

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

**на тему: «ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ У  
СПОРТСМЕНІВ В ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ»**

**Дипломна робота**

Студентки 683М групи

Хаустової А.С.

Науковий керівник:

д.п.н., професор

Надія ДОВГАНЬ

**Миколаїв 2023**

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ олімпійського та професійного спорту

Протокол № 5 від 26.01.2023 р.

дипломну роботу магістрантки Хаустової А. С.

на тему: «Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному спорті» рекомендувати до захисту.

Завідувачка кафедри

Надія ДОВГАНЬ

Декан факультету

Юлай ТУПЄЄВ

## ЗМІСТ

Вступ		4
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ –ТАНЦЮРІСТІВ		
1.1.	Понятійне визначення «мотиваційних пріоритетів» як важливого чинника успішної спортивної діяльності	9
1.2.	Класифікація мотивів та їх характеристика	10
1.3.	Особливості формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальними видами спорту на різних етапах спортивної підготовки.	32
	Висновки до розділу 1.	40
РОЗДІЛ 2.Методи та організація дослідження		42
2.1.	Методи дослідження	42
2.1.1.	Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел	42
2.1.2.	Педагогічне спостереження	42
2.1.3.	Педагогічне тестування	44
2.1.4.	Педагогічний експеримент	47
2.1.5.	Методи математично-статичної обробки даних	47
2.2.	Організація дослідження	48
РОЗДІЛ 3. Застосування обґрунтованої методики формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту.		51
3.1.	Методика формування мотивації до занять танцювальним спортом на етапах тренувальної підготовки.	51
3.2.	Аналіз результатів тестування показників спортивної діяльності спортсменів до і після проведеного педагогічного експерименту.	59
	Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ		66
Список використаної літератури		69
Додатки		77

## ВСТУП

**Актуальність теми.** За останній час бурхливого розвитку набувають такі види складно–координаційних видів спорту як акробатичний рок-н-рол, аеробна гімнастика, черлідінг, спортивні та спортивно–бальні танці. Кожен з зазначених видів має свої особливості які проявляються у формуванні пріоритетних мотиваційних пріоритетів, побудові спортивних програм, наявності обов'язкових елементів, вимог і критерій щодо їх оцінювання, покращенні спортивних результатів. [1; 3; 5]. Загальновідомо, що зростання спортивних результатів, в будь якому виді спорту, можливе за умови, коли техніка виконання вправ або обов'язкових елементів буде відповідати певному рівню фізичної та психічної підготовленості спортсменів.

Спортивно–бальні танці це складно–координаційний вид спорту, який тісно пов'язаний з мистецтвом рухів, хореографічною постановою та емоційно-мотиваційними ознаками. Питання фізичної, спеціальної технічної підготовки у тренувальному процесі та мотиваційних установок на перемогу у змаганнях спортсменів–танцюристів є одними з основних які привертають увагу багатьох фахівців даної галузі [1;7; 9; 11].

Особливо це актуально для танцювальних видів спортивної діяльності. Адже специфіка цієї спортивної діяльності полягає у найвищій мотивації, яка дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним функціональним навантаженням з метою досягнення запланованого спортивного результату. Досягнення високої результативності у танцювальному виді спорті потребує постійного пошуку способів підвищення ефективності різних сторін спеціальної підготовленості. Тенденції розвитку спортивно–бального танцю характеризуються збільшенням кількості різновидів хореографічних рухів відповідно стилю виконання, збільшенням інтенсивності виконання базових елементів, структурою та змістом конкурсних програм [10;14; 15]. Зміст і

спрямованість процесу фізичної та спеціальної технічної підготовки визначається особливостями даного виду спорту, це і специфіка змагальної діяльності, тривалість а також інтенсивність змагальних композицій, складність технічних елементів при високому темпі виконання змагальних програм, насиченість рухових дій, зміна напрямку рухів, фіксованими позами та складними підтримками. Адже сучасний спорт потребує від спортсменів великого фізичного і психічного навантаження. Між тим, досягнення високих спортивних результатів багато у чому залежить від багатьох, як зовнішніх так і внутрішніх факторів, які проявляються і через умотивованість самого спортсмена.

Проблема мотивації й мотивів поведінки й діяльності – одна з головних у спортивній діяльності людини. Необхідно зазначити, що на сьогодні не винятком є проблема якісної психологічної підготовки спортсменів у танцювальних видах спорту. Не дивно, що проблемі психологічної підготовки, формуванню мотивації й мотивів присвячена велика кількість наукових робіт як вітчизняних (В. Г. Ареф'єв, 2010; Л.М. Букова 2012; О. В. Сотник 2014; В. М. Платонов; Т. Ю. Круцевич 2017), так і закордонних авторів (D. Martin 1991, G. Schnabel 1994; V. Faidevych 2015 та ін.). Підвищена увага до даної проблеми досвідчених науковців базується на усвідомленості того, що для успішної спортивної роботи тренеру-викладачу недостатньо тільки володіти знаннями про фізичні й функціональні можливості своїх вихованців. Для якісного проведення тренувального процесу необхідно також мати уявлення про мотивацію тих, хто займається , її різновиди та особливості прояву мотивів на різних етапах багаторічної підготовки спортсмена. Недооцінювання ролі мотиваційних чинників, нехтування динамікою змін мотивів тренерами, самими спортсменами нерідко призводить до того, що спортсмен не може проявити свої можливості повною мірою, не в змозі реалізувати в повному обсязі тренувальні навантаження та відповідні настанови щодо змагальної діяльності (В.С. Штефурак, 2000; І.П. Волкова, 2002; В.Г. Сивицкий, 2004; В.И. Гаврилов, 2005; Н.Ф. Пузенков, Р.А.

Пилоян, 2008). Окрім того, невдоволеність спортивними досягненнями нерідко стає значною перешкодою в реалізації особистого потенціалу та соціалізації спортсмена в інших сферах життєдіяльності після закінчення спортивної кар'єри (В.Г. Сивицький, 2000; В.Н. Здутов, 2006; Д.Ю. Жихарев, 2007; Л.К. Серова, 2007).

Не зважаючи на те, що зазначені дослідження є науково–обґрунтованими і мають велике практичне значення, питання формування повноцінної мотивації до занять улюбленим видом спорту (зокрема спортивно–бальними танцями) залишаються актуальними і на етапі сьогодення.

Отже, аналіз формування мотиваційних пріоритетів на різних етапах підготовки спортсменів виявив, що дане питання потребує подальшого вивчення та розгляду, а саме, пошуку і сучасних інноваційних технологій, форм і методик для забезпечення як найкращого спортивного результату. Проте визначення чинників мотивації досягнення успіху на спортивну діяльність спортсмена до цього часу не були предметом спеціального наукового вивчення, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Мета роботи** – дослідити формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом у спортсменів.

**Завданнями дослідження** є аналіз сучасних методів формування індивідуалізації тренувального процесу до занять танцювальним спортом, які розкривають особливості формування мотивації на різних етапах підготовки спортсменів. На жаль, до цього часу у галузі фізичної культури та спорту взагалі і в психології спорту зокрема не вироблений єдиний підхід до вивчення цієї проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і значна кількість концептуальних та методологічних підходів, які виокремлюють лише активаційні властивості мотивації. Що надає нам підстави на визначення деяких завдань, а саме :

1. Проаналізувати й узагальнити методологічні засади вивчення мотивації як важливого чинника спортивної діяльності.
2. Визначити поняття і сутність мотиваційних пріоритетів

спортивної діяльності, особливості прояву мотивів та форм спрямованості особистості .

3. Провести емпіричне дослідження формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом у спортсменів.

4. Експериментально перевірити та обґрунтувати ефективність застосування методики формування мотиваційних пріоритетів танцюристів-спортсменів до тренувально-змагальної діяльності та перевірити її ефективність

**Предмет дослідження** є формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом у спортсменів.

**Об'єкт дослідження** – тренувальний процес спортсменів – танцюристів

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, соціологічні методи дослідження, метод експертних оцінок, психологічні методи, на основі яких досліджено якісні й кількісні показники мотиваційної сфери спортсменів та доведено ефективність формувального експерименту; методи математичної статистики.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому ,що сформульовані, доповнені та уточнені знання щодо змісту мотиваційних пріоритетів у спортсменів-танцюристів із виокремленням базових мотиваційних факторів, що впливають на тренувальну активність та полегшує вибір засобів і методичних прийомів формування мотивації в процесі підготовки. Набули подальшого розвитку дані про вплив мотиваційного пріоритету до занять спортивного бального танцю на результати фізичної і технічної підготовленості спортсменів .

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в їхній готовності до впровадження у плануванні морально-психологічної підготовки спортсменів в танцювальному спорті, яка допоможе визначити

можливість досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту; вдосконалення тренувального процесу; забезпеченні зростання рівня впевненості у своїх силах, що позитивно буде відобразитися на спортивних досягненнях .

Результати дослідження можуть бути використані у якості робочих програм для Клубів спортивного бального танцю з підготовки спортсменів різних кваліфікацій , подальших наукових дослідженнях, складовою лекційного матеріалу навчальних дисциплін: «Вікова та педагогічна психологія у закладах освіти», «Психологія фізичного виховання і спорту», «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти».

**База дослідження :** Свалявській Будинок культури, спортивний клуб танцю «Мрія», м. Свалява .

**Апробація.** Основні теоретичні та практичні результати наукового дослідження доповідались на науково-практичних конференціях на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили .

**Публікації.** Основні положення дипломної роботи опубліковано в наукових працях, зокрема стаття Хаустова А.С. «Пріоритетна мотивація спортсменів у танцювальному спорті» Могилянські читання – 2022 р.: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXV Всеукраїнська науково-практична конференція: тези доп. Інноваційні технології у фізичному вихованні та студентському спорті, Миколаїв, 7–11 листопаді 2022 р. / ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2022. – с.113-118 /128 с.

Випускна кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних літературних джерел (80 найменувань). Робота ілюстрована 8 таблицями, 3 рисунками, 8 таблицями, 1 схемою, 4 додатками. Загальний обсяг роботи складає 76 сторінок.



## **РОЗДІЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ –ТАНЦЮРІСТІВ.**

Метою дослідження формування пріоритетної мотивації у спортсменів є характеристика мотиваційної сфери особистості, набуття досвіду використання танцювальної (хореографічної) спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок ,що зумовлено специфікою виду танцювального спорту під час змагальної діяльності.

Основними завданнями спортсменів - танцюристів,що вирішуються у процесі формування мотивації у танцювальному спорті є:

1. комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ виховання та необхідного рівня психічної підготовленості;
2. підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного рівня розвитку фізичних якостей у танцювальному спорт ;
3. формування мотиваційних установок спортсменів на фізичне та духовне самовдосконалення;
4. вдосконалення хореографічної підготовленості для реалізації формування мотиваційних пріоритетів під час змагальної діяльності.

Під час навчально-тренувальної діяльності всі завдання для групи спортсменів - танцюристів ,або окремих спортсменів, що вирішуються у процесі формування пріоритетної мотивації у танцювальному спорті конкретизуються відповідно до психологічної установці, з урахуванням становлення та вдосконалення загальних та спеціальних важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних спроможностей спортивного вдосконалення у танцювальному спорті.

В нашій роботі ми звертаємо увагу на проблему дослідження формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом у спортсменів.

## **1.1 Понятійне визначення «мотиваційних пріоритетів» як важливого чинника успішної спортивної діяльності.**

Приставаючи до визначення *категоріального поняття «мотиваційних пріоритетів»* наукові праці з психології спорту показують що, терміни «пріоритет», «мотив» та «мотивація» викликає великий інтерес з боку дослідників. Академічний тлумачний словник української мови дає визначення дефініцій «пріоритету» (англ. priority) - це переважне, провідне значення кого-, чого-небудь; перевага над кимсь, чимсь; «мотив» - це підстава, привід для якої-небудь дії, вчинку; причина; «мотивація» - це сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось; мотивування. Визначення «мотивація» означає виклик до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків (тобто те, що змушує людину діяти). До певної діяльності людину можуть спонукати різні мотиви: інтерес до змісту тренувального процесу, відчуття духу колективізму, прагнення до самовдосконалення тощо [17].

Вперше слово «мотивація» застосував А. Шопенгаур (1900) в статті «Чотири принципи достатньої причини». Пізніше цей термін міцно ввійшов до психологічної термінології для пояснення причин поведінки людини.

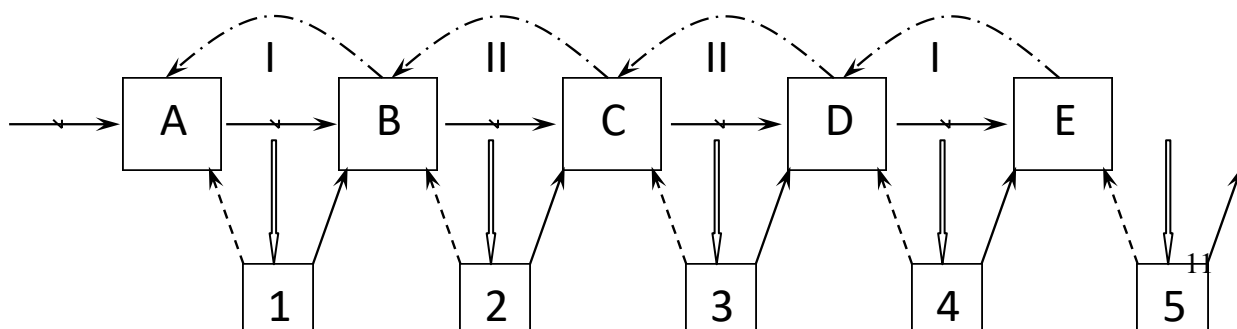
Поняття мотивації є одним з основних понять, що характеризують рушійні сили поведінки та діяльності людини (Ф.Кумба, 2006; Е.П.Ильин, 2008; В.Г.Леонтьев, 2002). Послідовники З.Фрейда і біхевіористи у своїх теоретичних положеннях виокремлюють лише активаційні властивості мотивації. На їхню думку, мотивація зумовлена, як правило, природними потребами, інстинктами і драйвами (Р.Франкін, 2003). Утім, для пояснення потреб більш високого порядку ці принципи не підходять. Уперше особливості мотивації, що характеризуються виключно людськими ознаками вивчали Ж. Нюттен (1959), Ф. Олпорт (1950), Г. Мерфі (1959), П. Фрес (1967) та інші, які поділили мотивацію

на первинну і вторинну. Відповідно до концепції Ж. Нюттена, перший рівень мотивації є вродженим, він визначається біологічною структурою організму, другий – набутий, мінливий і піддається формуванню. Важливим положенням цієї концепції є твердження про регулювальну функцію мотивації і можливість її формування.

Х. Хекхаузен (1986), визначає що, мотивація – це активний процес, в основі якого лежить потреба. Тож напрям дії мотивації тісно пов'язаний із задоволенням чи незадоволенням потреби, а сама мотивація – це поєднання зовнішніх впливів із внутрішнім станом людини, його потребами та іншими психічними утвореннями (Д. Гоулд, 2001). Як відзначають фахівці (Б.Ф. Ломов, 1986; G.Roberts, 1993; Т.А. Кононова, 2005; Е.П. Ільїн, 2011), мотивація є найскладнішою та мало вивченою проблемою психології спорту.

У даний час мотивація як психічне явище трактується по різному (Гоулд Д., 2001; Ільїн Е.П., 2008). В одному випадку – як сукупність факторів, підтримуючих та направляючих, тобто визначаючих поведінку (К. Madsen, 1959; Ж. Годфруа, 1992), в другому – як сукупність мотивів (К. Платонов, 1998), в третьому – як спонука, викликаючи активність людини та визначає її спрямованість. Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції конкретної діяльності (Магомед-Емінов, 1998), як шлях дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок та способи здійснення конкретних форм діяльності (І. Джидар'ян, 1996), як сукупність системи процесів, відповідаючи за збудження та діяльність (Вилюкас, 1990).

