

**АНТОНЕЦЬ Василь**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту,  
Хмельницький національний університет,  
<https://orcid.org/0000-0002-1116-820X>  
[vfantonec@meta.ua](mailto:vfantonec@meta.ua)

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВОМУ СТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ**

*У статті розглядаються педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів, які займаються кросфітом. Особливу увагу приділено вивченню чинників, що визначають рівень мотивації новачків, серед яких ключову роль відіграє тренерська діяльність, оскільки саме тренер є не лише наставником у технічному та фізичному аспектах підготовки, а й важливим джерелом емоційної підтримки та формування позитивного ставлення до тренувального процесу. Крім того, визначальними є особливості навчально-тренувального процесу, який має бути адаптований до вікових та фізичних можливостей спортсменів-початківців, а також включати різноманітні форми роботи, що сприяють підвищенню рівня мотивації.*

*Розкрито значення основних мотиваційних механізмів, серед яких внутрішня мотивація, що базується на отриманні задоволення від самого процесу тренувань, досягненні особистих результатів і прагненні до саморозвитку, та зовнішня мотивація, яка пов'язана із соціальними та матеріальними стимулами, такими як визнання, досягнення високих спортивних результатів і участь у змаганнях.*

*Додатково розглянуто роль популяризації досягнень у сфері кросфіту, що може мотивувати новачків через ознайомлення з успішними прикладами інших спортсменів, демонстрацію перспектив цього виду спорту та створення позитивного іміджу тренувального процесу.*

*У статті підкреслюється значущість активної ролі тренера у формуванні спортивної мотивації, що реалізується через персоналізований підхід, врахування особистісних інтересів спортсменів та створення умов для їх саморозвитку. Визначено, що ефективний тренер не лише навчає техніці виконання вправ, а й відіграє роль ментора, здатного надихати, підтримувати та стимулювати досягнення нових результатів. Автори наголошують, що правильно організоване педагогічне середовище сприяє не лише підвищенню ефективності тренувального процесу, а й формуванню довготривалої мотивації до занять спортом, що є ключовим фактором у процесі багаторічної підготовки спортсменів.*

*Ключові слова: педагогічні умови, спортивна мотивація, багаторічна підготовка, кросфіт, тренувальний процес, мотиваційні механізми, змагальна діяльність.*

[https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).91](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).91)

### **1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Сучасний світ характеризується стрімким розвитком технологій, урбанізацією та малорухливим способом життя, що призводить до значного зниження рівня фізичної активності серед молоді. Водночас популяризація здорового способу життя та активного дозвілля спонукає до розвитку нових видів спортивної діяльності. Одним із таких напрямів є кросфіт – високоінтенсивний вид тренувань, що поєднує елементи важкої атлетики, гімнастики, кардіотренувань та функціонального тренінгу. На початковому етапі занять важливу роль відіграє спортивна мотивація, яка визначає сталість занять,

рівень залученості спортсменів та їхні майбутні успіхи у цьому виді спорту. Проте проблема низької мотивації до тренувань, особливо серед новачків, залишається актуальною, що потребує наукового обґрунтування та розробки ефективних педагогічних умов для її формування.

### **2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ, В ЯКИХ ЗАПОЧАТКОВАНО РОЗВ'ЯЗАННЯ ДАНОЇ ПРОБЛЕМИ**

Проблема формування спортивної мотивації є предметом досліджень багатьох науковців. Зокрема, український вчений Імас Є. [1] досліджував психологічні та фізіологічні аспекти мотивації у спорті, виокремлюючи вплив внутрішніх і зовнішніх факторів. Вагомий внесок у вивчення цього

питання зробили також Базилевич Н.О. [2], яка розглядала методи стимулювання мотивації у спортсменів різних вікових груп, та Васкан І. Г. [3], що аналізував зв'язок між мотиваційною складовою та результативністю тренувань. У своїх роботах дослідники зазначають, що одним із найважливіших факторів підтримки мотивації є позитивний тренерський вплив, а також ефективна організація навчально-тренувального процесу. Крім того, у дослідженнях Єременко Н. [4] підкреслюється значення соціального середовища та командної динаміки у розвитку спортивної мотивації.

Разом з тим, сучасні дослідження [5, 6] свідчать, що у кросфіті, на відміну від традиційних видів спорту, важливу роль відіграє не лише змагальна складова, а й внутрішнє прагнення до самовдосконалення та подолання фізичних меж власного організму. Проте залишаються недостатньо вивченими методи та педагогічні умови, що можуть сприяти збереженню мотивації серед спортсменів, які тільки починають займатися кросфітом. Це й зумовлює актуальність проведеного дослідження.

### 3. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Метою статті** є визначення, аналіз та обґрунтування педагогічних умов, що сприяють формуванню стійкої спортивної мотивації у спортсменів-початківців, які займаються кросфітом, а також розробка рекомендацій для тренерів щодо підвищення ефективності мотиваційного процесу.

