожидания успеха, как правило, у детей дошкольного и младшего школьного лежит стремление заслужить одобрение старших, у подростков - стремление утвердить свое «Я», «сделать заявку» на будущее.

Успех может быть кратковременным, частным и длительным, связанным со всей спортивной деятельностью гимнастки. Даже разовое переживание и успех может резко улучшить психологическое самочувствие, ритм деятельности и взаимоотношения с окружающим, повысить самооценку и подтолкнуть спортсменку к новым достижениям.

Успех может быть констатирующим, предвосхищенным и разделенным. Суть констатирующего успеха - уловить момент продвижения личности, зафиксировать его, разделить радость: «Я всегда знал, что ты

можешь... ». Предвидение успеха - это успех ожидаемый, планируемый, специально создаваемый, его смысл в поддержке окружения, когда окружающие разделяют, усиливают, подчеркивают успех личности. Совместная радость педагога и ребенка: «Это наш праздник»; «Нас можно поздравить»; «Мы с тобой...». При этом важно позитивное оценивание педагога, не общие фразы, а «конкретные шаги» продвижения вперед. Можно похвалить за первую попытку, пусть не совсем удачную, за интересно выполненные детали, элементы работы, за успехи в сравнении с прошлыми результатами. Общая радость: «У нас радость, Аня заняла первое место на соревнованиях!» Хорошо, если ситуации успеха будут подкрепляться изо дня в день, тогда успех ребенка будет длительным, устойчивым и постоянным.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

- мои достоинства, хорошее во мне;
- мои проблемы, мне трудно;
- пути саморазвития - я хочу и буду личностью. - чего я достиг, чему научился.

Создать условия для успешной самореализации детям, можно оформив «Карту Успеха» (индивидуальную или коллективную) (таблица 24), которая может иметь следующие координаты:

9. Можно предложить ребятам работать с картой личностного роста, составленной по следующим разделам

Карта Успеха

Я умею	Я хочу научиться	Мои достижения успехи

«Карта Успеха» позволяет зафиксировать изменения, происходящие в каждом участнике, на нее наносятся достижения, рекорды, победы на

протяжении определенного времени. После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей.

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Совокупность внутренних и внешних мотивов, потребностей и целей являются основными составляющими мотивационной сферы личности. Мотивационная сфера личности является одним из самых значимых разделов психологии, поскольку мотивация определяет конкретное поведение человека, его поведенческую активность, направленную на достижение целей.

2. Соревновательная и тренировочная деятельность, и мотивация к ним, это очень сложный психический процесс, происходит взаимодействие спортсмена с его личностным образованием и особенностями спорта. Ввиду этого уровень мотивации в данном случае является решающим для достижений. Поэтому, когда происходит формирование мотивации к соревновательной деятельности, начинаются психолого-педагогические проблемы. Потому что соревновательная деятельность для спортсменов обнаруживает протекание сложных психических процессов, а также участвует при формировании личности спортсмена.

3. Основным мотивом соревновательной деятельности гимнасток 12 - 13 лет, служит мотив достижения, который в свою очередь делится на стремление к успеху и избегание неудач. Для того, чтобы нацелить юных гимнасток на результат, а, следовательно, успешность соревновательной и тренировочной деятельности, необходимо стимулировать их мотивационную сферу на протяжении всей спортивной подготовки. А для этого необходимо знать, какие именно мотивы движут ими, и какие факторы способствуют формированию мотивации к соревновательной и тренировочной деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой девочек 12 – 13 лет были использованы следующие методы:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

1. Анализ литературы по теме исследования.

Анализ литературных источников был проведен с целью изучения накопленного опыта по теме работы. Были изучены такие вопросы как:

- теоретические основы мотивационной сферы личности;
- сущность мотивации к тренировочной деятельности;
- особенности формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12 - 13 лет.

2. Анкетирование.

Анкетирование проводилось со спортсменками СК «Орион» в г. Тюмень. Вопросы анкеты касались проблемы формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12 - 13 лет.

3. Педагогическое тестирование.

Для изучения индивидуально-личностных особенностей и мотивации у гимнасток 12-13 лет нами были использованы следующие методики психодиагностики:

- самооценка личности по методике С.А. Будасси;
- изучение мотивации к избеганию неудач по Т. Элерсу;
- анкета по изучению спортивной мотивации Е.Г. Бабушкина;
- анкета мотивации занятий художественной гимнастикой.

4. Педагогический эксперимент. В педагогическом исследовании приняли участие 15 девочек, занимающихся гимнастикой. В начале педагогического эксперимента были выявлены исходный уровень сформированности мотивации к тренировочной деятельности у исследуемых гимнасток. С целью выявления эффективности предложенного нами комплекса средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12 – 13 лет в конце педагогического эксперимента мы провели повторную диагностику.

5. Математическая обработка полученных данных. Для выявления достоверности различий результатов в тестировании был рассчитан Т - критерий Стьюдента и проведено сравнение с граничным критерием при 0,05 уровне значимости:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Где:

M_1 - средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) на начало эксперимента;

M_2 - средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) по окончанию эксперимента;

m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводились с 2022 по 2023 гг. в г. Тюмень на базе СК«Орион». В исследовании принимали участие девочки 12-13 лет, занимающиеся гимнастикой в количестве 15 человек, из них 8 спортсменок имеют звание Кандидат в мастера спорта и у 7 гимнасток 1 разряд.

Исследование проходило в три этапа:

На первом подготовительном этапе (с октября 2021 г. по май 2022 года) на основе изучения и анализа научной и учебно-методической литературы была выявлена проблема, предпосылки ее решения, актуальность исследования, а также определены цель и задачи исследования. Рассмотрены теоретические основы формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет. Была разработана методология исследования, определена выборка испытуемых, проведено исходное тестирование.

На втором основном этапе исследования (с сентября 2022 года по май 2023 г) проведено анкетирование и исходное педагогическое тестирование. Был подобран и внедрен комплекса средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12 - 13 лет. В конце педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое тестирование.

На третьем заключительном этапе (май-июнь 2023 года) было проведено описание результатов исследования, а также была проведена подготовка к защите исследовательской работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. РЕЗУЛЬТАТЫ КОНСТАТИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12 – 13 ЛЕТ

Анкетирование проводилось со спортсменками СК «Орион». Вопросы анкеты касались проблемы формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12 – 13 лет. Вопросы анкеты представлены в Приложении 1.

На второй вопрос анкеты: «Если бы вам заново пришлось выбрать вид спорта, выбрали бы вновь этот вид?» мы выяснили, что 53,33% гимнасток вновь бы выбрали данный вид спорта, 33,33% спортсменок затрудняются ответить и выбрали ответ «не знаю», а 13,33% спортсменок не стали бы заниматься художественной гимнастикой (рисунок 1).

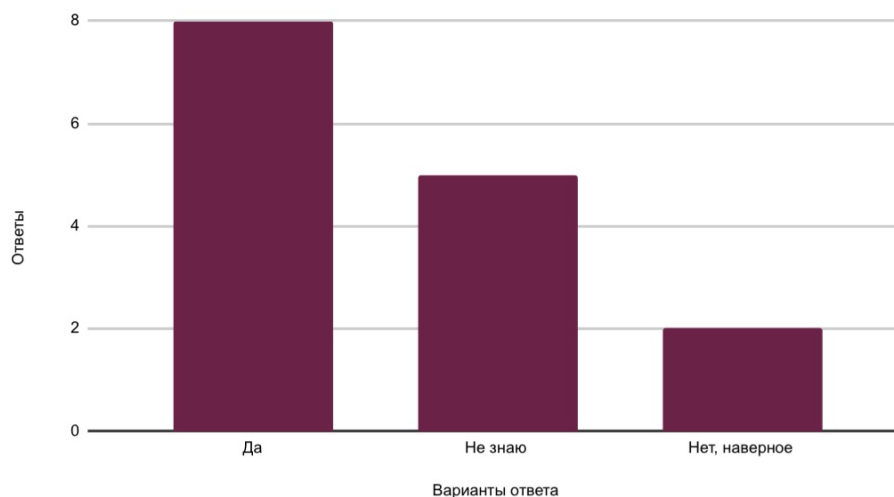


Рис.1. «Если бы вам заново пришлось выбрать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?»