А.Файзуллаєв (1989) виділяє у мотиваційному процесі п'ять етапів (див. рис. 1.1)



**Рис. 1.1.** Етапи мотиваційного процесу: I – усвідомлення спонукання; II «прийняття мотиву»; III – реалізація мотиву; IV – закріплення мотиву; V – актуалізація спонукання

Примітка :1, 2, 3, 4, 5 – мотиваційні критичні стани, які виникають при переході від одного стану до іншого. Мотиваційні утворення: А – неусвідомлене спонукання; В – усвідомлене спонукання; С – прийнятий мотив; D – мотив, що реалізується; Е – потенційне спонукання. Безперервна лінія зі стрілкою – шлях розгортання мотиваційних тенденцій Пунктирна лінія зі стрілкою – шлях згорання мотиваційних тенденцій. Подвійна лінія зі стрілкою – шлях утворення мотиваційних криз. Хрестики на суцільній горизонтальній лінії – блокування етапів формування мотиваційних утворень.

Як видно з рис.1.1 А.Файзуллаєв (1989) виділяє у мотиваційному процесі п'ять етапів ,а саме :

*перший етап* - виникнення та усвідомлення спонукання. Повне усвідомлення спонукання включає в себе усвідомлення змісту спонукання (який предмет потрібен), дії, результату та способів здійснення цієї дії. В якості спонукання, можуть виступати потреби, потяги, спонукання;

*другий етап* – «прийняття мотиву» - тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно-змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистих цінностей. Тобто, на другому етапі людина, відповідно до своїх моральних принципів, цінностей і інше, вирішує, наскільки значимо виникає потреба, потяг, і чи потрібно їх задовольняти. Мотив як одиниця у цій фазі процесу мотивації розглядається не тільки як спонукальний, усвідомлений, направлений, але й виконуючий змістовно - утворюючу функцію;

*третій етап* – це реалізація мотиву, під час якого в залежності від конкретних умов і способів реалізації може змінитись психологічний зміст мотиву. При цьому мотив набуває нові функції (задоволення, насиченості у потребі, інтересу), що приводить до переходу на 4 етап мотивацій – закріплення мотиву, в результаті чого він стає рисою

характеру;

*четвертий етап* – закріплення мотиву;

*п'ятий етап* - актуалізація потенційного спонукання, мається на увазі усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання.

Отже, погоджуємося з думкою вищезазначених дослідників, які зазначають, що «мотивація» – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини [21; 22].

Таким чином, проблема психологічної специфіки впливу на мотивацію людини є резерви та надія на подальше підвищення активної соціальної діяльності та її самоактуалізації. Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що в нього є мотивація.

Переважна багатогранність спортивно–бальних танців, яка поєднує в собі засоби музичного, пластичного, спортивно–фізичного, естетичного та художнього розвитку, сприяє розкриттю та розвитку потенційних можливостей людини. Створює ґрунт для формування творчих здібностей людини, на основі природних задатків, запитів та інтересів, з урахуванням власних потенціалів і бажань [53; 59].

Спортивно–бальні танці орієнтовані на розвиток фізичних якостей людини, на придбання базових знань, умінь і навичок в області класичної хореографії, формуванню художньо–естетичної культури та мотивації до пізнавальної та творчої діяльності, створює умови щодо розкриття та розвитку творчого потенціалу тих хто займається даним видом спорту.

Мотивація займає значне місце і в спортивному житті людини, сприяє досягненню найкращого результату за короткий час в ситуації жорсткої конкуренції з іншими суперниками і спортивними командами. Особливе місце в психологічній підготовці спортсмена займає мотивація, що спонукає людину займатися улюбленим видом спорту. Наприклад,

спортсмен, який прагне досягти високих результатів, притаманний високий рівень мотивації до тренування, досягнення високого рівня спортивної майстерності. Характерним проявом мотивації у спортивній діяльності є досягнення максимально високого результату.

До важливих мотивів спортивного тренування можна віднести: потребу в почутті задоволення від прояву рухової діяльності; потреба відчувати насолоду від гармонійного фізичного розвитку; бажання перевірити себе у відповідальних змаганнях; прагнення до покращення своїх особистих результатів, прагнути досягнення спортивної досконалості; потреба в самовдосконаленні, самоствердженні, прагнення до суспільної поваги. До опосередкованих мотивів спортивного життя можна віднести: бажання стати сильнішою людиною; бажання через спортивну наполегливість до праці підготувати себе до майбутнього життя; відчуття обов'язку; необхідність до систематичних, практичних занять спортом через усвідомлення соціальної ролі занять спортом у житті людини [24; 84].

До складових блоку мотивації входять потреби, мотиви і цілі спортивної підготовки. Потреба, або відчуття людиною потреби в чому-небудь, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. Саме тому будь-яка потреба пробуджує так звану пошукову активність, спортсмена, спрямовану на пошук способів для її задоволення. Як показують дослідження вчених, будь-яка потреба може бути задоволена різними способами. Спортсмен може обрати будь-який спосіб з тих, які вона знає, але реально сфера його вибору лімітована конкретними умовами спортивного життя. Іноді сам тренувальний процес підштовхує до вибору новітнього шляху. Тоді вибір засобів і методів відбувається як би сам собою, без ясного усвідомлення тренувального процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної спеціалізації, як виду спорту для задоволення цілого комплексу потреб [31].

Автор Г. Д. Горбунов включає в цей комплекс базових потреб : потребу в активній діяльності, , потребу в русі, потребу в відчуттях

свободи, потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потребу в дружньому колективі, , потреба в спілкуванні та ін. [30; 49].

Виконання суб'єктом суспільних функцій становить ядро мотивації особистості. Мотиви діяльності пов'язуються з метою, оскільки вони є спонуканням і прагненням її досягнення. Але мотив іноді відокремлюють від мети і спрямовують на активну поведінку людини (при цьому мотив міститься в ній самій, а особа бере участь у спортивній діяльності заради отримання насолоди від цієї активності, таке формулювання є характерним для початкових етапів тренування), а також на отриманий результат від цієї активності (досягнення спортивного результату). У цьому випадку мотив стає для спортсмена самоціллю, виконання, якої є єдиною умовою проявити себе у досягненні майбутніх цілей.

Психолог А. Маслоу (1982 ) стверджує, що в кожній людині закладена у вигляді особливого інстинкту потреба в самореалізації. Пригнічення цієї потреби веде до виникнення неврозів, душевних розладів.

Відповідно, перетворення обділеної особистості в повноцінну має розглядатися з точки зору відновлення і розвитку вищих форм мотивації, закладених у природі людини.

Мотивацію можна охарактеризувати, як цілісну систему, що визначає конкретні форми діяльності і активну поведінку спортсмена. Проте система мотивів у людини не завжди буває повною і органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, зумовлені працею, і неусвідомлені потенційні мотиви. Вплив мотивів стосуються діяльності кожного елементу рухів, дій і системи дій (тренувального заняття). Але мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні чинники (вплив оточуючих людей, специфіка спортивної діяльності й ситуації тощо). Ситуативні чинники є досить варіативними, несподіваними, що створює значну можливість впливу на них і на активність дій спортсмена у цілому [9].

Наприклад, мотивація юного спортсмена (мотивація досягнення

запланованого результату) визначається не тільки особливостями його спеціальної фізичної підготовки, силою сформованості його мотивів, але й багатьма ситуативними факторами (вказівками тренера, турнірним положенням команди, дружніми стосунками колег тощо) [4; 45; 56].

Спортивна діяльність людини полягає не тільки в тому, щоб досягти особистого результату, але й у самій діяльності, у самому тренувальному процесі, у тому, щоб мати можливість проявляти свою фізичну й технічну активність і досконалість [13].

Отже, успіх спортивної діяльності залежить не тільки від здібностей і знань спортсмена, а й від його мотивації і пріоритетів (тобто від прагнення самоутверджуватись, досягати високих спортивних результатів, наслідувати кумирів тощо). Чим вищий рівень мотиваційного пріоритету, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину рухатися вперед, тим більше перешкод вона налаштована подолати [16; 56].

Таким чином у нашому дослідженні *категоріальне визначення «мотиваційних пріоритетів» у спортивної діяльності ми визначаємо як, формування особистості спортсменів, задоволення емоційних потреб, стійкого інтересу до фізичного вдосконалення, які сприятимуть їх всебічному гармонійному розвитку для досягнення високих спортивних результатів.*

*Динамічними пріоритетними (мотиваційними) чинниками поведінки спортсмена є своєрідні внутрішні сили організму, які змушують його до дій.*

Високо мотивовані індивіди більше працюють та як правило, досягають кращих результатів у спортивній і життєвій діяльності. Часто трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований партнер. Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації (пріоритетом) більш працездатна й досягає кращої спортивної результативності. Отже, пріоритетна мотивація (мотивація успіху) – це один із найвагоміших



факторів (поряд зі здібностями, знаннями, навичками), який забезпечує успіх у діяльності людини [17].

*Основними факторами формування мотивації для досягнення успіху у спортсмена є:* прагнення до стресу і подолання його, отримання статусу, прагнення до спортивної досконалості, оптимальне співвідношення заохочень і покарань, правильно поставлені цілі, установка на спортивне досягнення, честолюбство в його позитивному значенні, сприятливий соціально-психологічний клімат, емоційність тренувальних занять, особливості особистості тренера, взаємовідношення тренера і спортсмена, розвиток традицій в команді, усвідомлення спортсменом своєї корисності, спільне прийняття рішень [75].

Мотиваційна сфера включає потреби, мотиви, мотиваційні установки, інтереси, потяги, бажання і інші мотиваційні складові. Зазвичай увесь комплекс мотиваційних формувань можна розглядати в двох формах: *актуальні, або (ситуативні)*, які проявляються в конкретній ситуації і стійкі (латентні), сформовані на даному етапі життя.

Функціонування мотиваційної сфери є безперервним процесом, у якому мотиваційні утворення змінюють один одного. Мотиви, які спонукають до занять спортом та іншими видами рухової діяльності – це спонукання до виконання рухових дій для задоволення потреб у руховій активності, бути авторитетом для колег, самовдосконаленні та ін. У психології спорту велика увага приділяється вивченню мотиваційної сфери, так як від формування мотивів до систематичних занять, їх сили і стійкості залежить ефективність тренувального процесу, формування бадьорого настрою на змагання, готовності систематично відвідувати спортивне тренування та ін. Мотиви до занять спортом характеризуються змістовними і енергетичними особливостями спонукань до спортивної діяльності [65; 72].

За даними фахівців, до числа основних мотивів до занять спортом відносяться: досягнення успіхів (перемоги, рекорди, розряди);

матеріальні заохочення (зарплати, премії, цінні подарунки); фізичне вдосконалення (розвиток сили, витривалості, спритності); особистісний розвиток (виховання сили волі, самовдосконалення і т.д.); соціальне самоствердження (соціальний статус, популярність); соціально-моральні мотиви (успіх команди, клубу, країни); емоційне задоволення (отримання задоволення від рухової активності); соціально- емоційні мотиви (статус спортсмена, спілкування з партнерами); спортивно-пізнавальний мотив (вивчення теорії і методики спортивного тренування); підготовка до майбутньої професійної діяльності.

З часом збільшення спортивного стажу у спортсменів посилюються мотиви до матеріальної винагороди, зміцнюється характер [11; 74].

Структура мотивів може змінюватися не тільки на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, а й в змагальному і тренувальному циклах. У період змагань набувають сили мотиви до досягнення успіху, а в тренувальному циклі – мотиви фізичного самовдосконалення. Мета спортсмена може виступати, як потужний мотиваційний чинник. Вона стимулює, активізує, організовує дії до спортивної діяльності. Як стверджував психолог В. Леонтьєв [36,с.34 ], розгорнута діяльність передбачає досягнення конкретних цілей (у певній послідовності) яку можна представити у схемі 1.1, а саме :

**М 1 => м 2 => м 3 => м 4 => Кінцева мета.**

**Успіх 1 => Успіх 2 => Успіх 3 => Успіх 4 => Остаточний успіх**

**Схема 1.1.***Розподіл діяльності для досягнення конкретних цілей.*

Як видно зі схеми 1.1 автор визначає , чим диференційною є загальна (кінцева) ціль, чим більше розподілено етапів та конкретних проміжних, досяжних цілей, тим легше їх досягати. Досягнення ближньої проміжної мети (завершення проміжного етапу діяльності) створює

ситуацію швидкого успіху, дає емоційний заряд, спонукає наполегливо працювати до досягнення запланованої мети, підсилює мотивацію людини до праці. Досягнення проміжних цілей (m 1, m 2, m 3, m 4) підсилює мотивацію спортсмена до спортивної діяльності [36,с.35].

Взаємозв'язок мотивів і цілей при тренувальному навантаженні полягає в тому, що мотив виступає як усвідомлена думка, і є стимулом для досягнення тих чи інших цілей. Перш ніж у спортсмена з'являється мета, у нього у свідомості формується необхідна група мотивів: стати лідером, досягти досконалості, матеріальний стимул, інтересу до змісту спортивної діяльності тощо. Наприклад, мета перемогти на змаганнях, яку ставить перед собою спортсмен, детермінуються відповідними мотивами. Комплекс мотивів (матеріальні, соціальні, самоствердження) спонукають людину ставити перед собою мету [14; 76; 81].

Гомеостаз – це властивість організму людини незважаючи на будь-які обставини підтримувати стабільність функціонування внутрішнього стану. У практичній діяльності спортсмена ця рівновага, унаслідок змін в організмі під впливом фізичного навантаження і змін у зовнішньому середовищі може порушуватися. Чим триваліший час балансу такого порушення, тим більш вагомий рівень мотивації і тим сильніше активізується системи організму для досягнення мети. Стабілізація внутрішнього стану відбувається лише після досягнення запланованого результату, а послідовно за цим зникає і активізація потреб [51].

Таким чином, щоб утримувати організм у стані гомеостазу, спортсмен має відповідно реагувати на чинники, які намагаються порушувати його внутрішню рівновагу [51,с 23].

Згідно з теорією оптимальної активації, яка була запропонована деякими психологами, організм прагне підтримувати оптимальний рівень активації, який надає йому можливість ефективного функціонування. Даний рівень фізичного стану спортсмена не відповідає «нульовому рівню», згідно теорії гомеостазу, а залежить від психофізіологічного

стану спортсмена в даний момент. [14, 23].

Отже, одні індивіди через свої психологічні особливості потребують впливу більш активної стимуляції, ніж інші, які здатні долати лише обмежену кількість стимулів. На внутрішню потребу в стимулах має впливати психофізіологічний стан людини [22].

Оскільки досягнення мети тісно пов'язано з внутрішніми мотивами людини, вони також істотно впливають на активність рухової діяльності людини. Запланована ціль активно стимулює людину долати відповідні труднощі для її досягнення.

Таким чином, чим більш досяжними є цілі, тим впливовішим є їхня спонукальна дія. Конкретизація мети, планування проміжних цілей (етапів), підбір необхідних засобів і методів для її досягнення – важливий мотиваційний чинник [34]. Ціль, яка ставиться людиною самостійно, значно посилює мотивацію до тренувань, створює позитивний настрій й утримується довше. Ціль, яка задається ззовні, викликає меншу активність людини, має меншу спонукальну силу. [9]

Ціль стати майстром спорту матиме значно більший спонукальний вплив, коли розробити етапи й засоби її досягнення, наприклад, поставити собі чітке завдання «досконало володіти протягом місяця запланованим технічним прийомом». Важливий мотиваційний вплив у такому разі справлятиме досягнення проміжної цілі: адже це успіх, це позитивний результат, який спонукатиме досягати наступних цілей. Коли особистість сама ставить перед собою цілі, це свідчить про те, що вона перебуває на вищому щаблі розвитку, ніж у тому разі, коли вона приймає цілі, нав'язані їй іншими людьми.