### 4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Формування спортивної мотивації ґрунтується на кількох базових концепціях, що поєднують психологічні, педагогічні та соціальні підходи. Зокрема, в основі дослідження лежить теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Райана [7], згідно з якою мотивація формується під впливом трьох основних потреб: автономії, компетентності та соціальної взаємодії. У контексті кросфіту ці потреби реалізуються через можливість спортсменів самостійно визначати свої цілі, досягати успіхів у розвитку фізичних

можливостей та отримувати підтримку з боку команди.

До педагогічних умов, що сприяють формуванню спортивної мотивації у кросфіті, належать:

- створення позитивного психологічного клімату – підтримка з боку тренера та команди;

- використання сучасних методів тренувань – застосування гейміфікації, змінних форматів тренувань, відстеження прогресу;

- індивідуальний підхід до кожного спортсмена – адаптація тренувальних програм відповідно до рівня фізичної підготовки та психологічних особливостей;

- включення змагальних елементів у тренувальний процес – організація внутрішніх змагань, участь у відкритих турнірах;

- розвиток саморефлексії та саморегуляції – використання щоденників тренувань, персональних консультацій із тренерами щодо особистих досягнень.

Дослідження проводилося серед 60 спортсменів, які займалися кросфітом протягом шести місяців, що дозволило оцінити динаміку змін у їхній спортивній мотивації та ефективність педагогічних умов, впроваджених у навчально-тренувальний процес. Вибірка дослідження формувалася таким чином, щоб включати спортсменів із різним рівнем фізичної підготовки та початковими мотиваційними установками, що дозволяло провести всебічний аналіз впливу різних педагогічних підходів.

У рамках експерименту учасники були розподілені на дві групи: експериментальну (30 осіб), у якій застосовувалися спеціально розроблені педагогічні умови для стимулювання мотивації, та контрольну (30 осіб), де тренувальний процес здійснювався за традиційною програмою без цілеспрямованого впливу на мотиваційну складову. Програма тренувань була стандартизованою, з однаковими фізичними навантаженнями для обох груп, що дозволило виключити вплив зовнішніх чинників та оцінити саме ефективність педагогічних умов мотиваційного характеру.

Для збору даних використовувалися комплексні методи дослідження, що включали анкетування, аналіз тренувальних щоденників та психологічне тестування.

Анкетування проводилося з метою виявлення початкового рівня мотивації, її динаміки протягом періоду дослідження та ключових факторів, що впливають на залученість спортсменів до тренувального процесу. Опитувальники містили як закриті, так і відкриті питання, що дозволяло отримати як кількісні, так і якісні дані про ставлення спортсменів до занять, їхні очікування, переживання та емоційні реакції на тренувальний процес.

Аналіз тренувальних щоденників здійснювався шляхом вивчення суб'єктивних оцінок спортсменами власного прогресу, зафіксованих у щоденних записах щодо фізичного стану, рівня втоми, відчуття задоволеності тренуваннями та досягнутими результатами. Це дозволило визначити, наскільки регулярними були тренування, які емоційні фактори впливали на залученість до занять та як змінювалася мотиваційна динаміка залежно від зовнішніх впливів.

Для оцінки мотиваційної структури спортсменів використовувалося психологічне тестування за методикою «Мотиваційна структура особистості» [8]. Це дозволило проаналізувати співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації у досліджуваних групах, рівень цілеспрямованості, схильність до змагальності, емоційну стійкість у стресових ситуаціях та здатність долати труднощі в умовах інтенсивних фізичних навантажень. Додатково тестування

проводилося на початку, у середині та наприкінці шестимісячного періоду, що дозволило простежити тенденції змін у мотиваційних установках учасників [7].

Аналіз отриманих даних підтвердив ефективність застосування педагогічних умов, спрямованих на формування спортивної мотивації у спортсменів-початківців, які займаються кросфітом. Впровадження диференційованого підходу до тренувального процесу, використання змагальних методик та акцент на саморефлексії сприяли значному підвищенню рівня мотивації, що знайшло своє відображення у стабільності та результативності занять.

Порівняння результатів тестування, анкетування та аналізу тренувальних щоденників продемонструвало, що на початковому етапі дослідження рівень мотивації спортсменів у контрольній та експериментальній групах був приблизно однаковим. Однак вже на другому місяці тренувань в експериментальній групі спостерігалось помітне зростання інтересу до занять (зростання мотиваційних показників на 15%), тоді як у контрольній групі відзначалася тенденція до коливань, що свідчило про нестійкість традиційного підходу до тренувального процесу.

Результати підсумкового тестування через шість місяців дослідження зазначені у табл. 1.