Мы выяснили, что у большинства гимнасток 12-13 лет (73,33%) редко и ненадолго возникало чувство разочарования в занятиях художественной гимнастикой, лишь 4 (26,67%) гимнастки ответили, что у них не возникало

разочарования в занятиях художественной гимнастикой, но никто из опрошенных не выбрал вариант ответа «часто и подолгу». (рисунок 2).

Ответы



Рис.2. «Возникло ли у вас чувство разочарования в занятиях художественной гимнастикой?»

Проведенное нами анкетирование помогло выявить, что большинство гимнасток стесняются более сильных и физически подготовленных девочек в группе (60%), что также снижает мотивацию к занятиям, а всего 6 из опрошенных гимнасток ответили, что не стесняются более сильных конкуренток.

Мы также задали вопрос гимнасткам «Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?» всего 3 (20%) спортсменки из опрошенных выбрали вариант ответа «всегда», почти все выбрали вариант ответа «иногда» 10 человек (67%) и 2 (13%) гимнастки ответили, что они редко добиваются запланированных планов. (рисунок 3)

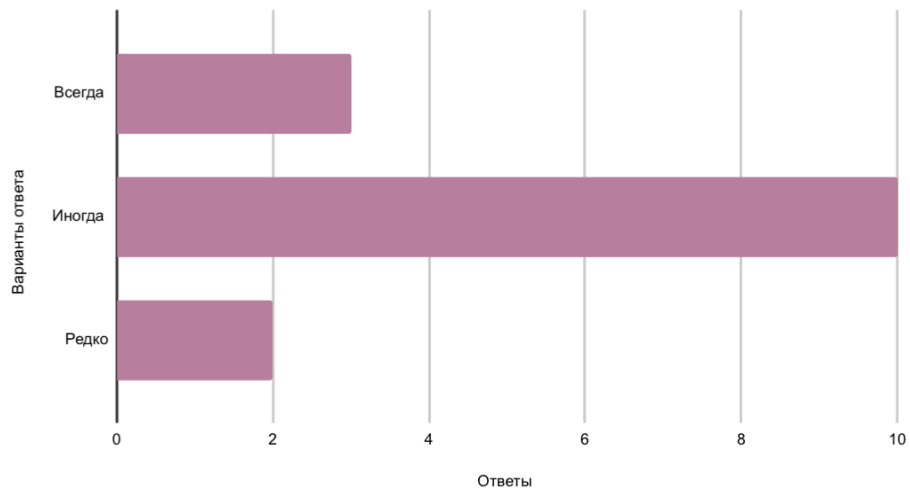


Рис.3. «Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?»

Также был задан вопрос гимнасткам в какой степени они проявляют волевою активность на тренировках, было предложено три варианта ответа такие как: «возникшие трудности преодолеваю», «не всегда так», «редко». На что большинство гимнасток ответили, что трудности они преодолевают 9 (60%), 4 (27%) гимнастки выбрали вариант ответа «редко» и 2 (13%) гимнастки ответили, что не всегда проявляют волевою активность. (рисунок 4).

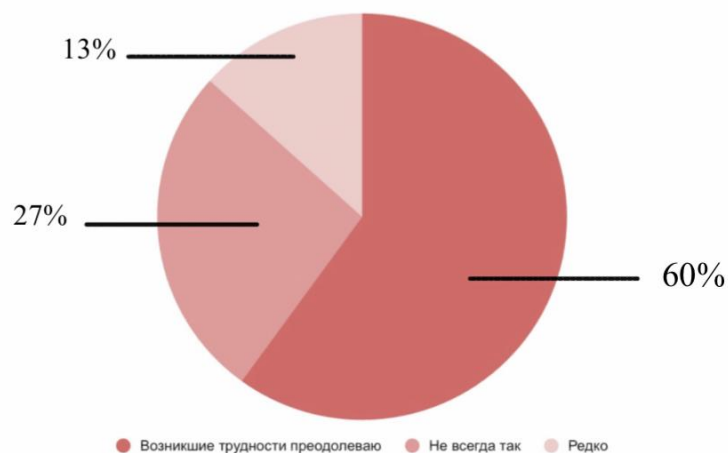


Рис.4. «В какой степени вы проявляете волевою активность на тренировках?»

На вопрос интересуются ли спортсменки литературой или фильмами по художественной гимнастике большая часть опрошенных ответили - «иногда» (6 человек) и «нет» (3 человека). Всего 6 из 15 опрошенных дали ответ «да». (рисунок 5).

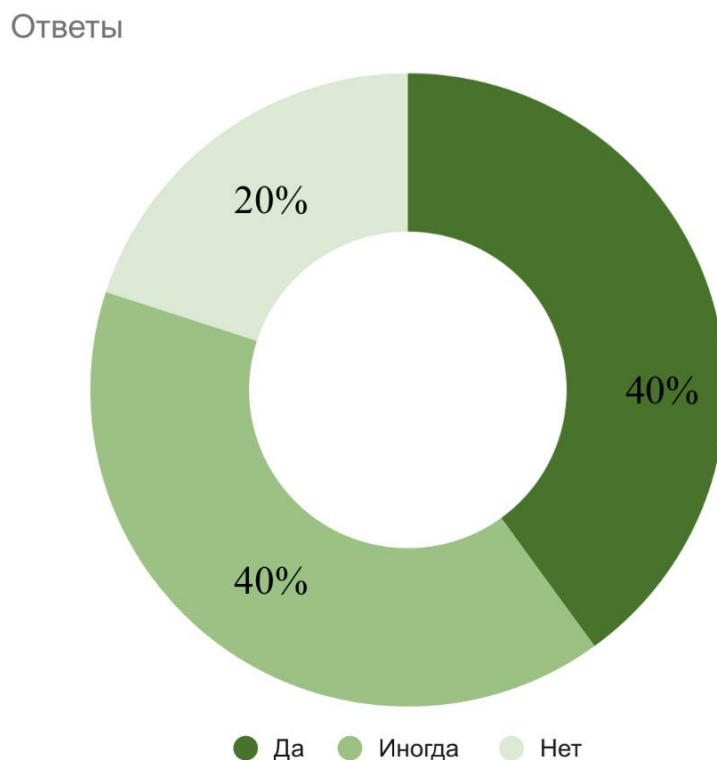


Рис.5. «Интересуетесь ли вы литературой или фильмами по художественной гимнастике?»

Был произведен расчет по всему тесту, в котором каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям художественной гимнастикой по шкале: устойчивый интерес 34-39 баллов; недостаточно устойчивый 29-32 баллов; неустойчивый интерес 27 баллов и менее. Из всех тестов ни один не показал устойчивый интерес, у большинства девочек 12- 13 лет установлен недостаточно устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой и у 3 из них бы выявлен

неустойчивый интерес. Самый минимальный результат – 22 балла и самый максимальный 33 балла.

Проведенное нами анкетирование позволило выявить, что является основной причиной снижения мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет - это стеснение перед более подготовленными гимнастками из группы, невыполнение запланированных планов на тренировки и соревнования, можно сделать вывод, что из-за этого у гимнасток бывает разочарование в занятиях художественной гимнастикой. Также, возможно, одной из причин является низкая степень проявления волевой активности у половины опрошенных гимнасток.

При поиске причин низкой мотивации исследуемых гимнасток необходимо проанализировать структуру и выраженность составляющих спортивной мотивации. Для изучения характера спортивной мотивации могут быть использованы следующие методики: самооценка личности по методике С.А. Будасси; изучение мотивации к избеганию неудач по Т. Элерсу.

При определении самооценки личности по методике С.А. Будасси выяснилось, что из всех исследуемых гимнасток только у одной девочки заниженная самооценка и у одной – завышена, а у остальных девушек она адекватно высокая (0,62 – 0,85), что характерно для спортсменов. В среднем значении показатель равен 0,66, что соответствует адекватно высокой оценке (таблица 1).