Самостійна постановка цілей притаманна лише достатньо зрілій особистості. Коли людина здатна ставити перед собою цілі й працювати над їх досягненням, це свідчить про здатність людини до самовиховання й саморозвитку.

Якщо спортсмен самостійно ставить перед собою мету, то вона схильна працювати над її досягненням значно наполегливіше, ніж у тому

разі, коли перед нею ставлять межу (завдання) інші люди. Загальні цілі, суспільні норми, завдання, отримані від інших людей, можуть стати індивідуальними цілями суб'єкта за умови, що вони є етапом або засобом задоволення потреб особистості [9].

Підлеглий може отримати завдання від викладача ,спортсмен - від тренера. Внутрішньо ж суб'єкт ( спортсмен, підлеглий) не завжди приймає ті, що йому пропонують або нав'язують (тобто нав'язана ціль може не стати метою суб'єкта діяльності). Тому в процесі роботи(тренування) можлива відмова від діяльності або заміна мети. Поки зовнішня вимога (висунута керівником,тренером, сторонньою людиною) не стане метою суб'єкта, годі сподіватися на активність тих, хто займається.

Досить важливою підтримкою мотивації у тренувальному процесі є досягнення проміжних результатів. Якщо спортсмен бачить навіть незначне просування до мети, результати своєї практичної діяльності, то це посилює його мотивацію до діяльності, збільшує активність до тренувань. Це може відбутися за умови, коли суб'єкт чітко усвідомлює, що він уміє працювати, що йому необхідно виконати, іншими словами отримати зворотній зв'язок.

*Поточний контроль* отриманих результатів після тренувального процесу може проводитися таким чином, спортсмен проти кожного пункту своєї роботи відмічає проміжні результати діяльності:*виконав, засвоїв;в основному виконав, засвоїв;частково виконав, засвоїв;не виконав* [7].

Орієнтуючись на попередні результати діяльності, можна планувати, над чим слід додатково працювати, що ще не засвоєно, якої мети ще не досягнуто.

Діючого спортсмена до тренувань спонукає зазвичай не один, а цілий комплекс мотивів. Кожен із яких має різну спонукальну силу. Одні мотиви досить часто актуалізуються й чинять істотний вплив на рухову діяльність спортсмена, інші діють лише за певних обставин (і в більшості

випадків є потенційними мотивами).

Проаналізуємо детально види мотивів, які мають найбільше практичне значення. *Мотив самоствердження* (прагнення утвердити себе в соціумі) пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством, самолюбством. Людина намагається довести навколишнім, що вона чогось варта, прагне здобути певний статус у суспільстві, хоче, щоб її поважали та цінували. Інколи прагнення до самоствердження відносять до мотивації престижу (прагнення здобути чи підтримати високий соціальний статус) [29].

Мотив самоствердження є досить дієвим спонукальним фактором, який учителі, тренери, керівники намагаються актуалізувати у своїх учнів, (спортсменів, підлеглих), підсилюючи в такий спосіб мотивацію до діяльності. Наприклад, спортсмену, якому тренер сказавши, що він ні на що не здатний, що він нічого не досягне в житті, намагається довести іншим (насамперед ) і собі також, що він спроможний досягнути успіху. Прагнення самоствердитись спонукає його долати значні труднощі й багато працювати задля самоствердження й досягнення поставлених цілей [20,с.12].

Тематичні питання мотивації та виховання інтересу спортсменів до занять у танцювальному спорті є однією з важливих умов у вирішенні багатьох завдань фізичної культури і спорту .

Таким чином, аналізуючи увесь комплекс зовнішніх умов, нами пропонується дослідження, мета якого полягає у систематизації низки факторів, що обумовлюють ефективність методики формування їх мотиваційної сфери та мотиваційних пріоритетів у галузі танцювального спорту.

На нашу думку, основна мета мотиваційного етапу роботи у танцювальному спорті - викликати інтерес до фізичного самовдосконалення спортсменів - танцюристів, оскільки формування мотиву спонукає людину до конкретних форм діяльності чи поведінки, створює потребу - мотиваційну сферу, стимулює у особистості до

оволодіння необхідним набором теоретичних знань та практичних умінь, рухових навичок, спрямованих на фізичний розвиток.

Суперництво, конкуренція на міжнародних спортивних аренах доводить, що першість буде зберігатися за тими спортсменами, які вміло поєднують складність виконання композиції з індивідуальним стилем, високою емоційністю та артистичністю.

Підвищені вимоги до техніки виконання, поява нових складних елементів є підґрунтям для збільшення складності програм. Всі ці чинники спонукають тренерів та фахівців до пошук нових дієвих методик та підходів до методики тренувань. На етапі сьогодення в спортивно-бальних танцях спостерігається не тільки зростання складності змагальних програм, а також їх насиченість, за рахунок використання великої кількості елементів, кроків, підтримок, швидкості виконання.. Прагнення самоствердитись, довести свою значущість спонукає спортсменів до посиленого тренування, роботи над собою, вдосконалення певних технічних прийомів.

Таким чином, прагнення до самоствердження, до підвищення свого соціального статусу, до позитивної оцінки своєї особистості – є істотним

мотиваційним фактором, який спонукає спортсмена відповідально відноситися до тренувань. Однак те, що в кінцевому підсумку йде на користь іншому й тому, на перший погляд, здається діяльністю допомоги, може спонукатися зовсім не альтруїстичними мотивами. В окремих випадках виникають сумніви стосовно того, що суб'єкт намагається допомогти, керується турботою про іншого (тобто наскільки він керується в своїх діях альтруїстичними міркуваннями).

На перший погляд однакові дії допомоги можуть бути в одному випадку альтруїстичними, в іншому ж, навпаки, спонукатися мотивом влади і здійснюватися з метою поставити іншу людину в залежність і в майбутньому підкорити її собі [57].

Люди з високим рівнем мотивації досягнення схильні докладати

значних зусиль у роботі. Прагнучи отримати вагомі результати, вона наполегливо працює для досягнення поставлених цілей [38].

Що ж визначає рівень мотивації досягнення в кожній конкретній діяльності? Вчені виділяють три фактори : *значущість досягнення успіху; надія на успіх; суб'єктивна ймовірність досягнення успіху (тобто шанси на успіх)* [9, 23, 39, 46].

Негативна мотивація – це спонукання, викликані усвідомленням можливих неприємностей, незручностей, покарань, що можуть мати місце в разі невиконання запланованого завдання [55]. Прагнення уникнути негативних переживань і покарання спонукає учня діяти саме так, як від нього очікують оточуючі. Дієвість негативної мотивації полягає в тому, що людина рухаючись вперед, прагне в першу чергу уникнути негативних наслідків (покарання, несхвалення тощо).

Однак уникнути покарання завжди приємно, і ця радість стає позитивним підкріпленням соціально бажаної для інших форми поведінки юного спортсмена [36].

У разі дії негативної мотивації людину спонукає до діяльності прагнення уникнути неприємностей і покарання. Вона міркує так: «якщо я цього не виконаю, то можу зазнати неприємностей або навіть покарання». Страх перед можливими труднощами чи покаранням і намагання цього уникнути – все, що спонукає до діяльності під впливом негативної мотивації.

У разі дії негативної мотивації індивід вдається до певної діяльності тільки через прагнення уникнути негативних санкцій (покарань), які можуть бути застосовані до нього. Основним недоліком негативних санкцій є короткочасність впливу: покарання стимулює до діяльності (або стримує від небажаних вчинків) лише за реальної його загрози. Коли загроза покарання зникає або зводиться до мінімуму, то негативна мотивація втрачає спонукальну силу.

Залежність загального рівня мотивації від кількості актуалізованих мотивів та їхньої спонукальної сили. Як відомо, будь –



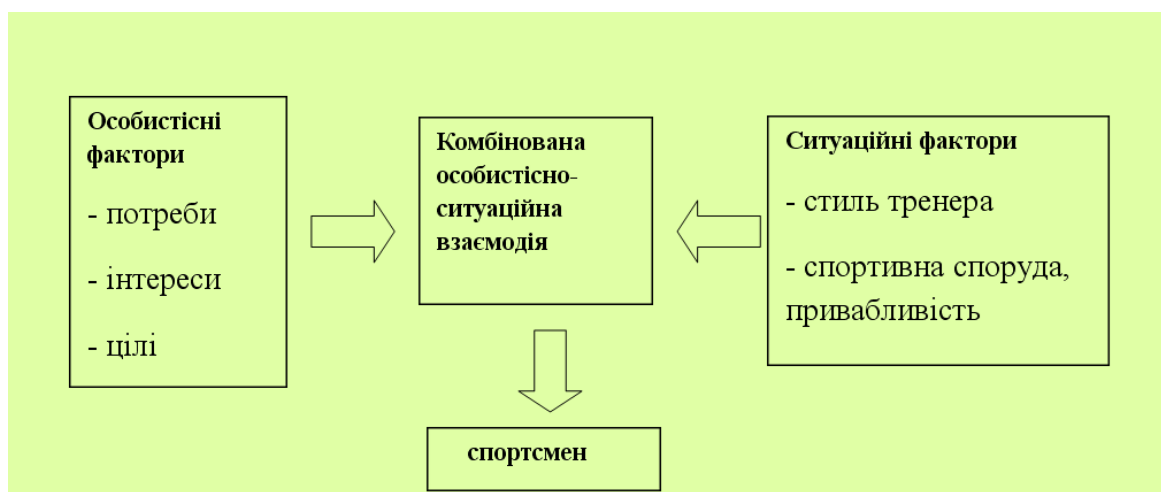
яка діяльність є полі мотивованою, тобто спонукає не одним мотивом, а кількома, годиною багатьма мотивами [54].

А. Маслоу стверджував, що будь – яка діяльність (чи поведінка) спонукає кількома чи навіть усіма базовими потребами одночасно, а не однією. Залучення якомога більшої кількості потреб (актуалізація ширшого кола спонукальних чинників) підвищує загальний рівень мотивації до людської діяльності [50].

Таким чином з аналізу літературних джерел, присвячених даній проблемі, слід, зазначити, що особливе місце в психологічній підготовці спортсмена займає пріоритетна мотивація, що спонукає його займатися спортом. Мотиваційний блок включає потреби, мотиви (пріоритети) і цілі спортивної діяльності людини [10; 21; 34; 71]. Таким чином, одним з провідних психологічних критеріїв при виборі виду спорту у тих, хто займається є внутрішні мотиви.

Сучасні фахівці дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик, як особливості особистості та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів, як стиль тренера або викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії двох комплексів факторів (Гоулд Д., 2001; Воронов И.В., 2007).

Д. Гоулд,(2001) зазначає що найоптимальніший спосіб досягнення мотиваційної діяльності спортсмена полягає у врахуванні й вивченні взаємодії особистісних та ситуаційних факторів див. рис.1.2 .



**Рис. 1.2.** Особистісні та ситуаційні фактори мотивації діяльності спортсмена ( Д. Гоулд, 2001).

Як видно з рис.1.2 особистісні фактори( потреби,інтереси,цілі )і ситуаційні фактори (стиль тренера,матеріально-технічне забезпечення,привабливість самих занять) пов'язані комбінованою особистісно - ситуаційною взаємодією мотивації( пріоритетною моделлю « тренер – спортсмен»).

На основі цієї моделі можна здійснювати практичні заходи щодо посилення мотиваційних пріоритетів. При цьому необхідно враховувати, що мотиваційні пріоритети відбуваються, як за рахунок ситуаційних факторів, так і за рахунок характерних особливостей особистості. По-друге, треба зважати на наявність великої кількості мотиваційних пріоритетів, тобто більш ніж однієї причини, що спонукає до занять спортом. Для більшості людей властива наявність багатьох мотиваційних пріоритетів. Серед них є загальні та індивідуальні, позитивні та негативні, які конкурують між собою.

По третє, при потребі, змінити навколишні умови, щоб підвищити мотивацію (створення таких умов, щоб відповідали цілій низці запитів та потреб. По-четверте, важливо пам'ятати про те, що керівник тренувального процесу справляє вплив на мотивацію (тренер повинен усвідомити свою роль в мотиваційному середовищі, а також те, що справляє вплив на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано).

Отже, висока популярність спортивно-бальних танців, їх привабливість і багатогранність, надають підґрунтя для їх досконалого вивчення,з метою формування та удосконалення мотиваційних пріоритетів до мотивації успішної змагальної діяльності, фізичного і духовного розвитку особистості.

## **1.2. Класифікація мотивів та їх характеристика**

В психології існує ряд різноманітних класифікацій мотивів. Класифікація мотивів розроблялася послідовно і з врахуванням особливостей спортивної діяльності людини. Але значущість мотивів в їхньої класифікації залежала від багатьох авторів від того, як вони розуміють сутність мотиву.

Так, розподілу мотивів на біологічні й соціальні, виділення мотивів самоповаги, самоактуалізації, мотивів – прагнень до результату (мотивові досягнення), мотив – прагнення до активного життя, мотивів до успіху й втечі від поразок у своїй основі базується на виділенні й класифікації різних видів потреб людини ( фізіологічних, соціальних ).

О. І. Мозгового зі співавторами, [49] визначає ,що у спортивній психології, основою для розподілу мотивів є приналежність стимулів, що викликають потребу до зовнішніх або внутрішніх мотивів.

Розподіл мотивів на, особисті й суспільні, егоїстичні й суспільно-значені, зв'язано з установками особистості, її моральністю спрямованістю Сюди ж варто віднести, ідейні й моральні мотиви (тому що вони відбивають переконання особистості, її світобачення, моральні норми й принципи поведіння), і мотиви колективістські (які базуються на таких, установках, як норми життя даного колективу, прийняті особистістю) [39].

Таким чином, назва мотивів у більшості випадків відбувається по провідному (найбільше яскраво вираженому) мотиватору. Такі мотиви можна назвати, користуючись терміном Л.С. Виготського, однозначними, на відміну від мотивів, які мають декілька значень, у яких мається відразу трохи мотиваторів, що мають для людини протилежне значення – що притягають і відштовхують, приємні й неприємні [10].

Інший підхід до виділення й класифікації мотивів – за видами активності людини: мотиви спілкування, ігри, навчання, професійної, спортивної й суспільної діяльності й т.д. [34].

Ще один розповсюджений підхід до класифікації мотивів – за обліком їхньої тимчасової характеристики. З одного боку, це ситуаційно-активні й

постійно (періодичні) мотиви, що виявляються, з іншого це мотиви короткочасні й стійкі [15].

Виділяються мотиви на підставі їхньої структури: первинні (абстрактні) – з наявністю тільки абстрактної мети, вторинні – з наявністю конкретної мети; останні поділяються на повні (із присутністю компонентів із усіх блоків: що потребується, «внутрішнього фільтра» і цільового) і скорочені (які сформувалися без участі блоку «внутрішнього фільтра») [17].

Взагалі ж загально визнаної, єдиної класифікації мотивів немає. Класифікації мотивів можуть бути різними в залежності від цілей дослідника, кута розгляду питання й т.п.

Єдине, що можна чекати від цих класифікацій – щоб вони не суперечили сутності мотивів, їх генезисові. Так наприклад, важко погодитися з розподілом мотивів В.В. Клименком на успадковані й придбані: усі мотиви є придбаними, сформованими в процесі життя людини, в онтогенезі [40].

О. І. Головаха [48] виділяє три види мотивів на підставі їх функцій: реально діючі неусвідомлені мотиви, що виконують тільки спонукальну функцію; реально діючі усвідомлені мотиви, що виконують спонукальну, логічно образну пояснювальну функцію; «зрозумілі» мотиви, що розуміються, виконуючі або пояснювальну, або логічно образну, або ту й іншу функцію одночасно.