Таблица 1

Самооценка личности гимнасток 12-13 лет (по С.Будасси, в баллах)

№	Ф.И.О.	Оценка
1	К. А.	-0,06
2	В. Т.	0,38
3	С. А.	0,71
4	Д. К.	0,84
5	Ч. С.	0,80

6	П. А.	0,87
7	К. Д.	0,80
8	Б. Д.	0,71
9	М. И.	0,68
10	З. М.	0,62
11	Б. К.	0,75
12	С. В.	0,85
13	А. К.	0,68
14	И. С.	0,60
15	К. М.	0,68
M±m		0,66±0,3

< 0,3 – заниженная самооценка, 0,4 – 0,61 – адекватная самооценка, 0,62 – 0,85 – адекватно высокая самооценка, >0,85 – завышенная самооценка

Люди с низкой самооценкой ставят перед собой более низкие цели, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность.

Люди с завышенной самооценкой ставят перед собой более высокие цели, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает реальные возможности. К себе они не критичны. Считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми. К окружающим пренебрежительны. С оценкой, которую им ставят окружающие, не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих способностей и возможностей обеспечивает и соответствующий адекватный уровень притязаний, трезвое отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

При определении уровня мотивации к избеганию неудач по методике Элерса выяснилось, что среди исследуемых нами гимнасток у двоих (13%) слишком высокий уровень мотивации, у восьмерых высокий уровень мотивации (53%), средний уровень у четверых (27%), низкий уровень у одной (7%). Общее групповой показатель исследуемых гимнасток равен 16,7 баллов (средний уровень мотивации)(таблица 2). Результаты так же представлены в диаграмме на рисунке 5.

Таблица 2

Уровень мотивации к избеганию неудач гимнасток 12-13 лет по методике Т. Элерса

№	Ф.И.О.	Оценка
1	К. А.	18
2	В. Т.	20
3	С. А.	19
4	Д. К.	20
5	Ч. С.	19
6	П. А.	14
7	К. Д.	15
8	Б. Д.	16
9	М. И.	16
10	З. М.	17
11	Б. Г.	8
12	С. В.	22
13	А. К.	24
14	И.С.	12
15	К. М.	10
M±m		16,7

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

«Уровень мотивации к избеганию неудач»



Рис. 6. «Уровень мотивации к избеганию неудач».

Также был проведен тест на «Изучение спортивной мотивации» (опросник Р.А.Пилюяна, 1984 в модификации Е.Г. Бабушкина, 2001). Результаты проведенного исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Изучение спортивной мотивации

N	Данные о гимнастке	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
1.	1.7лет 2.1 взрослый 3.Участие на Всероссийских соревнованиях	2,2	3	2,82	3,07	1,17	2,5	1,89
2.	1.8 лет 2.1 взрослый 3.1 место	2,53	2,75	2,91	4,73	3,5	2,13	2,89
3.	1.7 лет 2.КМС	2,4	3,25	2,91	4,53	4,5	2,19	3,89

	3.1 место							
4.	1.5 лет 2.КМС 3.Выполнение разряда КМС	3,4	3,25	2,9	4,67	5	1,81	3
5.	1.9 лет 2.1 взрослый 3.Становление капитаном команды	1,53	2,75	1,9	2,27	1	1,13	2,33
6.	1.5 лет 2.1 взрослый 3.Участие в соревнованиях Е.А.Облыгиной	4,2	4,13	4	4,73	5	3,13	4,33
7.	1.9 лет 2.1 взрослый 3.Выполнение 1 взрослого разряда	2,4	3,5	3,55	3,93	2,33	2,94	3
8.	1.10 лет 2.КМС 3.1 место в г. Екатеринбург	2,2	4,63	4	5	5	5	3,89
9.	1.6,5 лет 2.1 взрослый 3.Первое выступление	3,27	2	3,82	4,8	4,83	3,69	3,33
10.	1.6 лет 2.1 взрослый 3.1 место	3,13	4	3,9	4,33	4,67	4,19	3,89
11.	1.5 лет 2.1 взрослый	3	3	3,7	4,87	5	3,44	3,22

	3.1 место							
12.	1.5 лет 2.1 взрослый 3.1 место	2,53	3,75	3,82	4,53	4	3,19	4,11
13.	1.7 лет 2.1 взрослый 3.1 место на Первенстве города	3,06	4,5	4,27	5	5	3,25	3,67
14.	1.8 лет 2.КМС 3.1 место	2,4	4	2,73	5	3,67	1,5	1,89
15.	1.8 лет 2.КМС 3.1 место	2,53	3	4,12	4,73	3,83	3,44	2,33

Нами были посчитаны 7 факторов структуры спортивной мотивации. Результаты представлены на диаграмме (рисунок 7).

«Изучение спортивной мотивации»

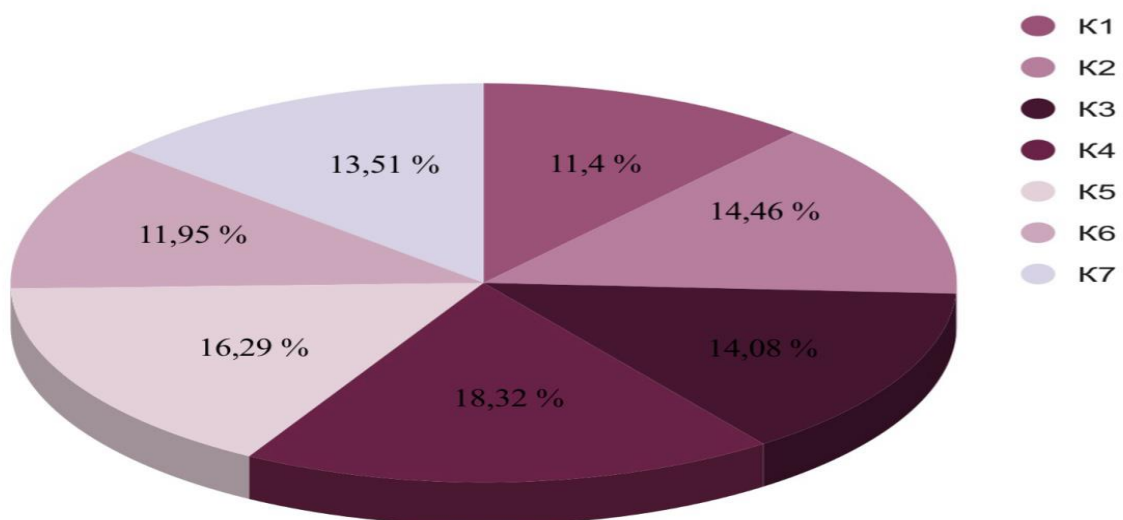


Рис. 7. «Результаты исследования спортивной мотивации»

Первый фактор - К1 - отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей - самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга.

Второй фактор - К2 - отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей.

Третий фактор - К3 - отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности.

Четвертый фактор - К4 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний /специальных и навыков.

Пятый фактор - К5 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений.

Шестой фактор - К6 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках.

Седьмой фактор - К7 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

Из таблицы мы можем увидеть, что наиболее важными факторами для гимнасток являются К4 и К5. Для них важно накопление знаний, специальных навыков и отсутствие травм и различных болевых ощущений. Самым маловажным фактором является К1 отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей - самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга.

Также была посчитана сумма всех факторов по каждому участнику опроса. Самая минимальная сумма равна 12,91 у гимнастки под номером 5, так же было рассчитано среднее значение – 1,84 из 5 максимальных баллов, что является довольно таки низким значением. Самая максимальная сумма 29,72 у гимнастки под номером 8 у которой средним значением является

4,25 баллов из 5. Такая мотивация наблюдается у девочек, занимающихся в одной группе.

На основании полученных данных мы составили индивидуальный профиль и выделили гимнасток, которым необходимо психолого-педагогическое сопровождение для коррекции мотивационных установок: повышение самооценки, повышение мотивации к занятиям художественной гимнастикой и снижение уровня мотивации избегания неудачи (таблица 1, 2).