У висновку зупинимося на виділені деякими психологами й філософами анти- мотиви, антипотреби й антимотивації. Вихідними передумовами для такого виділення є загально відомі факти: пересичення потреб перетворює їх в спонукання до "негативної модальності", викликає активну відразу, відштовхування від тих предметів, що колись притягали суб'єкта, задовольняли його потребу. Точно так само усе, що визначене або можливе, є для людини шкідливим, небезпечним відштовхуванням і відвертає його. Такі стани суб'єкта, протилежні потребам, Я. Дитріх називає антипотребами [55]. Крім низки різноманітних класифікацій

мотивів, також можна простежити і їх ієрархію.

До активної діяльності людину спонукають, як правило, кілька мотивів, які утворюють мотиваційний комплекс (систему, або ієрархію мотивів). Одні мотиви в цій системі мають провідне значення й більшу спонукальну силу (справляють більший спонукальний вплив на діяльність, частіше актуалізуються). Вплив інших мотивів менший: вони мають меншу спонукальну силу і перебувають внизу ієрархії мотивів.

Одні з мотивів більшою мірою спонукають діяльність людини, інші чинять менший вплив на неї. Мотивам, які мають більшу спонукальну силу, в ієрархії мотивів належить перше місце; мотиви, спонукальна сила яких незначна, розміщуються на останніх щаблях мотиваційної ієрархії [55].

Навіть один і той самий мотив у тієї людини діє з різною силою залежно від конкретних обставин життя, впливу інших людей, часових факторів тощо. Тому й ієрархія мотивів, незважаючи на відносну стабільність, не є абсолютно стійким психічним утворенням [55].

Основні мотиви, які виражаються у прагненні до спортивної майстерності:

- а) підтримати свою спортивну майстерність на високому рівні і домогтися ще більших успіхів;
- б) служити своїми спортивними досягненнями Батьківщині;
- в) сприяти розвитку даного виду спорту, потреби передати свій досвід молодим спортсменам.

Мотивація спортивної діяльності впливає з різних потреб, що розділені на три групи: потреба в русі, потреба виконання обов'язків учня і потреба в спортивній діяльності [47].

Потреба в русі є базовою, природженою потребою людини і тварин. У різних індивідів ця потреба виражена по-різному, що залежить як від генетичних, так і соціальних факторів. Велика потреба в руховій активності мається в осіб із сильною нервовою системою і перевагою порушення по «внутрішньому» балансу [47]. Такі особи більш активні під

час тренувань. Тому в них спостерігається краща успішність по оволодінню руховими навичками і кращий розвиток рухових якостей, а тренери відзначають їхню високу працездатність.

Однак велика активність одного спортсмена в порівнянні з іншими ще не означає, що він свідоміше підходить до своїх обов'язків, що він більш відповідальний, просто йому потрібен більший обсяг рухів, щоб задовольнити потребу в руховій активності.

Для спортсменів з низькою руховою активністю потрібна додаткова зовнішня стимуляція: постійна увага з боку тренера і товаришів, підбадьорення, включення в спільну роботу з високоактивними спортсменами.

Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена велику або меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями. Однак деякі мотиватори є ведучими для більшості спортсменів-новачків: задоволення, одержуване від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, до спілкування, до самоактуалізації і розвитку вольових рис характеру.

Ю. Палаймо [57] виділив дві групи спортсменів, що розрізняються за домінуючим мотивом. У першій групі, що домінують, є суспільні, моральні мотиви. В другій групі провідну роль грають мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командних, а інші, навпаки, – в особистих змаганнях.

При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати і той і інший мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення їм високих спортивних результатів можливі тільки при правильному співвідношенні суспільного й індивідуального мотивів. Зневага одним з них, ігнорування того або іншого мотиву однаково приводить до негативних результатів.

Під цілями в спортивній діяльності маються на увазі програми, у яких пророблені і погоджені мети різної тимчасової перспективи: який обсяг роботи повинний бути виконаний і які спортивні результати повинні

бути досягнути до того або іншого терміну [12].

Мотив – це спонукання до певної активності, до задоволення потреби певним способом. Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певний напрям і утримують спортсмена в рамках даного шляху. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається прагнення до вищих досягнень. Для спортивного удосконалення характерна велика різноманітність мотивів. Це цілком зрозуміло, тому, що спортсмену, завдяки мотивам доводиться долати значні фізичні і психічні навантаження, і він повинен знати, в ім'я чого він долає ці перешкоди [17]. Як показує аналіз спеціальної літератури, протягом спортивної кар'єри роль впливу конкретних мотивів у стимулюванні активності спортсмена змінюється,

Так Е.П. Ільїн відзначає, що на початковому етапі причинами для занять у спортивній секції можуть бути; – прагнення до самовдосконалення; – прагнення до самовираження і самоствердження; – соціальні установки; – задоволення духовних та матеріальних потреб. Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу силу впливу у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями в житті [30].

Дослідник І. Г. Келішев виділяє мотив внутрішньо групової симпатії як початковий мотив для занять спортом. Опитавши сотні спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної діяльності цей мотив займав у них важливе місце. Сутність його виражається у бажанні юнаків та дівчат займатися яким – не будь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх друзів.

Їх утримує в спортивній секції не прагнення до високих спортивних результатів і навіть не інтерес до даного виду спорту, скільки симпатії один до одного і загальна для них потреба в спілкуванні, бути членом команди, колективу [12].

Деякі автори пов'язують спортивні досягнення і ставлення до занять

спортом з мотивом досягнення. Наприклад, О. С. Еделеев в своїх дослідженнях показав, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації [23].

На думку автора Клименко В.В. для оптимізації мотивів потрібно проявляти велику увагу в час формування нового психічного утворення – предметності мотиву. Зміст мотивації полягає в тому, що спортсмен не тільки діє, щось виконує, а й оцінює рухи й дії або іншу рухову діяльність, спрямовану на досягнення мети. У досягненні мети обов'язкове усвідомлення мотиву є головним чинником успіху. За цієї умови іншою стає і потреба – вона набуває практичності, наповняється змістом [30]

Отже мотиви – це потужні, сили або чинники що впливають на діяльність психічних процесів, які відбуваються у людині. Регулююча сила мотивів проявляється у їх активному психологічному впливі на спортсмена, що підтримує та стимулює інтелектуальні, моральні, вольові і фізичні зусилля людини, пов'язані з досягненням поставленої мети [86].

### **1.3. Особливості формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальними видами спорту на різних етапах спортивної підготовки.**

На початковому етапі спортивної кар'єри складається план багаторічної підготовки спортсмена. При цьому планується досягнення проміжних спортивних результатів з фізичної і технічної підготовки. На даному етапі потрібно враховувати рівень фізичної підготовленості, особливості психічного стану спортсмена. На етапі вищих досягнень до планування цілей підключається і спортсмен; він планує проміжні, уже знайомі йому цілі, однак нові цілі як і раніше ставить тренер.

На початковому етапі спортивної діяльності, у більшості випадків, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту (Горская Г.Б., 1995; Лоскутова Л.И., 2008). При цьому часто вибір виду



спорту буває обумовлений зовнішніми випадковими обставинами: наслідуванням старшому брату, сестрі або товаришу, природними умовами, близькістю розташування тієї чи іншої спортивної споруди, показом по телебаченню змагань тощо.

Внаслідок цього діти починають займатись одним видом спорту, потім, через короткий проміжок часу, – другим, тобто, «шукають себе», визначають свою схильність та здібності методом «проб» та «помилки». При цьому вони прагнуть отримати високий результат як найшвидше, не розуміючи, що шлях до нього довгий та нелегкий.

Великий вплив на рівень мотивації початківців у спорті має поведінка батьків. Більшу частину часу в житті дитина проводить біля батьків, їх авторитет незаперечний, тому їх похвала, схвалювання до занять на початковому етапі спортивної діяльності значно підвищує рівень мотивації. Їх розумна, обережна опіка, допомога у необхідних вирішеннях проблем, з якими зіштовхується дитина (у тому числі фінансове забезпечення), невідомий інтерес, увага та зацікавленість до успіхів юного спортсмена – це величезна допомога тренеру у формуванні мотивації до занять спортом його підопічних.

Також певний вплив на мотивацію має близьке оточення, у вигляді товаришів по місцю проживання, навчання. Позашкільний час діти намагаються провести разом і якщо вони задіяні у спортивній секції та їх ліфт залюбки займається спортом, та його вплив на мотивацію товариша або товаришів до занять, у більшості випадків буде позитивним. Незважаючи на те, що бажання роботи то, що роблять твої товариші на початкам є стихійним, з часом внутрішня мотивація набирає більш конкретні фарби (стійкі причини, мотиви). Звичайне схвалення товаришів, щодо занять спортом, також позитивно впливає на мотивацію.

А. Пуні [48] на підставі науково-практичних досліджень мотивів спортивної діяльності установив наступну динаміку розвитку мотивів, що спонукають до занять спортом. На початковій стадії занять спортом

домінують спонукаючі мотиви, а саме: а) характеризуються дифузністю інтересів до фізичних вправ (підлітки починають займатися не одним, а декількома видами спорту); б) мають безпосередній характер (головна рушійна сила – любов до фізичної культури); в) пов'язані з умовами середовища, яке сприяє заняттям спортом; г) часто містять у собі елементи обов'язку (обов'язок відвідувати заняття) [8].

На стадії спеціалізації в обраному виді спорті мотивами є: а) розвиток інтересу до визначеного виду спорту; б) прагнення розвинути виявлені здібності до визначеного виду спорту; в) прагнення до закріплення успіху; г) розширення спеціальних знань, придбання більш високого ступеня тренуваності.

*Формування стійкої мотивації на етапі спеціалізованої базової підготовки.* На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до даного виду спорту (Божович Л.И., 1995; Горбунов Г.Д., 1989; Кон И.С.; 1989; Кулагина И.Ю., 1997; Лозовая Г.В., 2003), чому сприяє як фізичний розвиток і формування навичок, так і освідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його схильностям.

Спостерігаємо наявність вже визначених мотивів спортивної діяльності, суперництво бере верх над бажанням задовольнити потребу у руховій активності.

На цьому етапі бажання займатись спортом напряму залежить від росту спортивних результатів. У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до обраного виду спорту, до техніки, тактики, тобто починає пізнавати даний вид спорту з середини, не задовольняючись, як на початковому етапі, зовнішнім враженням.

Фізичні навантаження стають звичайними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (наприклад, хвороба) викликає відчуття фізичного дискомфорту.

За Е. Еріксоном (1958) у підлітковому та юнацькому віці (11-17 р.) спостерігається життєве самовизначення, розвиток перспективи планів на майбутнє (Яким бути? Ким бути?), встановлення світогляду, ініціатива щодо

лідерства серед однолітків та підкорення їм у разі необхідності. Але треба звертати увагу на можливість виникнення плутаності моральних та світоглядних установок, зміщення форм статево рольової поведінки, ролі у лідерстві, втрати трудової та рухової активності.

Важливе значення у підтриманні рівня мотивації до занять спортом відіграють відношення спортсмена з тренером. Одним з ведучих мотивів для спортсменів є відповідальність перед тренером. В цей час при помилках у роботі тренера можуть виникнути негативні зміни у мотиваційній сфері юних спортсменів (одні втративши віру у свої сили часто припиняють заняття спортом, у других виникає споживацьке до себе відношення) (Пономарев Н.И., 1973; Бабушкин Г.Д., 2000).

Спілкування тренера з підопічними є повсякденною та невід'ємною частиною тренувального процесу. Кожне слово тренера, кожне повідомлення проковзується підопічними, і яке буде ставлення спортсменів до нього, залежить тільки від самого тренера (Горская Г.Б., 2006; Зайцев В.Д., 1989; Калинин Е.А., 1973; Палайма Ю.Ю., 1973).

Ряд дослідників вважають, що тренери під час спілкування зі спортсменами повинні бути відверті, ідентифікувати власні повідомлення (використовувати «я», а не «ми»), забезпечити повноту та специфічність повідомлення (надавати повну інформацію, щоб підопічний зрозумів повідомлення, не робити передбачень або здогадів); висловлюватись ясно і недвозначно (уникати подвійних повідомлень); чітко та ясно викладати потреби й почуття; відокремлюйте факти від думки; акцентувати увагу на одному якомусь моменті (перш ніж говорити сконцентруйте свою увагу і власні думки); передавати повідомлення негайно (негайне реагування забезпечує ефективний зворотній зв'язок); не допускати прихованого змісту у своїх повідомленнях (наявність прихованого змісту руйнує взаємини); сприяти прийняттю повідомлення (не передавати повідомлення з погрозами або сарказмом); забезпечити відповідність словесних повідомлень несловесним (жестам, поглядам); закріплювати повторенням (повторювати вузлові моменти повідомлення); забезпечити відповідність змісту

повідомлення рівневі знань спортсмена; звертати увагу на зворотний зв'язок під час передачі повідомлення (зрозумів, що я кажу або зрозумів, що робити).

На етапі спеціалізації внутрішня мотивація значною мірою залежить від сприйняття (оцінки) успіху. Завдання тренера полягає саме в тому, щоб застосувати заохочення так, щоб вони підвищували сприйняття успіху, а відтак сприяли підвищенню внутрішньої мотивації спортсменів .

Р.С. Вейнберг та Д. Гоулд (2001) пропонують для підвищення внутрішньої мотивації закріплення у свідомості спортсменів здобутого успіху, що підвищує відчуття власної компетентності. Наприклад, якщо опустити кільце та організувати тренування баскетболістів у такий спосіб, щоб воно забезпечило успішний досвід, можна підвищити відчуття власної компетентності спортсменів. При цьому важливим є позитивний зворотний зв'язок стосовно тих аспектів спортивної діяльності, котрі виконуються правильно (Рафилович А.Г., 1950).

Водночас, необхідно пов'язувати заохочення з певною поведінкою аби підвищити інформаційну значущість заохочення.

Заохочення правильного продовження гри, проявів дружності, товариськості, опанування нового елемента, забезпечує інформацію про компетентність спортсмена. Підопічні мають бути впевнені, що тренер заохочує за правильне виконання якого- небудь елемента, навички тощо, а не намагається якимось чином контролювати. Акцент повинен здійснюватись на інформаційний аспект заохочень (Хвацкая Е.Е., 1997; Пономарев Н.И., 1973).

*Словесні та інші види заохочення.* Відомо, що багато тренерів забуває, який сильний вплив має слово. Словесне підбадьорювання забезпечує позитивний зворотний зв'язок та допомагає спортсменам і далі прагнути вдосконалення. Це особливо важливо для спортсменів, які перебувають на вторинних ролях. Просте плескання по спині або слова «чудова робота» є достатнім визнанням внеску спортсмена в успіх команди чи власного досягнення особистої мети (Горбунов Г.Д., 1989; Кубишкіна М.Л., 1997).

*Зміна змісту та послідовності виконання вправ.* Як відомо, спортивне тренування може бути доволі нудним, особливо в циклічних видах спорту. Тому треба перервати монотонність заняття, змінюючи послідовність виконання вправ або завдань, а також самі вправи та завдання. Крім того, таке урізноманітнення дає можливість спортсменам випробувати себе в різних позиціях.

*Залучення підопічних до прийняття рішення.* Спортсмени можуть, наприклад, висловити свої міркування з приводу організації тренувального заняття, визначення складу команди, розроблення правил тощо. Юні спортсмени відчують вищий рівень компетентності, коли беруть активну участь у процесі навчання, тренування (Кон І.С., 1989; Кубишкіна М.Л.).

*Визначення реальних цілей.* Не всі спортсмени можуть стати переможцями. Тому треба визначити реальні цілі з огляду на власну спроможність. Такі цілі можуть стосуватись не тільки результату виступу. Це може бути збереження емоційного контролю, перебування на полі або майданчику скільки-то хвилин тощо. Цілі, що передбачають показ певного результату та ґрунтуються на власному рівні демонстрованих результатів, дають змогу спортсменам контролювати свій результат (вони не залежать від гри або результату суперника) та підвищують імовірність досягнення успіху. Своєю чергою, досягнення поставленої мети є ознакою компетентності, що позитивно впливає на мотивацію (Штефурак В.С., 2006; Гага В.А., 2003).

*Особливості формування мотивації до занять спортивною діяльністю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.*

За Е. Еріксоном (1958) на етапі вищої спортивної майстерності активний пошук себе і експериментування у різних ролях, чітка статева поляризація у формах міжособистісної поведінки, стійкі мотиви, щодо заняття спортивною діяльністю, але можливе зміщення і змішаність часових перспектив: появу думок не лише про майбутнє і сьогоднішнє, але й про минуле. Незадоволеність у виборі спортивного напрямку, бажання розібратись у самому собі на шкоду розвитку відносин із зовнішнім світом та людьми,

пасивність, апатія.

На цьому етапі домінують мотиви самоутвердження та змагальної діяльності, пов'язані з прагненням втримати високі спортивні досягнення (Батурич Н.А., 1988; Воеводський А.В., 1989; Воронов І.В., 2007).

Основні мотиваційні фактори є прагнення підтримати та розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, примножити престиж і славу міста, країни, сприяти розвитку даного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль), забезпечити свій матеріальний стан (Пономарев Н.І., 1973).

На етапі вищої спортивної майстерності спортсмен має можливість сам обирати собі тренера, тому мотивація у більшій мірі обумовлена відношенням до тренера, як до фахівця. Мотивація специфічна, стійка. Спортсмен намагається якомога дорожче продати свою майстерність, або виступати у престижному клубі, чемпіонаті (ігрові види спорту), бути готовим до успіхів на комерційних змаганнях, та змаганнях найвищого рангу (чемпіонат світу, олімпійські ігри) (Сивицький В.Г., 2008). Спортивна діяльність на цьому етапі, перетворюється у спосіб життя, у роботу спортсмена, де тренер – складова частина повсякдення. На цьому етапі вплив тренера на мотивацію до занять спортивною діяльністю незначний. Більшість спортсменів мають достатньо чіткі цілі, при цьому тільки половина з них повністю довіряють тренеру як людині, яка краще знає що і як треба робити.

*Особливості мотивації на етапі поступового зниження спортивних результатів.* На етапі завершення активного виступу на змаганнях спостерігається наростаюче зниження спортивних результатів, пересичення спортивною діяльністю, «психоемоційне вигорання» спортсменів. Виникає не тільки фізична, скільки психічна змученість від безкінцевих тренувань, напруження змагань, від переїздів з місця на місце та проживання далеко від дому, сім'я. при цьому виникає протиріччя між бажанням закінчити виступи і небажанням загубити матеріальні блага, отримувані від спорту. Для цього додається і боязнь загубити свій престиж в очах «вболівальників, фанатів» і

колег по спорту у зв'язку із зниженням спортивних результатів (Вальсевич В.К., 2004). Все це призводить до появи страху перед відповідальними змаганнями (від яких в той час важко відмовитись із-за матеріальної винагороди). Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути довгим і болісним процесом, особливо коли рішення приймаються невчасно .

Піти зі спорту – це ще й «піти зі слави», яка оточує спортсмена, змінення звичайного образу життя. Якщо у спортсмена є які-небудь інші значні життєві інтереси, вони можуть поступово замінити мотив спортивної діяльності, іноді частково (коли він не покидає спортивну сферу, а стає спортивним керівником, тренером, викладачем фізичної культури, коментатором, суддею. Займається науковим вивченням спортивної діяльності), а іноді – повністю (коли він починає займатись фахом, не пов'язаним з фізичною культурою і спортом) . Але досить часто буває так, що за час занять спортивною діяльністю, спортсмен не закінчує який-небудь професійний навчальний заклад і не здобуває професії. В цьому випадку він опиняється безпорадним перед новим етапом життя. Щоб не допустити до цього тренеру необхідно заздалегідь турбуватись за долю підопічних у майбутньому .

Віра спортсмена в тренера, його життєвий досвід і вчасні кроки до набуття майбутньої професії роблять перехід від виступів у спорті до звичайного життя менш проблемним (Гага В.А., 2003)

На етапі фінішу спортивної кар'єри тренер практично відмовляється від участі у постановці цілей. Таким чином, в процесі ціле утворення є істотні недоліки, які заважають мотивації спортсменів до досягнення високих спортивних результатів (Сивицкий В.Г., 2008).

Тому, для досягнень на світовому рівні потрібно розробляти нові, ефективні, науково–обґрунтовані методики підготовки спортсменів, методики, які відповідають сучасним тенденціям розвитку такого виду спорту як спортивно–бальні танці.

## Висновки до I розділу

1. Аналіз літературних джерел, присвячених даній проблемі, дозволив, визначити, що особливе місце в психологічній підготовці спортсмена займає мотивація, що спонукає його займатися танцювальними видами спорту.
2. У дослідженні розкрито поняття «мотиваційних пріоритетів» у спортивної діяльності. Охарактеризовано такі поняття як «мотив», «мотивація» та «пріоритет». Конкретизовано зміст поняття «мотиваційних пріоритетів» яке зазначено, як формування особистості спортсменів, задоволення емоційних потреб, стійкого інтересу до фізичного вдосконалення, які сприятимуть їх всебічному гармонійному розвитку для досягнення високих спортивних результатів. Аналіз сучасної наукової літератури дозволив визначити, що система організації Клубів спортивного бального недостатньо приділяє увагу розробці новітніх підходів до шляхів формування мотиваційних інтересів до занять систематичних занять спортсменів юнацького віку, є не ефективною та потребує вдосконалення.
3. Низький рівень мотивації до занять спортсменів є наслідком недостатнього рівня спеціальних знань, низьким рівнем використання спеціальних засобів і методів, недостатнім матеріальним забезпеченням, не достатньо ефективною організацією тренувального процесу у Клубах спортивно - бальних танців
4. Формування мотивації – це рушійна сила, яка має мати фундаментальну основу на дослідженні вагомих позитивних чинників, які забезпечують максимальний позитивний і негативний вплив, які заважають даному процесу, створюючи пошук засобів і методів з метою їх усунення.



5. Аналіз літературних джерел, присвячених даній проблемі, дозволив, визначити, що особливе місце в психологічній підготовці спортсмена займає мотивація, що спонукає його займатися спортом.

## РОЗДІЛ 2.

### Організація і методи дослідження

#### 2.1. Методи дослідження.

Для вирішення визначеної мети та поставлених завдань у роботі, використовувались наступні методи досліджень:

- теоретичні аналіз та узагальнення наукової літератури;
- педагогічні методи (педагогічний експеримент, педагогічне спостереження);
- психологічні методи. ;
- методи математичної статистики

##### 2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Використання методів теоретичного рівня та методики фізичного виховання і спорту, вікової фізіології, теорій мотивації, психології, електронних інформаційних джерел дозволило чітко визначити проблему дослідження, конкретизувати об'єкт і предмет дослідження, сформулювати його мету і завдання.

Аналіз науково-теоретичної літератури дозволив виокремити сукупність засобів формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом, визначити категорії мотивів, які формують мотивацію, категорії, які негативно впливають на мотивацію, визначити особливості впливу мотивації на ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

##### 2.1.2. Педагогічне спостереження

В процесі наукового дослідження використовували метод педагогічного спостереження з метою вивчення стану проблеми формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом.

Педагогічні спостереження проводилися нами з 2021-2022 рр. на базі Клубі спортивного бального танцю «Мрія», Свалявській Будинку культури,

м. Свалява. Педагогічні спостереження проводилися впродовж усієї експериментальної роботи. Об'єктом спостереження був тренувальний процес спортсменів – танцюристів

Упродовж спостереження за тренувальними заняттями ми вивчали пріоритетні напрями танцювального спорту. У процесі констатуючого і формуючого експериментів були використані такі види спостережень:

- пряме (за типом зв'язку дослідника з об'єктом спостереження) – вивчалися основні напрями мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом
- відкрите (з позиції спостереження) - дослідження відбувалося в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб (батьки, глядачі, уболівальники )
- перерване (дискретне, за ознакою часу) – використовувалося у зв'язку з особливостями методики побудови мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом.
- суцільне (за ступенем охоплення явищ) – дозволяло охопити практично всі процеси стосовно рівня розвитку психологічної та фізичної підготовленості спортсменів ;
- пошукове (у зв'язку зі стратегією дослідження) – допомогло сформулювати загальну проблему дослідження.

Опитування у роботі спрямовувалось на вивчення проблеми формування мотивації спортсменів. Метод опитування був реалізований за допомогою розроблених анкет та у формі бесід. Анкетування спортсменів, батьків, тренерів та вчителів фізичного виховання проведене у Клубі спортивного бального танцю «Мрія», Свалявській Будинок культури, м. Свалява.

Використання цих видів спостережень дозволило зібрати фактичні дані, які характеризують різні аспекти особливості мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом досліджуваного контингенту. Результати педагогічних спостережень використовувались для обґрунтування вибору засобів, методів і форм розвитку психічної та фізичної підготовленості тих, хто займається .

У наших дослідженнях педагогічні спостереження використовувалися як один методів педагогічного контролю апробації запропонованої методики формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом. Педагогічне спостереження в нашій роботі проводилось з наступною метою: визначення рівня фізичного розвитку психічної та фізичної підготовленості спортсменів; виявлення змісту методики тренувальних програм на заняттях танцювальним спортом, а саме яким чином тренер може підвищувати мотивацію до успіху у своїх спортсменів [30].

### **2.1.3. Психологічні методи.**

*Метод мотиваційного психотренінгу* проводився між спортсменом і тренером з метою визначення найбільш вагомих мотивів спортсмена для досягнення найкращого результату. Для досягнення мети при проведенні психотренінгу ми дотримувалися де – яких вимог, а саме:

- діючий спортсмен повинен знати точні терміни для досягнення мети;
- спортсмен повинен прагнути для досягнення поставленої мети;
- досягнення мети повинно позитивно впливати на динаміку результатів у спортивному тренуванні;
- формування цілей повинно бути зрозумілим і конкретним.

*Метод психологічного консультування* є одним з складових методів психологічної підготовки освітніх підготовчих програм, є одним із видів практичної допомоги у вирішенні виниклої проблеми, яка вивчає особистість людини і її взаємовідносини в колективі. Одним з різновидів психологічного консультування є метод індивідуального консультування, який може застосовуватися для подолання спортсменом психологічних бар'єрів, які заважають якісній підготовці спортсмена, таких як:

- подолання труднощів у відносинах в колективі, з тренером, соціальних труднощів та інших;
- особливості відновлення після отриманої травми;
- уникнення перешкод для досягнення необхідного рівня фізичної, технічної (хореографічної) і тактичної підготовленості спортсменом;

- оптимізації хвилювання перед виступом ;
- емоційний рівень перенесення радощів перемоги і розчарувань при поразках.

При проведенні психологічного консультування зі спортсменами юнацького віку (17 - 23 років), які займаються танцювальним видами спорту, ми враховували психофізичні особливості спортсмена, його фізичні здібності, намагалися оптимізувати рівень відносин між собою і підлеглими.

На думку авторів Е.Г. Бабушкіна, І.І. Іванова [4] необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять з обраного виду спорту необхідно дотримуватися виконання наступних завдань:

- формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять;
- осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена;
- постановка реальних досяжних цілей;
- створення атмосфери колективізму;
- запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану;
- спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса (додаток А).

Інтерпретація даних. Методика складається з 41 запитань, на які необхідно відповісти «так» або «ні» виразивши свою згоду чи незгоду. Підраховується загальна сума балів. Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху. Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження домінуючих мотивів занять спортом

Дослідження проводиться за методикою А.В. Шаболтас і містить у собі 10 мотивів-категорій, що відповідають визначеним висловленням (судженням), наведених в опитувальнику.

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я одержую радість від спорту, тому що можу рухатися і відчувати напруженість м'язів».

Мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення виявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і успіхи, що досягаються при цьому, розглядаються і визначаються з погляду особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Йому відповідає судження: «Я займаюся спортом, тому що домагаюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивним танцям, так само як і глядачі, поважають мене за це».

Мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення до фізичного розвитку, становленню характеру. Йому відповідає наступне твердження: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвиватися фізично і загартувати свій характер».

Соціально – емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій через їхню високу емоційність, неформальності спілкування, соціальної й емоційної розкутості. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому, що радують досягнуті успіхи».

Соціально – моральний мотив (СМ) – прагнення до успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати гарний контакт із партнерами, партнерками, тренером. Йому відповідає судження: «Моя спортивна пара повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у справу».

*Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ)* – прагнення до досягнення успіху, поліпшенню особистих спортивних результатів.

*Спортивно – пізнавальний мотив (СП)* – прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування.

*Раціонально – вольовий мотив (РВ)* – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій роботі.

*Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД).*

*Цивільно – патріотичний мотив (ЦП)* — прагнення до спортивного удосконалювання для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу партнера (партнерки), колективу, міста.

Метою даного дослідження є виявлення домінуючих цілей (особистісних змістів) занять спортом, а так само наявність цих мотивів у спортсменів з різною спрямованістю особистості.

#### **2.1.4. Педагогічний експеримент.**

Педагогічний експеримент у дипломній роботі за ознаками мети дослідження був констатувальний та формувальним із вибіркою 30 осіб. На початку нашого дослідження було проведено констатувальний експеримент, у процесі якого під час педагогічних спостережень було отримано первинну інформацію про об'єкт досліджень предмет та визначенні завдання, методи дослідження та педагогічний формуючий експеримент, який передбачав апробацію розробленої експериментальної методики формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом.

Педагогічний експеримент проводився в період із вересня 2021 року по грудень 2022 року. В педагогічному експерименті прийняли участь 34 спортсмена (15–17 років), які увійшли до складу контрольної і експериментальної груп, які регулярно займаються спортивно-бальними танцями. (По 17 спортсменів у кожній групі) Досліджувані групи на початок проведення педагогічного експерименту не мали достовірних відмінностей у контрольних показниках. Експериментальна група займалася за запропонованою методикою. По завершенні проведення педагогічного експерименту здійснювалася обробка і аналіз отриманих даних. За підсумками дослідження сформульовані висновки і практичні рекомендації, які стали основою змісту магістерської роботи.

#### **2.1.5. Методи математично-статистичної обробки даних**

У процесі аналізу результатів педагогічних експериментів використовувався метод статистичних гіпотез для двох пов'язаних вибірок та двох незв'язаних вибірок. Цей метод дав можливість визначити достовірність

відмінностей показників виконання контрольних вправ на різних етапах експерименту, в контрольній та експериментальній групах, що дало підстави визначити ефективність запропонованої методики.

Для статистичної обробки отриманих даних були використані наступні методи математичної статистики: метод середніх величин (середнє арифметичне ( $\bar{X}$ ); стандартне відхилення ( $S$ ); стандартна помилка середніх арифметичних ( $S/\sqrt{X}$ );  $t$  - критерій Ст'юдента ( $t$ ); рівень значимості вимірів ( $p$ ) та метод кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції ( $r$ )). Вірогідність розходжень між порівнюваними показниками визначалися по  $t$  - критерію Ст'юдента з 5 % рівнем значимості. Для обробки статистичних даних використовувалися методи математичної статистики, комп'ютерна програма MS Excel, Statistica 2010.

## **2.2 Організація дослідження**

У дослідженні приймали участь спортсмени, які регулярно займалися танцювальним спортом три і більше днів на тиждень. Рівень спортивних досягнень – від III юнацького розряду до кандидата в майстри спорту. Стаж занять спортом від одного року і більше. Вік – від 8 років і старші. Також нашими респондентами стали студенти (17 - 23 років), які займаються танцювальним спортом по декілька разів на тиждень в секції.