Таблица 4

Результаты изучения мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет

№	Ф.И.	Спорт/звание	Самооценка личности	Мотивация на боязнь неудач
1	К.А.	КМС	Самооценка занижена	Слишком высокий уровень
2	В.Т.	КМС	Самооценка средняя, адекватная	Слишком высокий уровень
3	С.А.	КМС	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень
4	Д.К.	КМС	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень
5	Ч.С.	КМС	Самооценка завышена	Средний уровень
6	П.А.	КМС	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень
7	К.Д.	КМС	Самооценка средняя, адекватная	Средний уровень
8	Б.Д.	КМС	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень
9	М.И.	1 взрослый	Самооценка занижена	Слишком высокий уровень
10	З.М.	1 взрослый	Самооценка завышена	Средний уровень

11	Б.Г.	1 взрослый	Самооценка средняя, адекватная	Средний уровень
12	С.В.	1 взрослый	Самооценка средняя, адекватная	Слишком высокий уровень
13	А.К.	1 взрослый	Самооценка занижена	Средний уровень
14	И.С.	1 взрослый	Самооценка завышена	Средний уровень
15	К.М.	1 взрослый	Самооценка средняя, адекватная	Средний уровень

Анализ индивидуальных особенностей исследуемых нами спортсменок позволил установить, что гимнастки 12-13 лет имеют средний уровень готовности к риску, средний уровень мотивации к избеганию неудач. Также нам удалось выявить, что многие спортсменки в данном возрасте стремятся к накоплению специальных знаний и навыков, а также опасаются травм и болезней, так как девочки в этом возрасте особенно склонны к получению травм.

Таким образом, можно сделать вывод, что девочки 12-13 лет, занимающиеся художественной гимнастикой, имеют средний уровень мотивации к тренировочной деятельности. Был выявлен недостаточно устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой, что на наш взгляд является не достаточным в данном возрастном периоде, следовательно, в процесс спортивной подготовки гимнасток 12-13 лет необходимо включить средства и методы, направленные на повышение мотивации к их тренировочной деятельности.

3.2. Комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет

На основе проведенного нами анкетирования и педагогического тестирования было установлено, что у гимнасток в возрасте 12-13 лет недостаточно высокий уровень мотивации к тренировочной деятельности, что негативно сказывается на результатах.

В связи с этим, нами был подобран комплекс средств и методов формирования мотивации к тренировочной деятельности у гимнасток 12-13 лет, основной целью которого является обучение у девушек приемов саморегуляции психоэмоционального состояния, а также создание благоприятных условий для тренировочной деятельности.

1. С целью преодоления страха получения травм у спортсменок в тренировочном процессе, мы обучали девочек идеомоторной тренировке, которая проводилась в период во время отдыха между занятиями и на соревнованиях.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках [8].

Когда в сознании спортсмена совершенно отчетливо воспроизводится правильная схема основных рабочих движений. Как правило, ошибочные и неточные движения проявляются тогда, когда мышечное чувство недостаточно развито или значительно притупляется (блокируется) вследствие эмоционального напряжения, утомления, отвлечения внимания от основного действия и т. п.

Многократно повторяемое спортсменом представление и «проговаривание» определенной схемы действий (состояний) и мысленное их выполнение (воспроизведение) является идеомоторной тренировкой. По данным А. Ц. Пуни, такой метод тренировки позволяет улучшить точность

движений на 34% [8]. Мысленное представление и выполнение действий перед выполнением элемента является идеомоторной настройкой.

Например: для достижения высокой точности движения спортсменам необходимо:

1. Создать предельно точный мысленный образ данного движения, сначала зрительный. Говоря о гимнастике, необходимо с высокой точностью представить выполняемый элемент: начальную точку, сам элемент и конечную точку. Если это бросок, либо мастерство с предметом необходимо мысленно посчитать траекторию и высоту.

2. Перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, в плоскость идеомоторики, т. е. сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы. Необходимо предельно точно увидеть свои действия, видя себя не снаружи, а изнутри,

3. Подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных — опорных элементов в отрабатываемом движении. Например:

5. «ГОТОВ(А)... ВСЕ получится... Начинаю... Точка... Выполнение... Натянутые руки... Сильные стопы... Напряжение всех мышц... Конечная точка...УСПЕШНЫЙ ... ЭЛЕМЕНТ...».

1. К физическому исполнению движения можно переходить только после того, как выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

2. Непосредственно перед выполнением движения надо представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами.

2. С целью ориентированности спортсменок на достижение успеха и повышения самооценки, применялись установки со стороны тренера, что

«Успешный спортсмен — это тот, кто решает поставленные задачи, а не тот, кто сильнее другого» [43].

Со спортсменками были проведены упражнения и психотехнические игры [58]:

Упражнение «Десять бесплатных способов мотивации»

Цель упражнения: показать участникам возможные способы позитивного мотивирования.

Инструкция тренера: «Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждой команде выдается блок стикеров определенного цвета. У вас будет 10 минут, чтобы совместными усилиями придумать и написать как можно больше способов нематериальной мотивации. Через 10 минут представитель от каждой группы выйдет, чтобы их озвучить. Выиграет команда, которая найдет больше способов. Начинайте!»

Ход упражнения: делим участников на 2 команды. Каждой выдаем по блоку стикеров. Задача групп — написать возможные способы нематериальной мотивации сотрудников. Через 10 минут между командами проводится соревнование. Участники по очереди зачитывают способы, следя за тем, чтобы не было повторов. Выигрывает группа, придумавшая большее количество вариантов. В конце каждый записывает в рабочую тетрадь десять способов, которые ему более всего понравились.

В результате проведения игры спортсменками были определены 10 бесплатных способов мотивации их спортивной деятельности:

1. Записывать свои достижения после тренировок
2. Выбирать лучшую спортсменку месяца
3. Смотреть выступления чемпионки мира
4. Дружба и взаимопомощь в команде
5. Заниматься по онлайн мастер классам

6. Изучать правила по художественной гимнастике и пробовать самим, составлять гимнастические программы

7. Пробовать себя в роли тренера

8. Тренировки на улице

9. Больше совместной работы с тренером

10. Больше времени для импровизации и танца.

Гимнастками так же были названы некоторые материальные способы, такие как: более высокие потолки в зале, красивая спортивная форма, участие в сборах и соревнованиях, награды.

Упражнение «Составь наставления другим людям»

Цель: Обучая других – мы учимся также и сами, убеждая других – мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других – мы побуждаем, мотивируем и самого себя. Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание. Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь.

Девочки были разделены на пары и они пробовали давать наставления друг-другу. Также были записаны фразы, которые они считают помогли бы для поддержки:

«Пока ты в себя не поверишь, никто в тебя не поверит»

«У тебя все получится»

«Человек, у которого есть цель, обязательно ее добьется»

«Нет, слова не могу, ты все сможешь!»

«Ты молодец! Будь уверена в себе»

Упражнение «Сформируй позитивный образ «Я»»

Цель. Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе

много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определённой деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания:

– Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в работе (учёбе) и в жизни.

– Вспомните и проанализируйте 5 ваших успехов. Подумайте, за счет чего вы достигли этих успехов? Какие качества и особенности вашей личности способствовали этому?

– Поразмышляйте о перспективах и направлениях развития своих возможностей, качеств, которые важны для вашей основной деятельности. Какие из них повлияют на мотивационную сферу?

– Какие позитивные слова в свой адрес вы слышали от друзей, близких? Вспомните и запишите их (не менее 3 вариантов). Как они отразились на вашей мотивационной сфере?

– Вспомните: есть ли в вашем окружении человек с низкой самооценкой. Отметьте его положительные стороны. Подумайте, как вы бы могли помочь ему приобрести более позитивный образ его «Я»?

– Запишите варианты методов и действий, которые могли бы повысить вашу самооценку и уверенность в себе (не менее 6 вариантов).

– Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность, в общем, и не была успешной, но в определённых её компонентах всегда можно найти позитивные изменения.

Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.

– Поразмышляйте, как стоит поменять организацию вашей деятельности (тайм-менеджмент), чтобы повысить результативность и при этом повысить возможности фиксации всех изменений. Выделите 5 компонентов, в которых вы планируете совершенствоваться, и отразите критерии оценки изменений этих компонентов.

– Запишите все хорошее и позитивное, что вы могли бы сказать о своей личности. Создайте себе шаблон текста для самовнушения, который может вам побуждать себя к дальнейшим успехам.

В результате проведенного упражнения все гимнастики нашли в себе положительные качества. Записали такие как: добрая, самостоятельная, уверенная в себе, щедрая, независимая, сильная, веселая и тд.

В основных своих успехах они записали призовые места, выполнение программ без потерь предмета и выполнение разрядов.

Что вы чувствовали в ситуации успеха:

Многие гимнастки написали – уверенность в себе. Некоторые написали, как им было тяжело и что они хотели порадовать семью или маму. Кто – то написал, что была цель и хотелось ее выполнить для себя.