У дослідженні прийняли участь:

- 16 хлопців, які займаються у Клубі спортивного бального танцю «Мрія», Свалявській Будинок культури, м. Свалява .
- 18 дівчат, які займаються у Клубі спортивного бального танцю «Мрія» Свалявській Будинок культури, м. Свалява.

Всього в дослідженні прийняли участь 34 спортсмени з танцювального спорту віком від 8 до 23 років, 18 молодих людей віком від 18 до 23 років, які не націлені на спорт вищих досягнень.

Оскільки кількість запропонованих спортсменам причин (мотивів) по відношенню до категорій мотивів в анкеті різне, то для виявлення значимості



цих мотивів, набрану суму балів ділили на кількість мотивів, які відносяться до певної категорії.

Аналіз рангових місць мотивів в цілому показав статистичну однорідність по етапам підготовки спортсменів-танцюристів.

Дипломне дослідження проведено в три етапи.

**На першому етапі** дослідження (*вересень – грудень 2021 р.*) визначено тему випускної кваліфікаційної роботи та базу проходження практики; здійснювався аналіз наукових літературних джерел по проблемі наукового дослідження. Вивчався стан проблеми, визначалися мета, завдання і методи майбутнього наукового дослідження.

**Другий етап** (*січень – серпень 2022 р.*) вивчено і теоретично осмислено досліджувану проблему, здійснено аналіз науково - методичної літератури, а також визначено об'єкт, мету, завдання дослідження, обрано методи дослідження Розроблялася експериментальна програма. Проводилися педагогічні спостереження, анкетування, виконувалося тестування психологічних особливостей, показників фізичної, технічної підготовленості спортсменів –(юнацького віку). Проведено анкетування за авторськими опитувальниками спортсменів, їх батьків та тренерів, виявлення домінування категорії мотивів у спортивній діяльності, визначення категорій мотивів, які негативно впливають на мотивацію, проаналізовано показники самооцінки особистих якостей спортсменів та оцінки особистих якостей та визначення мотиваційного типу підопічних тренером.

**На третьому етапі дослідження** (*вересень - листопад 2022 р.- січень 2023 р.*) було сформовано експериментальні та контрольні групи; обґрунтовано, розроблено методику формування мотивації юних спортсменів на етапі початкової підготовки; здійснено аналіз результатів дослідження, проведена математично-статистична обробка кількісних даних, сформульовано основні висновки роботи. Водночас протягом цього етапу матеріали роботи були виокремлені для написання наукової статті за темою роботи. Також здійснювали оформлення випускної кваліфікаційної роботи та

впровадження результатів дослідження в діяльність клубів спортивного бального танцю.

## РОЗДІЛ 3

### **Застосування обґрунтованої методики формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту.**

#### **3.1 Методика формування мотивації до занять танцювальним спортом на етапах тренувальної підготовки.**

Основна мета експериментальної методики – сформувати сукупність стійких мотивів у юних спортсменів до тренувально-змагальної діяльності з танцювального спорту на етапі початкової підготовки. Авторська методика передбачала використання комплексу засобів формування мотивації, а саме: засоби, що застосовувалися в домашніх умовах; засоби, що використовувалися під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом в цілому.

Враховуючи загальну структуру тренувальних занять зі спортивно – бальних танців ми розробили методику формування мотивації удосконалення технічної майстерності танцюристів. Розроблена нами методика є базовою для використання і може змінюватися від мети та завдань на кожне окреме тренувальне заняття (рис.3.1.).

Для розробки методики тренувальних занять ми поділили обрані засоби за їх спрямованістю. Аналіз існуючих елементів та вправ дозволив нам систематизувати їх для можливості цільового застосування та для вирішення основних завдань тренування.

За загальною структурою розроблена методика тренувальних занять складалася з функціонально пов'язаних частин які виконують свої функції.

Основними засобами за методикою тренувальних занять були вправи з складно–координаційних видів спорту, які сприяють розвитку та удосконаленню технічної майстерності спортсменів–танцюристів.

Для створення ефективної методики формування мотивації до занять ми диференціювали засоби з різних складно–координаційних видів за їх

спрямованою дією (вправи на рівновагу, стрибкові вправи, аеробні доріжки).

Кожен із напрямів надає можливість вирішувати основні завдання( рис.3.1)



Рис.3.1. Структурна схема методики розвитку формування мотивації до занять технічних дій спортсменів зі спортивно-бальних танців.

Заняття за розробленою методикою проводилися за загально прийнятою структурою і склалися з підготовчої основної та заключної частин. Кожна частина вирішувала відповідні до мети завдання. Розподіл часу в основній частині заняття варіювався залежно від поставлених завдань на кожне окреме заняття.

Методика занять передбачала удосконалення та підтримання досягнутого рівня технічної майстерності спортсменів які займаються спортивно-бальними танцями.

Практика змагальних виступів доводить, що найбільшу кількість помилок при виконанні змагальних композицій спортсмени-танцюристи допускають через втрату рівноваги та темпу виконання. Отже, увага фахівців

потрібна бути особливо зосередженою на удосконаленні техніки виконання саме цих профільюючих елементів (рівноваги, обертання, темпі виконання).

Аналіз сучасних змагальних програм зі спортивно-бальних танців показав, що в композиціях, які демонструють спортсмени-танцюристи на змаганнях різного рівня, найбільш розповсюдженими елементами технічних дій наступні: рівноваги та повороти – 48 %; стрибки – 27 %; танцювальні кроки та доріжки – 15% , інші елементи – 10 % [48; 52].

Для удосконалення спеціальних здібностей на тренувальних заняттях ми використовували спеціально підібрані вправи (табл.3.1).

Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: при виборі блоку вправ з зовнішнім опором – для нього відводилося 40% часу і для виконання іншого блоку на цьому занятті відводилося 20% часу. Час який залишався розподілявся на інші структурні частини заняття, тривалість всього заняття складала близько 120 хвилин.

Фізичні навантаження які використовуються у процесі тренувальних занять викликають специфічні адаптаційні реакції організму які зумовлені особливостями діяльності різних органів і систем.

Тому, розуміння загальної структури багаторічної підготовки спортсменів сприятиме становленню спортивної майстерності а також тривалої успішної кар'єри.

*Таблиця 3.1*

**Модель змісту занять для удосконалення технічної майстерності спортсменів-танцюристів 16–18 років**

<b>№ з/п</b>	<b>Зміст</b>	<b>Дозування (хв)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
1.	Варіативні стрибки зі скакалкою.	5–8 хв	З поступовим збільшенням тривалості і швидкості стрибків
2.	Стрибки зі скакалкою з поступовим скороченням часу на задану кількість.	5 хв.	20 стрибків за 10с., 20 стрибків за 8 с..
3.	Чергування стрибків з ходьбою.	5 хв.	Стрибки змінювати в залежності від темпу і ритму
4.	Різні стрибки з обертаннями	5 хв.	
5.	Вставання на носки (на час) зі зміною напрямку і умов виконання	5 хв	Повторити серію 3–5 разів з інтервалом для

			відпочинку 30 с
6.	Вставання на носки: стійка носки разом, носки нарізно.	5–8 хв.	Виконання вправи з закритими очима
7.	Присідання з обтяженнями, піднімання на носки	5 хв	Виконання вправи зі зміною умов
8.	Стрибки на місці і з просуванням на одній, двох ногах.	до 5 хв.	Кількість підходів 3–4, темп швидкий, відпочинок 30 с. (в одному підході не більше 5 р) відпочинок 30 с
9.	Стрибки у висоту з місця	до 5 хв.	
10.	Стрибки з предметами в руках.	до 5 хв.	10 стрибків, відпочинок 30 с, 12 стрибків,
11.	Стрибки з глибокого присіду.	до 5 хв.	Висоту стрибка поступово збільшувати, теж саме через перешкоду, висоту перешкоди поступово збільшувати.
12.	Стрибки поштовхом двох ніг на гімнастичну лавку і з лавки.	3–5 хв.	Поштовхом двома ногами і з розбігу з діставанням предмета (підвішені кільця, м'ячі).
13.	Стрибки поштовхом двох ніг.	3–5 хв.	Боком до лавки, стрибки через лавку. Однією ногою, з однієї ноги на іншу через кілька лавок (на прямих ногах).
14.	Повороти на 360° на гімнастичній лаві	від 20 до 30с	З поступовим збільшенням швидкості виконання оберту
15.	Вправи на утримання статичної рівноваги	10–20 с, 8–10 разів	Виконання вправи зі зміною умов
16.	Партерні вправи	5–10 хв.	Виконання з партнером та самотійно
17.	Виконання танцювальних доріжок	відповідно до програми танцю	Виконання зі зміною темпу і ритму

Для оволодіння технікою латиноамериканських та європейських танців нами застосовувалися спеціально розроблені моделі занять: цільові і загальні.

*Цільові моделі* – це комплекси вправ на одну групу м'язів:

- розтяжка тазостегнового суглоба і нижніх кінцівок (для шпагату,
- батманів, махів, високих махів, глибоких випадів, повільного підняття ноги );
- вправи на стійку корпусу в ST, LA (зміцнення м'язового корсету спини, динаміка і статика хребта);

- вправи на постановку рук (пластика і динамік верхнього плечового поясу, ліктьового суглобу, кистей і пальців, координація, позиції і лінії в ST,
- синхронність роботи рук в LA, обсяг і виразність);
- вправи на рухливість колінного суглоба і стопи (розтяжка і зміцнення гомілкового суглобу і стопи, м'якість і вироблення танцювального підйому);
- вправи на рівновагу (стійкість, статичний і динамічний баланс, сила, гнучкість нижніх кінцівок);
- обертання (техніка і тренінг всіх можливих танцювальних обертань: піруети, спіральний поворот);
- вправи на розвиток сили м'язів ніг (передньої і задньої поверхні стегна, м'язів гомілки);
- енергетика танцю (взаємодія в парі, синхронність виконання рухів, розподіл танцю на паркетному просторі, зовнішній вплив на глядачів і суддів, артистизм і емоційність, витривалість і швидкість танцювання).

*Загальні (комплексні) моделі:*

- силовий тренінг (підготовка м'язового апарату до сприйняття і реалізації будь-якої танцювальне-хореографічної інформації);
- партерна гімнастика (комплекс вправ, спрямований на придбання м'язового тону, опрацювання м'язів внутрішньої поверхні стегна, гомілки,
- тренування прямих і косих м'язів живота, спини);
- коригуюча гімнастика (усунення дефектів фігури, тренування різних м'язових груп для гармонійного розвитку тіла, боротьба із зайвою вагою);
- класична хореографія для європейської програми (адаптований екзерсис біля верстата);
- основи джаз-модерн хореографії для латиноамериканської програми

- (баланс центрів, «ізоляція», розробка локальної рухливості різних суглобів, придбання пластичності, швидкості, направленості руху, обсягу);
- виховання культури рухів, чистота ліній тіла, постановка корпусу, балансу.

Основними методами технічної підготовки спортсменів-танцюристів були: повторний, перемінний, круговий, ігровий і змагальний.

Повторний метод відноситься до методів безперервної дії. Він характеризується багаторазовим виконанням як окремих вправ, так і виконання всієї програми з інтервалами відпочинку, що забезпечують повне відновлення від попередньої навантаження. Тривалість вправ може бути різною, в залежності від того, розвиток якого рухового якості переслідується в даному занятті і на якому етапі підготовки до змагань проходить тренування.

Повторний метод надає тренувальних дій на організм спортсмена в період роботи, а також завдяки сумачії втоми від кожного повторення. Головним критерієм оптимальної величини інтервалів відпочинку є суб'єктивне відчуття готовності спортсмена-танцюриста до виконання чергової навантаження. Надмірний відпочинок знижує працездатність і вимагає додаткової розминки. Повторення коротких танцювальних зв'язок (15/30/45/60 с) які чергуються дозволяє підвищити витривалість, автоматизм рухів і навички координації, задіяти технічні навички. Практика таких тренувань дає можливість стежити за хореографією навіть при сильному фізичному навантаженні і включає в себе:

- практику динамічних навичок;
- практику правильного дихання;
- виконання танцю з різною швидкістю (покращують навички орієнтації просторі, навички балансу);
- застосування методу «опору» (підвищує активність м'язів і сприяє глибокій чутливості тренування);



- виконання танцю з закритими очима (сприяє більшому відчуттю просторової орієнтації і балансу);
- практика виконання танцю з перешкодами (формується швидкість реакції і навик адаптації в ускладнених умовах середовища).

Перемінний метод характеризується послідовним варіюванням навантаження в ході виконання вправи шляхом спрямованої зміни швидкості руху, темпу, тривалості ритму, амплітуд рухів, величини зусиль, зміни техніки рухів. Перемінний метод передбачає безперервне чергування навантажень різної інтенсивності, які можуть бути ритмічними (однакові періоди роботи підвищеної інтенсивності чергуються з однаковими періодами роботи низької інтенсивності) або аритмічними.

Змагальний метод тренувань передбачає контрольні «проходки», тобто виконання програми в умовах, близьких до обстановки змагання (костюми, грим, світло, звук, покриття, присутність глядачів і уболівальників). Застосування даного методу сприяє зростанню тренуваності, адаптації організму до високих навантажень, мобілізації сил і доцільному їх використанню, накопичення змагального досвіду і стабільності результатів.

Організація занять з технічної підготовки спортсменів–танцюристів здійснювалася нами в наступних формах: урочна – організовується під керівництвом тренера; самостійна – індивідуальні заняття і в групі; змагальна.

Високий рівень виконання змагальних програм розцінювався нами як позитивний результат застосування розробленої методики удосконалення технічних дій спортсменів–танцюристів, про що свідчать результати формувального експерименту.

На першому етапі проведення наукового дослідження перед нами постала задача вибору з великої кількості мотивів, обрати певні групи мотивів, які найбільше характеризують активну спортивну діяльність дітей юнацького віку. Проведений аналіз спеціальної наукової літератури дозволив визначити те, що мотиви спортивної діяльності у юнацькому віці різні, що

обумовлюють з одного боку, їх корекцію, а з іншого диференційований підхід у процесі спортивної підготовки спортсмена до змагань.

На нашу думку необхідною умовою для формування стійкого інтересу до занять спортивно-бальними танцями потрібно дотримуватися виконання наступних методичних рекомендацій (табл. 3.2)

Таблиця 3.2

**Зміст методичних рекомендацій для формування стійкого інтересу до занять спортивно-бальними танцями.**

Мотиви і завдання для підвищення мотиваційного інтересу	Методичні рекомендації і поради, яких необхідно дотримуватися:
Формуванню позитивних емоцій і настрою при проведенні практичних занять сприяє:	- створення належних умов до тренувань, придбання сучасного інвентарю і належної спортивно-танцювальної форми, проведення дружніх зустрічей, позитивного відношення до старших колег, поетапного планування тренувальних занять, використання методу заохочень.
Для осмислення спортсменом впливу практичних занять на організм спортсмена необхідно:	- надавати теоретичні знання про діяльність функціональних систем організму під час практичних і систематичних занять зі спортивно-бальними танцями .
Ставити реальні досяжні цілі під час тренувань. Необхідною умовою для виконання є:	- ставити конкретні завдання, врахування індивідуальних особливостей спортсмена, його рівень фізичної і техніко-тактичної підготовленості, необхідність становлення проміжних цілей, які можна швидко досягти.
Створенню атмосфери колективізму сприяє:	- груповий метод проведення практичних занять (рухливих і спортивних ігор, чарлідінгу, естафет, участі у спортивних святах тощо.) Культ-масові заходи, дні активного відпочинку.
Для запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану необхідно:	- до змісту навчальної програми необхідно включати вправи аеробного характеру, виконувати вправи релаксаційної гімнастики, вправи дихальної гімнастики, стретчингу, пілатесу використовувати методику аутогенного тренування.