Позитивные высказывания:

Девочки перечислили фразы, которые их когда-то приободряли и поддерживали. В основном они были от подруг по команде или от родителей.

Упражнение «Похвала самому себе»

Цель: Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания:

- Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

- Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

- Обязайте себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Были даны рекомендации родителям спортсменок [43]:

Помните, что спортсмену (вашему ребенку) важна ВАША поддержка независимо от результата тренировки или его выступления на соревнованиях. Ребенка любят не за то, что он достиг, а потому, что он есть.

Не требуйте от своего ребенка больше того, что он может, не меняйте стандарты, предъявляйте требования к спортсмену в одном ключе.

Необходимо помочь ребенку найти компромисс души и тела. Помните, пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа. Все замечания делайте в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков. Не перегружайте ребенка опекой и контролем. Демонстрируйте взаимное уважение. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха. Имейте мужество признать поражение или свою ошибку. Изменения в ребенке требуют практики и терпения.

3. Учитывая потребность гимнасток к накоплению специальных знаний и навыков, мы применяли в тренировочном процессе при разучивании новых двигательных действий, объяснение, раскрывающее закономерности физических упражнений.

В тренировочном процессе создавали ситуации для проявления подростками самостоятельности, инициативы, творчества.

Просматривали фильмы на спортивную тематику, рекомендовали для самостоятельного изучения специальную литературу.

3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 12 - 13 ЛЕТ

Для определения эффективности применения предложенного нами комплекса средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет в конце педагогического эксперимента мы провели повторное педагогическое тестирование.

В повторном тестировании на определение самооценки личности по методике С.Будасси выяснилось, что у всех исследуемых спортсменок адекватно высокая самооценка (0,62 – 0,85). В среднем значении показатель равен 0,70, что соответствует адекватно высокой оценке (таблица 5).

Таблица 5

Самооценка личности гимнасток 12-13 лет в конце педагогического исследования (по С. Будасси, в баллах)

№	Ф.И.О.	Оценка	
		до	после
1	К.А.	-0,06	0,41
2	В.Т.	0,38	0,46
3	С.А.	0,71	0,72
4	Д.К.	0,84	0,84
5	Ч.С.	0,80	0,83
6	П.А.	0,87	0,84
7	К.Д.	0,80	0,80
8	Б.Д.	0,71	0,71
9	М.И.	0,68	0,69

10	З.М.	0,62	0,70
11	Б.К.	0,75	0,73
12	С.В.	0,85	0,84
13	А.К.	0,68	0,69
14	И.С.	0,60	0,62
15	К.М.	0,68	0,69
	M±m	0,66±0,3	0,70±0,1

< 0,3 – заниженная самооценка, 0,4 – 0,61 – адекватная самооценка, 0,62 – 0,85 – адекватно высокая самооценка, >0,85 – завышенная самооценка

При определении уровня мотивации к успеху по методике Элерса в конце исследования (таблица 6) выяснилось, что из всех исследуемых девушек, у троих спортсменок (20%) слишком высокий уровень мотивации и у 5 человек (34%) средний уровень мотивации, у 7 гимнасток был выявлен (46%) умеренно высокий уровень мотивации, следует отметить, что ни у одной из исследуемых девушек не был выявлен низкий уровень мотивации. Обще групповой показатель исследуемых дзюдоисток равен 17,4 баллов (умеренно высокий уровень мотивации).

Таблица 6

Уровень мотивации к избеганию неудач гимнасток 12-13 лет по методике

Т. Элерса в конце педагогического исследования

№	Ф.И.О.	Оценка	
		до	после
1	К. А.	18	15
2	В. Т.	20	17
3	С. А.	19	15
4	Д. К.	20	16
5	Ч. С.	19	19
6	П. А.	14	13
7	К. Д.	15	12

8	Б. Д.	16	16
9	М. И.	16	17
10	З. М.	17	15
11	Б. Г.	8	8
12	С.В.	22	19
13	А.К.	24	20
14	И.С.	12	12
15	К.М.	10	9
M±m		16,7	14,9

От **2** до **10** баллов: низкая мотивация к избеганию; от **11** до **16**: средний уровень мотивации; от **17** до **20** баллов: высокий уровень мотивации; свыше **20** баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Так же было повторно проведено тестирование уровня мотивации к занятиям художественной гимнастикой. Результаты представлены в таблице 7 из которой заметно, что уровень мотивации повысился с неустойчивого (28,6) до недостаточно устойчивого (33,2).

Таблица 7

Уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек
12-13 лет

№	Ф.И.О.	Оценка	
		до	после
1	К. А.	22	29
2	В. Т.	30	37
3	С. А.	35	38
4	Д. К.	36	36
5	Ч. С.	29	34
6	П. А.	30	35
7	К. Д.	20	29
8	Б. Д.	30	34
9	М. И.	26	32
10	З. М.	31	35
11	Б. Г.	26	28

12	С.В.	24	29
13	А.К.	26	32
14	И.С.	34	34
15	К.М.	30	36
M±m		28,6	33,2

Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования у гимнасток 12-13 лет в начале и в конце исследования позволил установить, что самооценка у гимнасток в среднем значении осталась адекватно высокой, при этом ни у одной из исследуемых не была выявленная заниженная или завышенная самооценка. Степень готовности к риску у исследуемых гимнасток в конце педагогического исследования стал немного выше, так как было выявлено меньше человек, которые слишком осторожны. В конце исследования уровень мотивации к избеганию неудач у исследуемых девушек стал ниже на 1,8 баллов, достоверность $P < 0,05$.

Таблица 8

Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования у гимнасток 12-13 лет в начале и в конце исследования, (M±m)

Методика	Показатель		t	P
	До эксперимента	После эксперимента		
Самооценка личности по методике Будасси	0,66±0,3 (адекватно высокая)	0,70±0,1 (адекватно высокая)	0,28	P<0,05
Уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой	28,6 (неустойчивый интерес)	33,2 (недостаточно устойчивый интерес)	0,43	P<0,05
Уровень мотивации к избеганию неудач по методике Т. Элерса	16,7±4,2 (средний уровень)	14,9±2,6 (низкий уровень)	0,36	P<0,05

В период с 01.02. по 31.05.2023 года гимнастки приняли участие в двух турнирах по художественной гимнастике. Первый турнир проходил на базе СК «Орион» «Звездное сияние», в нем мы проследили за выступлениями спортсменок. Гимнастки допускали ошибки, не все запланированное было выполнено на соревнованиях.

Следующий турнир, который проходил в мае 2023 года на базе ДЮСШ 3 посвященный педагогу-новатору В.Г. Хромину. В нем спортсменки показали более успешные результаты выступления (таблица 10). Во время проведения соревнований наблюдалась, поддержка родителей девочек, которая выражалась в виде позитивных «кричалок» и плакатов.

Таблица 9

Название турнира	Количество 1 мест	Количество 2 мест	Количество 3 мест	Без призового места
Турнир «Звездное сияние»	3	5	2	5
Турнир, посвященный педагогу – новатору В.Г. Хромину	4	7	2	2

Во время проведения в тренировочном процессе комплекса средств и методов формирования мотивации у гимнасток улучшилась посещаемость занятий. Спортсменки, которые раньше могли пропустить тренировку 1-2 раза в неделю, стали пропускать реже. А тренировочные занятия, на которых проводились психотехнические игры, изучалась литература по правилам соревнований, и просматривались фильмы по художественной гимнастике, пропускали только по уважительной причине.

В конце экспериментальной работы мы проследили динамику изменений в показателях самооценки личности, избегания неудач и мотивации к занятиям художественной гимнастикой (таблица 11).