Для досягнення максимально-високих спортивних результатів потрібно:	- систематично відвідувати тренувальні заняття, дотримуватися розпорядку дня, вміти самостійно володіти методами самоконтролю фізичного стану, приймати активну участь у змаганнях, досягати запланованих цілей.
---	--

Як бачимо з таблиці 3.2 Зміст методичних рекомендацій для формування стійкого інтересу до занять спортивно-бальними танцями зазначають наступні завдання, а саме:

- формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять;
- осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена;
- постановка реальних досяжних цілей;
- створення атмосфери колективізму;
- запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану;
- спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Мотиваційні інтереси спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, а й надають заняттям суб'єктивний, особистісний, сенс. Різні спортсмени, займаючись одним і тим же видом спорту, виконуючи однакові за складністю та інтенсивності тренувальні навантаження, нерідко керуються різними, часом прямо протилежними мотивами надають різне значення своїм тренуванням [22].

При розробці змісту експериментальної програми, ми намагалися враховувати особливості формування мотивації і вимоги, щодо організації проведення занять спортивно-бальними танцями.

### **3.2. Аналіз результатів тестування показників спортивної діяльності спортсменів до і після проведеного педагогічного експерименту.**

На початку і по завершенні педагогічного експерименту нами було проведено опитування (Додаток В) юнаків та дівчат контрольної і експериментальної груп з метою визначення рівня мотивації на шляху до успіху за методикою Т.Е Елерса. Дана методика є простою і надає

можливості отримання даних про силу бажання досягти своєї спортивної мети. Результати проведення анкетування представлені у табл.3.3

Таблиця 3.3

**Середньостатистичні показники формування мотивації до успіху за методикою Т.Елерса [78].**

Назва тесту	Статистичні показники											
	юнаки контрольної групи (n=17)						юнаки експериментальної групи (n=17)					
	На початку проведення експерименту		По завершенню експерименту		t	p	На початку проведення експерименту		По завершенню експерименту		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Формування мотивації до успіху за методикою Т.Елерса	16,1	1,4	17,8	1,5	0,9	>0,05	16,3	1,2	21,7	1,7	2,5	<0,05
Різниця, %	1,7						5,4					

Примітка: від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 балу – високий рівень мотивації до успіху.

На початку проведення педагогічного експерименту групи не мали достовірних середньостатистичних відмінностей у наданих відповідях. Так, в результаті багаторазового застосування психологічних методів впливу (метод конкурентності, метод мотиваційного психотренінгу, метод психологічного консультування) націлених на формування мотиваційних інтересів до практичних занять нами було зафіксовано позитивні зміни у результатах формування мотивів для досягнення успіху за методикою Т.Елерса. Отримання підсумкове значення у експериментальній групі 21,7 бала відповідає високому рівню мотивації для досягнення успіху, у контрольній групі цей показник значно менший і становить 17,8, що відповідає помірно високому рівню мотивації за даною методикою.

Застосування нетрадиційних підходів для удосконалення фізичної підготовленості і шляхом підбору спеціальних фізичних вправ [1; 50], новітніми підходом до питань організації і проведення тренувань дозволило на наш погляд значно підвищити рівень ефективності навчального процесу у юнаків експериментальної групи, про що свідчать підсумкові результати

спортивної діяльності, фізичної і технічної підготовленості спортсменів.  
(табл.3.4 )

Таблиця 3.4

**Порівняльні результати за показниками спортивної діяльності до і після проведення педагогічного експерименту у (%)**

Показники	КГ (n=17)		ЕГ (n=17)		Різниця
	до	після	до	після	
Відвідуваність занять	75	79	76	90	11
Результативність	40	50	45	70	20
Рівень конфліктності у балах ( $\bar{x}$ )	27	30	29	45	15

Примітка: рівень конфліктності визначався за методикою авторів Н.П.Фетискіна, В.В.Козлова, Г.М.Мануйлова [73] (Додаток Г).

Підсумковий аналіз отриманих результатів дозволив визначити більш переконливі позитивні зміни у відношенні до тренувальних занять представників експериментальної групи, ніж у спортсменів контрольної групи, а саме: на 11 % покращилося відвідування занять, стали кращими на 20% показники результативності виступів спортивних пар у змаганнях, зменшився на 15 % рівень конфліктності у спортивної групі , яка займалася за експериментальною методикою.

При повторному анкетуванні за методикою Т.Елерса виявлено позитивну динаміку у показниках, які відображають мотивацію до успіху, що на наш погляд причиною покращення результатів опитування стало формування мотиваційних інтересів до систематичних занять за обраною методикою.

Застосування експериментальної методики з вирішення завдань підвищення мотиваційного інтересу до занять дозволило спостерігати значно виражені статистично-достовірні зміни при ( $p < 0,05$  критерія Стьюдента) у отриманих результатах тестування з фізичної і технічної підготовленості у представників експериментальної групи (табл.3.1; 3.2)

**Результати і фізичної підготовленості студентів контрольної групи  
до і після проведення педагогічного експерименту**

Рухові тести	Статистичні дані (n = 14)						
	До		після		t	p	Різниця, %
	x	S	x	S			
Біг 30 м. з в/старту, с	4,2	0,9	4,0	0,7	1,1	> 0,05	4,8
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі, (к – разів)	40,5	4,2	42,8	3,8	2,2	< 0,05	5,2
Стрибок у гору, см	51,4	3,5	52,4	4,1	0,8	> 0,05	1,9
Човн. біг, 4 x 9 м, с	9,0	0,15	9,1	1,08	0,5	> 0,05	0,1
Швидкісно-силова витривалість (вистрибування з присіду), к – сть разів	46,7	1,50	49,5	2,11	2,3	< 0,05	5,6

Так швидкість бігу юнаків контрольної групи зросла на 4.8 %, а середній результат експериментальної групи значно підвищився на 9,7 % при значеннях  $p < 0,05$ , аналогічне зростання ми спостерігаємо і у показниках з силової, швидкісно – силової витривалості, вибухової сили, відповідно позитивна різниця становить 13,8 %; 7,3 %; 8,6 % що говорить про ефективність даної методики. Результати фізичної підготовленості студентів експериментальної групи до і після проведення педагогічного експерименту дано табл.3.6.

**Результати фізичної підготовленості студентів експериментальної  
групи до і після проведення педагогічного експерименту**

Рухові тести	Статистичні дані (n = 14)						
	До		після		t	p	Різниця, %
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			
Біг 20 м з в/старту. с	3,63	0,83	3,1	0,81	3,6	< 0,01	14,6
Згинання розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	40,4	4,2	50,2	1,8	8,5	< 0,01	19,0
Стрибок у гору, см	51,8	4,1	57,6	4,2	2,6	< 0,01	10,5
Човн. біг, 4 x 9 м, с	9,0	0,14	8,8	1,11	1,2	> 0,05	2,2
Швидкісно-силова витривалість (вистрибування з присіду), кі-сть разів	47,1	2,51	54,1	2,14	2,5	< 0,05	12,9

У таблиці 3.5 і 3.6 представлено контрольні результати з технічної підготовленості контрольної і експериментальної груп за підсумками проведеного експерименту.

Таблиця 3.7

**Результати технічної підготовленості студентів контрольної групи до і після проведення педагогічного експерименту**

Рухові тести	Статистичні дані (n = 17)						Різниця, %
	до		після		t	p	
	x	S	x	S			
Оцінка точності танцювальних рухів (з 10 спроб:музичне супроводження )	5	0,1	6	0,1	2,5	< 0,05	16,6
Човн. біг, 4 x 9 м, с.	9,11	0,21	9,01	0,10	0,7	> 0,05	1,1
Вправи на утримання статичної рівноваги	15,1	1,5	14,1	1,5	2,3	< 0,05	5,8
Виконання танцювальних доріжок за 5 хв.	102	5.3	109	4,2	0,8	< 0,05	4,7
Витягування стопи сидячи, см.	6	0,2	7	0,2	0,3	> 0,05	14,2

Аналогічну перевагу ми спостерігаємо у отриманих результатах юнаків експериментальної групи з технічної підготовленості, ніж у спортсменів контрольної групи. Так у результатах на виконання оцінки точності танцювальних рухів , човникового бігу, вправи на утримання статичної рівноваги, виконання танцювальних доріжок, партерні вправи значно кращу різницю зафіксовано у спортсменів експериментальної групи, відповідно на 20,8 %; 1,6 %; 13,4 %; 5 %, що говорить про ефективність обраної методики. Результати технічної підготовленості студентів експериментальної групи до і після проведення педагогічного експерименту (табл.3.8)

**Результати технічної підготовленості студентів експериментальної групи до і після проведення педагогічного експерименту**

Рухові тести	Статистичні дані (n = 17)						
	до		після		t	p	Різниця, %
	x	S	x	S			
Оцінка точності танцювальних рухів (з 10 спроб: музичне супроводження )	5	0,1	6	0,1	2,5	< 0,05	16,6
Човн. біг, 4 x 9 м, с.	9,11	0,21	9,01	0,10	0,7	> 0,05	1,1
Вправи на утримання статичної рівноваги	15,1	1,5	14,1	1,5	2,3	< 0,05	5,8
Виконання танцювальних доріжок за 5 хв.	102	5,3	109	4,2	0,8	< 0,05	4,7
Витягування стопи сидячи, см.	6	0,2	7	0,2	0,3	> 0,05	14,2

Отже, в організації і проведенні педагогічного експерименту можна виділити три послідовних етапи наукового дослідження, а саме :

*На першому етапі* виявлено педагогічні умови формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту.

*На другому етапі* було здійснено підбір спеціальних фізичних вправ, які б відповідали педагогічним умовам формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту і які увійшли до змісту експериментальної програми, з метою підвищення ефективності тренувального процесу.

*На третьому етапі* проведено педагогічний експеримент, спрямований на обґрунтування ефективності реалізації педагогічних умов формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту.

Таким чином проведення порівняльного аналізу і динаміки показників рівня формування мотиваційних пріоритетів спортсменів–танцюристів 16–18 років на етапі удосконалення свідчить про ефективність застосованої методики удосконалення мотиваційних установок та дій спортсменів на фізичне самовдосконалення та покращення спортивних результатів



### Висновки до 3 розділу

1. Формування мотиваційних пріоритетів у спортсменів в танцювальному виді спорту набуло позитивних змін завдяки використанню психологічних методів впливу (мотивації до успіху за методикою Т.Елерса, метод конкурентності, метод мотиваційного психотренінгу, метод психологічного консультування), застосування новітніх підходів у методиці організації і проведення занять зі спортсменами юнацького віку.
2. Підвищення зацікавленості у відвідуванні занять зі спортивними танцями позитивно вплинуло на наступні показники: на 11 % зросла відвідуваність секційних занять, на 20 % підвищився рівень результативності команди, на 15 % зменшився рівень конфліктності.
3. Процес формування інтересу до виконання фізичних вправ передбачає створення умов для появи пізнавального інтересу, формуванню позитивного ставлення до занять, організації діяльності в умовах якої формується пізнавальний інтерес.
4. Використання у певній послідовності психологічних методів впливу (методу конкурентності, мотиваційного психотренінгу, психологічного консультування) створює умови для формування (сукупності чинників впливу) мотиваційних інтересів до систематичних занять танцювальними видами спорту.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано й узагальнено методологічні засади вивчення мотивації як важливого чинника спортивної діяльності. Проведений аналіз науково–методичних джерел який стосується тематики нашого дослідження вказує на те, що сучасні спортивно–бальні танці вимагають принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення умов, які сприятимуть їх всебічному розвитку та удосконаленню.

2. Визначено категоріальне поняття і сутність мотиваційних пріоритетів спортивної діяльності, особливості прояву мотивів та форм спрямованості особистості. «Мотиваційні пріоритети» у спортивної діяльності ми визначаємо як, формування особистості спортсменів, задоволення емоційних потреб, стійкого інтересу до фізичного вдосконалення, які сприятимуть їх всебічному гармонійному розвитку для досягнення високих спортивних результатів.

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

У процесі дослідження ми виявили сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом

здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднати навчання в школі і тренування. Установлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

3. Проведено емпіричне дослідження формування мотиваційних пріоритетів до занять танцювальним спортом у спортсменів на етапі констатувального експерименту визначило що застосування психологічних методів впливу (метод конкурентності, метод мотиваційного психотренінгу, метод психологічного консультування) націлених на формування мотиваційних інтересів до практичних занять нами було зафіксовано позитивні зміни у результатах формування мотивів для досягнення успіху за методикою Т.Елерса. Отримання підсумкове значення у експериментальній групі 21,7 бала відповідає високому рівню мотивації для досягнення успіху, у контрольній групі цей показник значно менший і становить 17,8, що відповідає помірно високому рівню мотивації за даною методикою. Підсумковий аналіз отриманих результатів дозволив визначити більш переконливі позитивні зміни у відношенні до тренувальних занять представників експериментальної групи, ніж у спортсменів контрольної групи, а саме: на 11 % покращилося відвідування занять, стали кращими на 20 % показники результативності виступів спортивних пар у змаганнях, зменшився на 15 % рівень конфліктності у спортивної групі, яка займалася за експериментальною методикою.

4. Дані отримані в ході попередніх досліджень (констатувальний етап дослідження та формувальний ) стали підґрунтям для розробки методики формування мотиваційних пріоритетів удосконалення технічних дій спортсменів 16–18 років які займаються спортивно–бальними танцями на етапі удосконалення.

Основна мета розробленої методики формування мотивації до занять танцювальним спортом – запобігти будь-яким діям, які могли б призвести до виникнення негативних мотивів і переростання їх у мотиваційні кризи. Дана методика передбачала використання комплексу засобів формування

мотивації, а саме: засоби, які застосовували в домашніх умовах; засоби, що використовували під час навчально-тренувальних занять; засоби, що передбачали формування мотивів до занять спортом взагалі.

5. Експериментально перевірено та обґрунтовано ефективність застосування методики формування мотиваційних пріоритетів танцюристів-спортсменів до тренувально-змагальної діяльності та перевірити її ефективність

За підсумками проведеного педагогічного експерименту статистично значуще ( $p < 0,05$ ) набули позитивних змін показники з фізичної підготовленості студентів експериментальної групи, ніж у представників контрольної, а саме: швидкість покращилася на 9,8 %, силова витривалість на 13,8 %, силова витривалість на 8,6 %, швидкісна – силова витривалість набула розвитку на 7,3 %. Суттєво при ( $p < 0,05$ ) покращилися підсумкові результати з технічної підготовленості: оцінка точності танцювальних рухів (з 10 спроб: музичне супроводження) покращилася на 20,8 %, човниковий біг, 4 x 9 м результат виріс на 13,5 %, Вправи на утримання статичної рівноваги виявилася кращою на 15,9% у юнаків експериментальної групи.

Отже, проблема пріоритетної мотивації спортивної діяльності була, є і залишається важливою науковою проблемою в контексті підвищення ефективності тренувально-змагальної діяльності спортсменів-танцюристів на всіх етапах багаторічної підготовки.

*Перспективи* подальших досліджень полягають у розробці методик формування мотиваційних пріоритетів процесу удосконалення спортивної підготовки у спортивно-бальних танцях на різних етапах спортивної підготовки та з різними віковими категоріями.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова В.А., Шиян В.В. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 31–37.
2. Антонов Е.И. Латиноамериканские танцы : учеб. пособ. М.: Танцы, 2017.46с.
3. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК. 2014. № 3. С. 13–18.
4. Артемьева Г.П, Муллагильдина А.Я, Авраменко Е.В. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9–11 лет в спортивных танцах на льду. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2013. № 5.19–24.
5. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки : Луцьк, 2015; 3(31), С. 224–228.
6. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013;7: С. 78–86.
7. Боляк А.А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту :00. 01. Харків. 2007. 22 с.
8. Виллис К.Р. Ведущие фигуры для соревнований. М.: Астрель, 2004.91с.
9. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте: Монография. Нижневартоск: Изд-во Нижневарт. гос. унта, 2016. 108 с.
10. Демидова О.Н. Факторный анализ показателей физической и функциональной подготовленности спортсменок-танцоров 14–18 лет на

- етапе спеціалізованої базової підготовки. *Здоров'я для всіх*. 2012.2. с. 38–41.
11. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1, С.15–20.
  12. Демідова О. Структура та зміст фізичної підготовки танцюристів 15–16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в річному циклі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 35–40.
  13. Денисова Л.В., Хмельницькая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев : Олимп. лит-ра; 2008. 127 с.
  14. Джала Т. Оцінювання фігур програми student в спортивних танцях. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Вип. 6. Л.: Вид. дім «Панорама», 2002. Т.2. С. 83 – 85.
  15. Зиновьева Т.С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2015. Т. 20. Вып. 12 (152). С. 79–85.
  16. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена–танцора в командном исполнении формейшн. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 75–84.
  17. Калужна О., Войтович І. Фізична підготовка спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 1. С. 137–142.
  18. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. 2015. 20 с.

19. Касаткина Н.А. Модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2015. № 2 (35). С. 46–53.
20. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 47–52.
21. Клитин С.С. История искусства эстрады. СПб. : Издатель Е.С. Алексеева, 2008. 448 с.
22. Коваленко А.А. Поурочное планирование занятий по ритмике и танцам для начинающих танцоров. *Спортивные танцы* : бюллетень. 2001.10. С. 31–33.
23. Ковальская И. От оперетты к мюзиклу: к вопросу об исторической логике музыкальной комедии. *Музичне мистецтво і культура: Наук. вісник. Одеса*. 2007. Вип. 8. Кн. 2. С. 136–148.
24. Кондусов В.Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С. Танцевальный спорт: автор. образоват. програм. по спорт. танцам для детско-юношеских спорт. школ. Уфа: Даурия, 2016. 123 с.
25. Костюкевич В.М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. 18 (2). С. 92–102.*
26. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца. М., 2006. 62 с.
27. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посіб.. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.
28. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48–54.

- 29.Лапач С.Н., Чубенко А. В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием EXCEL. К., 2000. 215 с.
- 30.Лория С. Самба WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.
- 31.Лукиянчикова В.Б., Камаєв О.І. Особливості динаміки зміни функції рівня рівноваги гімнасток 13–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. 2019. С. 188–192.
- 32.Лысакова А.Н., Новицкая М.С. Психологические особенности спортивно–танцевальной деятельности. *Вестник университета*. 2014. № 2. 254–258.
- 33.Мерлянова О.А. Про синтез різних видів мистецтв в балетному театрі. Гілея: науковий вісник. 2019. Вип. 145(2). С. 99–102.
- 34.Мерлянова О.А. Психолого-педагогічні аспекти хореографічного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія : Мистецтвознавство. 2018. № 1. С. 126–133.
- 35.Михайлов И.А., Коваленко А.А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров. Спортивные танцы: бюллетень: проблемы управления, информационного обеспечения и преподавания в спортивных танцах. М., РГАФК; Лаб. сп. танцев, 1999. № 6. 26-43.
- 36.Назаренко Л.Д. Эстетика физических упражнений. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. 249 с.
- 37.Обучение танцам методом «полного погружения» [dreamsite.narod.ru](http://dreamsite.narod.ru)
- 38.Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни / О.В. Плотницька. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.
- 39.Павлюк Т.С. Тенденції сучасної бальної хореографії в США.
- 40.Мистецтвознавчі записки. 2018. Вип. 33. С. 223–232.



41. Пискунова Л. В. Упражнения на растяжку в спортивно-технической подготовке танцоров. Материалы VIII Всерос. науч.-метод. конф. по проблеме развития танцевальных видов спорта. М., 2004. С. 39–41.
42. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. кн. 1. 680 с.
43. Плохл З. Джайв WDSF Dancesport Federation book. Grafiche BIME, Рим, 2013.
44. Положение УФСТ Проведения змагань УФСТ. 2004 info@udsf.com.ua
45. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: Учеб. пособие : Омск: СибГУФК, 2010. 148 с.
46. Решетило В. Театр танцю Вадима Єлізарова. К. : АДЕФ–Україна, 2008. 272 с.
47. Рубштейн Н. Методики преподавания – особенности работы с разными возрастными группами и категориями танцоров. www.dancesport.ru
48. Рыгина А.Н. Сингина Н.Ф. Образ победителя в танцевальном спорте. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. С. 65–68.
49. Рябчиков А.И., Фирилева Ж.Е., Загрядская О.В. Содержание программного материала «Бальные танцы и элементы хореографии».
50. Ритмика в школе: третий урок физической культуры : учеб.-метод. Пособие : Ростов н/Д : Феникс, 2014. С. 113–204.
51. Сингина Н.Ф. Психологическое сопровождение в танцевальном спорте: Мода или необходимость? *Совершенствование системы подготовки танцевальном спорте*: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». 2014. 69–73.
52. Скуратов Т.А. Использование принципов биомеханики в процессе профессионального обучения в вузах будущих специалистов в области

- спортивного бального танца. *Вестник Московского государственного университета культуры и искусств*. 2017. № 5 (79). С. 235–246 : <https://cyberleninka.ru>
54. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции 9 февраля 2017 г. / под. ред. В.А. Александровой. М.: РГУФКСМиТ, 2017. с.
55. Соронович И., Рожкова Т., Бойко О. Особенности функционального обеспечения соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в спортивных танцах. *Наука в олимпийском спорте*. 2018. № 1. С. 28–32.
56. Станішевський Ю. Балетний театр України: 225 років історії: Моногр.: Муз. Україна, 2003. 440 с.:
57. Танец в диалоге культур и традиций : IX Межвузовская научно – практическая конференция, 27 февраля 2019 г. СПб.: СПбГУП, 2019. 116 с.
58. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. К. : Олімп. л-ра, 2017. 384 с.
59. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення /Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова [та ін.]; за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. : Олімп. л-ра, 2017. 448 с.
60. Терехова М.А., Прописнова Е.П. Развитие координационных способностей у юных танцоров средствами системы BODY BALLET. «Физическое воспитание и спортивная тренировка»; Материалы научно-практической конференции: «Медико-биологические проблемы адаптации человека в экстремальных условиях», посвященной 80-летию со дня рождения С.Н. Кучкина, 14 февраля 2019, г. Волгоград. 2019. № 1(27). С. 42–47
61. Тернбулл Э. Фрэнсис Скотт Фицджеральд: пер. с англ. Гольдберга. М. : КоЛибри : Азбука–Аттикус, 2013. 414 с

- 62.Тодорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016;4: С. 188–193.
- 63.Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно–координаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015;5:119–124.
- 64.Толчєва Г.В. Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йогою протягом навчального року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 1 (45). С. 129 –133.
- 65.Тракалюк Т., Єременко О. Особливості вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 4. С. 16–20.
- 66.Фокина Е.М. Спортивные танцы как здоровье сберегающая технология в образовательном пространстве. *Молодой ученый*. 2014. № 9.71–73.
- 67.Чертихина, Н.А. Комплексное развитие вестибулярной устойчивости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки : дис. канд. пед. Наук. Волгоград, 2013. 250 с.
- 68.Чикалова Г.А. Спортивная хореография: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003г.
- 69.Чистова Т. Чем полезны бальные танцы. – <http://dancesport.kiev.ua/articles/polezn>. Php Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2014;19(12):1554–1565.
- 70.Anca I. Comparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force. In: Ovid us University Annals. Series: *Physical Education & Sport/Science*. Movement & Health; 2016;16(2), p. 477–783.
- 71.Bateeva, N.P. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv z akrobatychnoho rok-n-rolu v richnomu makrotsykli: avtoref. dys. kand. nauk fiz. vykhovannia i sportu, Kharkiv, 2013. 22 p.

72. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. Apunts. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I. Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. *Health Sciences*. 2015;37(2):141–145.
73. Imperial Society of Teachers of Dancing [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : [www.istd.org/](http://www.istd.org/) Jive / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013.174 p.
74. Kostiukevych V., Borisova, O., Shynkaruk, O., Shlonska, O., Stasiuk, I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2018 Supplement issue 1, Art 44, pp. 327–334.
75. Paso doble / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013. 173 p.
76. Rumba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013.189 p.
77. Samba / World Dancesport Federation. Roma : Grafiche BIME, 2013.213 p.
78. Serova, L.K. Psychological classification of sports events. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, 2018 Vol. 155, No. 1, pp. 302–306.
79. Syvash IS. The formation of young athletes' specialization on the example of rhythmic gymnastics group exercises. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014; 6:63–71.
80. WDSF COMPETITION RULES. WDSF AGM. 2018. 300 p.

## **Додатки**

## АНКЕТА 1

**«Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися танцювальним спортом?»**

**На кожний варіант запропонованих мотивів чотири відповіді. За відповідь «ні» - 0 балів, «в малій мірі» - 1, «в достатній мірі» - 2, «в значній мірі» - 3 бали.**

**Кількість варіантів для кожної категорії мотивів різна, тому суму балів ділимо на кількість мотивів, які стосуються певної категорії, і маємо середньоарифметичну величину кожної категорії мотивів.**

1. Бажання захищати честь команди на різноманітних змаганнях.
2. Тому, що подобається вид спорту.
3. Щоб мати більше друзів та товаришів.
4. Тому що мені приємно, коли хвалить тренер.
5. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
6. Бажання розвинути рухливість та координацію.
7. Бажання бути в якому-небудь колективі.
8. Бажання мати гарну та струнку фігуру.
9. Тому що мені подобаються колективні тренування.
10. Бажання побувати в других містах на змаганнях.
11. Тому що цей вид спорту розвинутий по місцю навчання.
12. Відчуваю потребу в руховій діяльності.
13. Тому що мені приємно відчувати необхідність команді.
14. Щоби виправдати надії тренера.
19. Вважаю, що тільки у цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.

20. Тому що мені приємно відчувати радість перемоги.
23. Тому що заняття спортом дозволяє підвищити авторитет серед товаришів.
24. Тому що отримую радість від заняття спортом.
25. 25.Бажання виховати силу волі.
26. Тому що приємно коли мене вітають за досягнуті успіхи.
27. Щоби набути знання, вміння та навички, так як я хочу пов'язати своє життя з цим видом спорту професійно.
28. Тому що заняття спортом зміцнює характер.
29. Тому що спортсменів показують по телебаченню, пишуть про них в газетах та журналах.
30. Тому що мої друзі займаються спортом.
31. Тому що мені подобається коли на змаганнях присутні родичі, друзі, товариші, які вболівають за мене, чи мою команду.
32. Тому що мені подобається змагатись.

## Додаток Б

**Анкета «Оцінка вимогливості до себе, ретельності, активності, успішності та визначення мотиваційного типу спортсмена наставником».**

Шановний тренер!

Чи виконує Ваш підопічний(а) чітко і швидко поставлені завдання ?

Чи вимогливий він(вона) до себе ? –

Чи проявляє він(вона) активність ? –

Чи часто реалізує на змаганнях свою функціональну та технічну підготовку ?

- 4 – завжди
- 5 4 – майже завжди
- 6 3 – 50/50
- 7 2 – частіше ні, ніж
- 8 так 1 – ніколи

До якого типу Ви би віднесли даного підопічного? –

1- й тип – спортсмен з позитивною мотивацією (відчуття відповідальності, зобов'язання патріотизму і т.д.).

2- й тип – спортсмен з негативною мотивацією (негативізм по відношенню до інших людей, відчуття злості та ненависті до суперника, індивідуалізм, меркантилізм – «людина-одинак»).

Їх об'єднує постійно висока мотивація, обидва типи досягають високих результатів.

3- й тип – «артистичний» - знижений рівень мотивації на результат, надихає зовнішня атрибутика – «вічно другі».

4- й тип – «інтелектуал» - спортсмен-філософ – багато питань по поведінці і без. 5-й тип – «тендітний» - завжди боїться поразки, не терпить хамства, диктатури тренера, дуже м'який характер і т.д.



6- й тип – спортсмен з розсіяною діяльністю. Крім спортивної діяльності, важливе місце займають заняття у музичній, художній школах, або в кружках, студіях і т.д. (розсіювання мотивації).

7- й тип – «лінивий талант» – одарований, але його мотивація – бажання досягти великого успіху малими зусиллями.

**АНКЕТА 3**

**«Мотив вибору занять танцями».**

Для виявлення мотивів приходу у спортивному клубі зі спортивних бальних танців розроблену нами анкету для батьків

**Питання анкети:**

1.Ваш соціальний стан: службовець, робітник, підприємець Ваша освіта: середня, середня спеціальна, вища

2.Ваш вік: до 25, 26-30, 31-35, 36-40, 41 та старші

а.Чи мала Ваша дитина до початку занять у спортивній секції відношення до занять фізичними і спортивними вправами:

-займалась в іншій спортивній секції;

-займалась з батьками;

-не займалась.

б.Що Вас спонукало привести дитину до спортивному клубу зі спортивних бальних танців?

-бажання дитини;

- рекомендація вчителя фізичного виховання;

-бажання бачити свою дитину стрункою, здоровою, сильною і т.д.

**3.Чого Ви очікуєте від занять спортом Вашої дитини в майбутньому?**

-здоров'я та фізичного розвитку;

- досягнення певних спортивних результатів, які допоможуть у майбутньому (навчанні, службі в армії, професійній діяльності);

-осягнення спортивних результатів, які забезпечать матеріальний стан дитини;

-пов'язання професійного життя дитини зі спортом (робота тренером,

спортивним суддею, і т.д.).

**4. Як Ви вважаєте, чи необхідно батькам цікавитися спортивною діяльністю дитини?**

-заохочувати дитину до занять спортом;

-тримати зв'язок з тренером;

-вести розмови з дитиною про її справи у спортивній секції;

- дізнаватись про зміни у житті дитини після приходу до спортивної секції.

## АНКЕТА

Таким же шляхом ми вчинили з розробкою і оцінюванням опитувальної анкети категорії негативних мотивів, які можуть привести до припинення занять спортом (зміст анкети подано нижче).

**Які причини (мотиви), спонукають Вас до припинення занять спортом?**

1. Велике навантаження в школі та в спортивній секції не дають змоги відновитись до наступних занять.
2. Тренер постійно незадоволений моїми діями.
3. Невпевнений, чи я займаюсь своєю справою.
4. Отримана травма.
5. Поведінка тренера (запізнення на заняття, негативна моральна поведінка).
6. Не дружній колектив, кожен за «себе».
7. Тренер не цікавиться шкільним справами і не співпрацює учителями, що негативно відображається на навчанні.
8. Показую гірші результати ніж мої товариші.
9. Складні відносини з лідерами команди.
10. Тренер практично не звертає на мене увагу. 11. Страх перед змаганнями (непевненість).
12. Недостатня кількість змагань.
13. Незадовільний стан спортивної бази.
14. Далеке розташування спортивної школи від місця проживання.
15. Не влаштовує спортивний колектив (взаємовідносини в групі).
16. Не подобаються методи підготовки, які використовує тренер.
17. Неможливість оплати тренувань.

18. Неможливість оплати участі у змаганнях.

19. На змаганнях показую гірші результати ніж під час тренувань.

Нижче, подано бланк відповідей на питання анкети «**Які причини (мотиви), спонукають Вас до припинення занять спортом?**» В табл. наведено структуру за якою здійснювали результати анкетування.

**Бланк відповідей «Негативні мотиви»**

№	ні	Ступінь переваги		
		в малій мірі	в достатній мірі	в значній мірі
1.				
2.				
3.				
4.				
і.т.д				
19.				
20.				

Примітка. В бланку відповідей спортсмен вказував прізвище, ім'я, вік, роки, спортивний стаж, розряд.