Таблица 10

Сравнительный анализ изучения индивидуальных особенностей гимнасток 12-13 лет, имеющих разряд КМС и 1 разряд, в начале и в конце педагогического исследования

№	Ф.И.	Самооценка личности		Мотивация на боязнь неудач		Мотивация к занятиям художественной гимнастикой	
		До	После	До	После	До	После
1	К.А.	Самооц	Самооце	Слишком	Низкий	Неустойчи	Недостаточ

	КМС	енка занижен а	нка средняя, адекватн ая	высокий уровень		вый интерес	но устойчивы интерес
2	В.Т. КМС	Самооце нка средняя, адекватн ая	Самооце нка средняя, адекватн ая	Слишком высокий уровень	Средний	Недостаточ но устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
3	С.А. КМС	Самооце нка высокая, адекватн ая	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Средний	Устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
4	Д.К. КМС	Самооце нка высокая, адекватн ая	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Низкий	Устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
5	Ч.С. КМС	Самооц енка завыше на	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Средний	Недостаточ но устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
6	П.А. КМС	Самооце нка высокая, адекватн ая	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Низкий	Недостаточ но устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
7	К.Д. КМС	Самооце нка средняя, адекватн ая	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Средний	Неустойчи вый интерес	Недостаточ но устойчивы й интерес
8	Б.Д. КМС	Самооце нка высокая, адекватн ая	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Средний	Недостаточ но устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
9	М.И.1в зрослы й	Самооц енка занижен а	Самооце нка средняя, адекватн ая	Слишком высокий уровень	Низкий	Неустойчи вый интерес	Недостаточ но устойчивы й интерес
10	З.М.1в зрослы й	Самооц енка завыше на	Самооце нка высокая, адекватн ая	Средний уровень	Средний	Недостаточ но устойчивы й интерес	Устойчивы й интерес
11	Б.Г. 1взрос	Самооце нка	Самооце нка	Средний уровень	Низкий	Недостаточ но	Недостаточ но

	лый	средняя, адекватная	высокая, адекватная			устойчивый интерес	устойчивый интерес
12	С.В. 1взрослый	Самооценка средняя, адекватная	Самооценка средняя, адекватная	Слишком высокий уровень	Средний	Неустойчивый интерес	Недостаточно устойчивый интерес
13	А.К. 1взрослый	Самооценка занижена	Самооценка средняя, адекватная	Средний уровень	Средний	Неустойчивый интерес	Недостаточно устойчивый интерес
14	И.С. 1взрослый	Самооценка завышена	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень	Низкий	Устойчивый интерес	Устойчивый интерес
15	К.М. 1взрослый	Самооценка средняя, адекватная	Самооценка высокая, адекватная	Средний уровень	Средний	Недостаточно устойчивый интерес	Устойчивый интерес

Благодаря полученным результатам педагогического эксперимента можно сделать выводы об эффективности подобранного нами комплекса средств формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у гимнасток 12-13 лет. В целом, экспериментальное воздействие оказалось эффективным для всех показателей уровня мотивации к тренировочной деятельности. Таким образом, результаты статистических анализов показывают, что подобранный нами комплекс средств и методов формирования мотивации является эффективным средством для развития мотивационной сферы гимнасток 12 - 13 лет, что в свою очередь подтверждает рабочую гипотезу нашего исследования.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что совокупность внутренних и внешних мотивов, потребностей и целей - являются основными составляющими мотивационной сферы личности. Мотивационная сфера личности является одним из самых значимых разделов психологии, поскольку мотивация определяет конкретное поведение человека, его поведенческую активность, направленную на достижение целей.

2. Основной причиной снижения мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет является стеснение перед более подготовленными гимнастками из группы и невыполнение запланированных планов на тренировках и соревнованиях. Самооценки личности у большинства гимнасток (80%) адекватно высокая, наблюдается склонность к избеганию неудач (53%). Наиболее важными факторами спортивной мотивации для гимнасток являются: накопление знаний, специальных навыков; отсутствие травм и различных болевых ощущений.

3. Разработан и внедрен в тренировочный процесс комплекс средств и методов формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет, включающий 3 направления: преодоления страха получения травм у спортсменок в тренировочном процессе; ориентация на достижение успеха и повышения самооценки; накопление специальных знаний и навыков по художественной гимнастике.

4. Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования у гимнасток 12-13 лет в начале и в конце исследования позволил установить, что самооценка в среднем значении осталась адекватно высокой. Уровень мотивации к избеганию неудач у исследуемых девушек стал ниже на 1,8 баллов ($P < 0,05$). Уровень мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек повысился на 4,6 балла. Улучшилась посещаемость тренировочных занятий, спортсменки стали успешнее выступать на соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 289 с.
2. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 2020. – 158 с.
3. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека : учебник / А. Г. Асмолов. – М.: Научно-производственная фирма «Смысл», 2015. – 447 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкина. – Омск : СибГАФК, 2000. – 179 с.
5. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2019. – 398 с.
6. Вайсман, Р. С. К проблеме развития мотивов и потребностей человека в онтогенезе / Р. С. Вайсман // Вопросы психологии. – 1973. – № 5. – С. 30-39.
7. Васильев, И. А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильев, М. Ш. Магомед-Эминов. – М. : Изд-во МГУ, 2011. – 144 с.
8. Волков, И. П. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.
9. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека : монография / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
10. Вилюнас, В. К. Современная психология мотивации / В. К. Вилюнас. – М. : Смысл, 2022. – 344 с.
11. Волков, Б.С. Психология юности и молодости / Б.С. Волков. - М.: Трикта, 2016. - 256 с.
12. Выготский, Л. С. Хрестоматия по детской психологии: От младенца до подростка / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во МПСИ, 2019. – 656с.

13. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО, 2020. - 1136 с.
14. Галдина, В. В., Трегуб В. В., Штых В. А. Формирование мотивации в спорте у юных гимнасток на этапе углубленной специализации В.В. Галдина, В.В. Трегуб, В.А. Штых / Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №1.
15. Гальперин, П. Я. Введение в психологию : учеб. пособие / П. Я. Гальперин. – М. : Университет, 2018. – 336 с.
16. Гамезо, М. В. Общая психология : учебно-методическое пособие / М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Д. А. Машурцева, Л. М. Орлова ; под общ. ред. М. В. Гамезо. – М. : Ось-89, 2017. – 600 с.
17. Гербачевский, В.К. Мотивация и уровень притязания личности / В.К. Гербачевский / Психодиагностические методы. - С-Пб.: Речь, 2014. - С. 115 - 120.
18. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогун Е.Н., Мартынов Б.П. - М.: Академия, 2017. - 228 с.
19. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М. : Академия, 2019. - 256 с.
20. Горбунов, Г. Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 45 с.
21. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2018. – 294 с.
22. Гордеева, Т.О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. -М. : Смысл, Академия, 2016. – 336 с.
23. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена: учебное пособие / Г. Б. Горская; под ред. проф. А. Г. Барабанова. Краснодар, 1995. - 178 с.

24. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // Психология и современный спорт. М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 100-116.

25. Дмитриенко, А.А. Сравнительная характеристика мотивов достижений в различных видах спорта: психологические аспекты подготовки спортсменов / А. А. Дмитриенко. – Смоленск : Знание, 1980. – 298 с.

26. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2016. - 109 с.

27. Занюк, С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С. Занюк. – Киев : Эльга-Н : Ника-Центр, 2012. – 352 с.

28. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2018. – 512 с.

29. Имедадзе, И. В. Проблема полимотивации поведения / И. В. Имедадзе // Вопросы психологии. – 1984. – № 6. – С. 87-94.

30. Каллимулина, И. Р. Влияние мотивации на психическое состояние спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе: автореф. дис. . канд. психол. наук / И. Р. Каллимулина. Казань, 2008. - 23 с.

31. Калинин, Е. А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов / Е. А. Калинин // Теория и практика физической культуры. 1974. - № 5. - С. 13-15.

32. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под ред.. А. Карпенко. М., 2003. - 381 с.

33. Карпенко, Л. А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, О. Г. Румба : учеб. пособие – М. : Советский спорт, 2014. – 264с.

34. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. - СПб.: Речь, 2005.-76 с.

35. Ковалев, В. Н. К проблеме внутренних мотивов / В. Н. Ковалев // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2, № 1. – С. 29-44.
36. Коренберг, В. В. Психологический ракурс гимнастики / В. В. Коренберг. М., 1977. - Вып. 2. - С. 35-45.
37. Кретти Брайнет, Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти Брайнет. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 224 с.
38. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г. А. Кузьменко. М.: Советский спорт, 2008. - 268с.
39. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с.
40. Леонтьев, А.А. Психология общения : учебное пособие / А. А. Леонтьев. – М. : Академия : Смысл, 2018. – 368 с.
41. Леонтьев, А. Н. Потребности. Мотивы. Эмоции / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1977. – 360 с.
42. Маслоу, А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу. – 3-е издание. – СПб. : Питер, 2019. – 352 с.
43. Манжелей, И.В. Воспитание в спортивной среде: учебное пособие и методические рекомендации / И. В. Манжелей и др. ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт физической культуры ; Региональная общественная организация «Олимпийский совет Тюменской области». — Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2020. — 152 с.
44. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с.

45. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности. Избранные психологические труды / В.С. Мерлин ; под ред. Е.А. Климова. – М. : МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЕК», 2019. – 544 с.

46. Немов, Р. С. Мотивация достижения, уровень притязания и эффективность групповой деятельности : в 3 кн. / Р. С. Немов, Ю. В. Синяшин – М. : ВЛАДОС, 1995. – Кн. 2. – 496 с.

47. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. - М.: Проспект, 2016. - 278 с.

48. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. - М.: Наука, 2009. - 95 с.

49. Резанова, Н. В. Уровень притязаний в системе личностных стремлений (в контексте интегрально-целевого подхода к личности): дис. . канд. псих, наук / Н. В. Резанова. Хабаровск, 2007. - 259 с.

50. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - 576с.

51. Симонов, П. В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественно-научные основы психологии : в 2 т. / П. В. Симонов. – М. : Наука, 2014. - Т. 1. Мозг: эмоции, потребности, поведение. - 440 с.

52. Станбулова, Н.В. Психология спортивной карьеры / Н.В. Станбулова. - М.: Проспект, 2015. - 63 с.

53. Терехова, Д. А. Влияние уровня мотивации и склонности к риску на работоспособность спортсменов различных специализаций / Д. А. Терехова, В. С. Космынин // Спортивный психолог. 2009. - № 2 (17). - С. 54-56.

54. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2011. –335 с.

55. Федоренко, А.Б. Мотивационные факторы включения высококвалифицированных гимнасток в занятия эстетической гимнастикой: автореф. дис. канд. психол. Наук / А. Б. Федоренко. - Краснодар, 2010.-23 с.
56. Ханин, Ю.Л. Проблемы мотивации в спорте / Ю.Л. Ханин / Спорт в современном обществе. - М.: Наука, 2015. - С. 175 - 190.
57. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – Изд. 2-е. – СПб. : Питер, 2019. - 864 с.
58. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 282 с.
59. Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. - С-Пб.: Питер, 2018. - 279 с.
60. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.В. Шаболтас. - С-Пб., 2018. - 21 с.
61. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. - М: Проспект, 2018. - 319 с.
62. Atkinson, J. W. Strength of motivation and efficiency of performance / In J. W. Atkinson, J. O. Raynor ed. Motivation and achievement. -Washington: D.C., 1974.
63. Allport Gordon, W. The functional autonomy of motives / W. Gordon Allport // American Journal of Psychology. - 1937. - Vol. 50. - P. 141-156.
64. Dweck, C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development / C. S. Dweck. - Philadelphia : Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999.
65. Hall, H. K. Motivational antecedents of precompetitive anxiety in youth sport / H. K. Hall, A. W. Kerr // The Sport Psychologist. 1997. -№11(1). p. 24-42.

66. Horner, M. Sex Difference in Achievement Motivation and Performance in Compet and Non-compet Situation : Ph. D. Dissertation / M. Horner. -Michigan, 1968.

67. Gagne, V. Autonomy support and need satisfaction in the motivation of gymnasts / V. Gagne, R.V. Ryan, K. Bargmann // Journal of Applied Sport Psychology. 2003. - Vol.15. - P. 372 - 390.

68. McAuley, E. The effect of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation / E. McAuley, V. V. Tammen // Journal of Exercise and Sport Psychology. 1989. - №11. - P. 84-93.

69. Nicholls, J. G. Achievement motivation: concept of ability, subjective experience, task choice and performance / J. G. Nicholls // Psychological Review. 1984.-Vol. 91.-P. 328-346.

70. Roberts, G. S. Achievement goals, motivational climate and achievement strategies and behaviors in sport / G. S. Roberts, D. S. Treasure // International Journal of Sport Psychology. 1995. - №26 (1). - P. 64-80.

71. Roberts, G. S. Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children / G. S. Roberts In R. Singer, M. Murphey, K. Tennant Eds. Handbook of research on sport psychology, 1993. P. 405-420.

АНКЕТА СПОРТСМЕНА

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам художественная гимнастика?

очень нравится;

скорее всего, нравится;

не могу сказать.

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?

да;

не знаю;

нет, наверное.

3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях художественной гимнастикой?

нет;

редко и ненадолго;

часто и подолгу.

5. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

интерес к этому виду спорта;

подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же;

совет друзей, учителей, родителей.

6. Что в большей мере нравится вам в художественной гимнастике?

выступать на соревнованиях и побеждать соперниц;

тренироваться и овладевать новыми элементами и техникой;

занимаюсь спортом для себя.

7. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов;
самолюбие, энтузиазм девочек по группе;
желание научиться новому, чтобы быть гибкой и ловкой.

8. От чего зависит достижение высоких результатов в художественной гимнастике?

от соответствия способностей этому виду спорта;
от работы над собой, способности можно развить;
от хорошей физической подготовки и от тренера.

9. Стесняетесь ли вы более сильных и физически подготовленных девочек в группе?

да;

иногда;

нет.

10. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

нет;

не знаю;

может.

11. Интересуетесь ли вы литературой или фильмами по художественной гимнастике?

да;

иногда;

нет.

12. В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

возникшие трудности преодолеваю;

не всегда так;

редко.

13. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

всегда;

иногда;

редко.

14. Как вы относитесь к посещению тренировок?

посещаю всегда;

иногда пропускаю;

пропускаю часто.

Ключ к анкете:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям художественной гимнастикой по шкале: устойчивый интерес 34-39 баллов; недостаточно устойчивый 29-32 баллов; неустойчивый интерес 27 баллов и менее.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

Ниже представлена методика самооценки личности, предложенная С.А. Будасси, интерпретированная Ю.Я. Киселевым.

Инструкция

Прочтите внимательно все слова, характеризующие качества личности.

Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, социальной значимости, желательности. Оцените каждое из них в пределах от 20 до 1 балла. Оценку «20» проставьте в графе «N» бланка слева от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым желанным, значимым, полезным. Оценку «1» - слева от качества, которое менее всех желательно, полезно, значимо. А оценки от «2» до «19» расположите в соответствии с Вашим отношением ко всем остальным качествам. Помните, ни одна оценка не должна повториться.

В графе N1 отметьте оценкой «20» качество, которое, по Вашему мнению, присуще Вам в наибольшей степени. Оценкой «19» - качество присущее Вам несколько менее, и т.д. наконец, - оценкой «1» - качество, характерное для Вас в наименьшей степени.

Анкета «Самооценка личности»

N	Качества	N	D	d ₂
	Уступчивость Смелость Вспыльчивость Настойчивость Нервозность Терпеливость Увлекаемость Пассивность Холодность Энтузиазм Осторожность Капризность			

	Медлительность Нерешительность Энергичность Жизнерадостность Мнительность Упрямство			
$\Gamma = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$				$\sum d^2$

Определение самооценки и интерпретация результатов тестирования.

1. Отогните левую часть бланка.
2. Начиная с верхней строки, из оценки, стоящей слева, вычтите оценку, стоящую справа. Результат запишите в графе d. Возведите его в квадрат и второй результат запишите в графе d².
3. Сложите все значения d² и запишите внизу полученную сумму.
4. Помножьте эту сумму на 0,00075.
5. Из единицы вычтите полученное произведение.

В конечном итоге Вы определите коэффициент ранговой корреляции (Г), который может иметь значение от +1 до -1. Он выражает характер и тесноту связи между отношением человека к качествам, названным в бланке, и самооценкой тех же качеств у самого себя. Чем ближе коэффициент к +1, тем выше самооценка личности.

< 0,3 – заниженная самооценка

0,4 – 0,61 – адекватная самооценка

0,62 – 0,85 – адекватно высокая самооценка

>0,85 – завышенная самооценка

Для спортсменов характерны высокие самооценки, выражающиеся значениями коэффициента корреляции 0,62 - 0,85. Значение Г, превышающее 0,85, может свидетельствовать о завышенной самооценке, о некритическом отношении к себе.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ К ИЗБЕГАНИЮ
НЕУДАЧ Т. ЭЛЕРСА.

Инструкция: «Вам предлагается список из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его».

Ф.И.О.	год рождения	звание/разряд
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	Упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	Удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	Чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагодарный	Смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	Робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	Нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрист
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный

Продолжение таблицы

22. Укрощенный	Безразличный	небрежный
23. Осторожный	Беззаботный	терпеливый
24. Разумный	Заботливый	Храбрый
25. Предвидящий	Неустранимый	добросовестный
26. Поспешный	Пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	Опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	Рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	Неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	Бдительный	беззаботный

Ключ к опроснику Т. Элерса. Расчет значений: добавьте по 1 баллу за следующие ответы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1 /2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – "бдительный"). Другие выборы баллов не получают. 1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Интерпретация к тесту Элерса. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите. от 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации; свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите. Результат теста "Мотивация к избеганию неудач" следует анализировать вместе с результатами таких тестов как "Мотивация к успеху, "Готовность к риску" Шуберта. Мотивы к достижению успеха и избеганию неудач,

поддерживающие и направляющие поведение личности, влияют на его успешность деятельности и встречаются у всех людей. Психодиагностическое изучение этих мотивов позволяет направить деятельность человека в сторону максимально успешной реализации. Проводя внутреннюю работу над собой для осознания своих мотивов, можно адаптироваться ко всякой проблеме и "твёрдо держать курс на позитивную эффективность". В данном случае предполагается адаптация к предстоящей борьбе, которая, прежде всего, внутренняя. Речь идёт о той самой внутриличностной работе для осознания своих мотивов с учётом собственных особенностей человека. Именно "благодаря" психофизиологическим особенностям быть нежизнерадостным, например, можно извлечь пользу в "борьбе за выживание". Это генетически заложено природой. Под внутриличностной работой понимается переключение мотива "избегания неудач" на мотив "к успеху", исходя из способностей уже имеющихся у человека. Это повысит ориентацию "на результат" и повлияет на остальные базовые компетенции решения жизненных задач, разработанных в Гарварде: инициативность, принятие ответственности, ориентация на результат, коммуникабельность, организованность, умение воздействовать на других, умение согласовывать интересы. Людям, у которых преобладает мотив "избегания неудач", очень важно найти ту область деятельности, где можно применять в современной жизни свои психофизиологические задатки, трансформируя их в позитивный результат. Позитивный взгляд на мир можно сформировать, если научиться менять своё отношение к происходящему и в соответствии с этим мобилизовать себя к переменам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ИЗУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ (опросник Р.А.Пилюна,
1984 в модификации Е.Г.Бабушкина, 2001).

Инструкция: Уважаемый товарищ! Занимаясь спортом, Вы, видимо, заметили, какое большое количество факторов влияет на спортивный результат. Вы можете сказать, что в Вашей жизни важно, а что не важно для достижения планируемого результата. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для Вас тот или иной фактор и проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для Вас важно?

1. Благодаря занятиям спортом утвердить свою индивидуальность.
2. Благодаря спорту полнее раскрыть свои возможности.
3. Благодаря спорту полнее узнать свои возможности.
4. Благодаря занятиям спортом повысить самоуважение к своей личности.
5. Благодаря спортивным победам испытать ощущение превосходства над другими людьми.
6. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких.
7. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.
8. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто с Вами работает, учится.
9. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит Вашей работой, учебой.
10. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде.

11. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны спортивного руководства.

12. В честь Вашей победы поднимают флаг, играют гимн.

13. Возможность улучшить соотношение встреч с конкретным противником. 14. Поднять известность Вашего вида спорта.

15. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.

16. Получать дополнительное питание.

17. Получать спортивную форму.

18. Завоевать лучший приз на соревнованиях.

19. Попасть на соревнования за рубеж.

20. Попасть в сборную страны.

21. Занять призовое место на крупных соревнованиях.

22. Благодаря успехам в спорте получить приличную работу.

23. Благодаря успехам в спорте получить квартиру, машину и т.п. 24.

Присутствие тренера в зале.

25. Наличие объективного судейства.

26. Чтобы не было поддержки болельщиками Вашего соперника.

27. Наличие семейного благополучия.

28. Наличие хороших взаимоотношений с тренером.

29. Благополучно устроить свою жизнь после занятий спортом.

30. Присутствие в зале любимого человека.

31. Благодаря спорту иметь широкие связи с деловыми людьми.

32. Благодаря спорту общаться с великими людьми.

33. Благодаря спорту получить всестороннее признание.

34. Благодаря успехам в спорте добиться собственного благополучия.

35. Иметь новинки в арсенале своих действий.

36. Наличие у Вас тактического замысла на соревнования.

37. Повысить надежность своих действий.

38. Повысить эффективность соревновательных действий.
39. Повысить надежность своих приемов на соревнованиях.
40. Возможность вести состязания в различном темпе.
41. Умение успешно выступать в различных ситуациях.
42. Умение активно продолжать выступление в случае неудач.
43. Успешно уходить из опасных положений.
44. Повысить специальную выносливость.
45. Повысить скоростные качества.
46. Повысить силовые качества.
47. Повысить гибкость.
48. Повысить ловкость.
49. Повысить эмоциональную устойчивость.
50. Отсутствие простудных явлений в Вашем организме.
51. Отсутствие головной боли.
52. Отсутствие болей в области сердца.
53. Отсутствие болей в области печени.
54. Отсутствие у Вас травм.
55. Отсутствие других болезней.
56. Знать о способности противника мобилизоваться в ответственные моменты.
57. Знать о том, какой тактики преимущественно придерживается Ваш противник.
58. Знать о том, какими способами противник готовит свои «коронные» приемы.
59. Знать о том, какие действия затрудняют выступление противника.
60. Иметь сведения о физической силе противника.
61. Знать о недостатках в технике противника.
62. Знать цель противника во встрече с Вами.
63. Знать о скоростных возможностях противника.

64. Знать какими действиями хорошо владеет противник. 65. Знать об уровне выносливости противника.
66. Знать излюбленную тактику противника.
67. Знать технику противника.
68. Знать, как противник переносит неудачи.
69. Знать, какими приемами владеет противник.
70. Знать психологическую подготовку противника.
71. Знать результаты последних выступлений противника.
72. Отсутствие у Вас физического утомления перед соревнованием.
73. Отсутствие чрезмерного волнения перед соревнованием.
74. Наличие чувства уверенности перед соревнованием.
75. Отсутствие безразличия перед соревнованием.
76. Наличие чувства спортивной злости перед соревнованием.
77. Знать результаты жеребьевки.
78. Знать результаты последнего выступления противника.
79. Иметь в прошлом победы над данным противником.
80. Отсутствие болей перед соревнованием.

О себе укажите следующее:

1. Спортивный стаж.....
2. Спортивный разряд.....
3. Ваши лучшие спортивные достижения.....

Обработка материалов исследования спортивной мотивации.

Структура спортивной мотивации включает следующие основания: Побудительные основания, включающие два фактора. Первый фактор - К1 - отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей - самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Коэффициент К1 находился следующим образом.

Ответ «да, очень важно» оценивается в 5 баллов; «скорее важно, чем не важно» - в 4 балла; «не очень важно» - в 3 балла; «скорее не важно, чем

важно» - в 2 балла; «не важно» - в I балл. Сумма баллов при ответе на вопросы с I по 15 делится на 15 и находится величина коэффициента K1. Второй фактор - K2 - отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей. Сумма баллов при ответе на вопросы с 16 по 23 делится на 8 и находится величина коэффициента K2.

Базисные основания, включающие три фактора. Первый фактор - K3 - отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Коэффициент K3 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 24 по 34 на 11. Второй фактор - K4 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний /специальных и навыков. Коэффициент K4 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 35 по 49 на 15. Третий фактор - K5 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений. Коэффициент K5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 50 по 55 на 6.

Процессуальные основания, включающие два фактора. Первый фактор - K6 - отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Коэффициент K7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 56 по 71 на 16. Второй фактор - K7 - отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности. Коэффициент K7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 72 по 80 на 9.