Таблиця 1

Показник	Група	
	Експериментальна	Контрольна
Зростання рівня внутрішньої мотивації	+ 32%	+ 12%
Відсоток випадків зниження інтересу до занять	4%	15%

Застосування диференційованого підходу, що включав адаптацію тренувальних програм відповідно до фізичних можливостей і потреб спортсменів, забезпечило значне підвищення мотиваційної стійкості. Учасники експериментальної групи мали можливість отримувати тренувальні завдання, скориговані відповідно до їхнього рівня підготовки, що позитивно вплинуло на їхню самооцінку, відчуття прогресу та загальну зацікавленість у тренувальному процесі.

Зокрема, спортсмени, які мали середній рівень фізичної підготовки, за підсумками дослідження продемонстрували на 28% вищий рівень задоволеності тренувальним

процесом, ніж представники контрольної групи з аналогічним рівнем підготовки. Це свідчить про те, що індивідуалізоване навантаження сприяє підвищенню рівня залученості до занять та зменшенню ймовірності втрати мотивації через надмірні фізичні труднощі або, навпаки, недостатню інтенсивність тренувань.

Іншим важливим фактором, що сприяв зростанню мотивації в експериментальній групі, було активне використання змагальних методик. Було виявлено, що включення елементів суперництва та досягнення конкретних спортивних результатів сприяло

підвищенню рівня самовіддачі та тренувальної дисципліни.

Учасники експериментальної групи, які регулярно брали участь у внутрішніх міні-змаганнях, показали на 40% вищий рівень психологічної готовності до подолання фізичних труднощів, порівняно зі спортсменами контрольної групи, де таких заходів не проводили. Крім того, рівень мотивації до подальшого самовдосконалення у спортсменів, що брали участь у змагальній діяльності, зріс у середньому на 36%, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 18%.

Важливим аспектом, що сприяв підвищенню мотивації в експериментальній групі, було впровадження практик саморефлексії. Зокрема, використання персональних щоденників тренувань дозволило спортсменам більш усвідомлено підходити до оцінки власного прогресу, аналізувати свої сильні та слабкі сторони, а також встановлювати нові цілі для розвитку.

Аналіз записів у щоденниках продемонстрував, що 92% учасників експериментальної групи регулярно фіксували свої досягнення, ставили перед собою проміжні цілі та відзначали емоційні переживання від тренувального процесу. Це

дозволило знизити рівень тренувальної втоми та запобігти виникненню демотивації у важкі періоди підготовки.

Рівень усвідомленості власного прогресу у спортсменів експериментальної групи за підсумками дослідження зріс на 43%, тоді як у контрольній групі – лише на 19%. Це свідчить про те, що формування навичок саморефлексії є важливим педагогічним інструментом підтримки мотиваційної стабільності у спортсменів.

## 5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Підсумовуючи отримані результати, можна зробити висновок, що застосування диференційованого підходу до тренувального процесу, впровадження змагальних методик та розвиток навичок саморефлексії суттєво сприяли формуванню та закріпленню спортивної мотивації у спортсменів експериментальної групи.

Зокрема, у порівнянні з контрольної групою, в експериментальній групі спостерігалися кращі результативні показники, як зазначено у табл.2.

Таблиця 2

Показник	Перевищення показника у експериментальній групі відносно контрольної
Зростання загального рівня мотивації	на 32%
Підвищення психологічної готовності до тренувань	на 40%
Зменшення випадків демотивації	у 3.75 рази
Значне покращення рівня саморефлексії	на 43%
Вища стабільність тренувальної залученості	на 35%

Отримані результати можуть слугувати основою для подальшої оптимізації тренувального процесу в кросфіті та розробки нових педагогічних стратегій для формування і підтримки спортивної мотивації. Використання розглянутих підходів у

довгостроковій перспективі може сприяти зниженню рівня відмови від тренувань серед новачків, підвищенню їхньої результативності та формуванню стійких позитивних звичок щодо фізичної активності.

## Література

1. Імас С., Андреева О, Кенсицька І., Хрипко І. (2019). Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):64-73.
2. Базилевич Н.О., Тонконог О. С. (2017). Вплив занять Кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. № 2(42). 2017; 113-117.
3. Васкан І. Г. (2015). Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності [дисертація]. Луцьк: Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки; 2015;20 с.
4. Єременко Н., Ван Бохань. (2021). Особливості тренувань з кросфіту юнаків 17-19 років. Міжнародної наукової інтернет конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» (Вип. 77), 36. наукових праць. Переяслав, 2021;

5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. (2020). Вплив практичних занять з фітнесу на фізичний розвиток студенток першого курсу. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». 2020; 10 (29):28-33
6. Гутарева Н. В. (2012). Оздоровлення підлітків : навчальний посібник для студ. факультетів фізичного виховання.. Слов'янськ: Слов'янський ДПУ; 2012; 66.
7. Левандовська Л. Ю. (2017). Диференціація фізичного виховання підлітків з урахуванням психофізичних особливостей [дисертація]. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника; 2017;20.
8. Global and local fitness trends in 2020 / Anastasiia Vorobiova, Maryna Vasylenko, Oleksandr Yurchenko, Nataliia Kovalova, Natalia Ieremenko, Dmytro Khurtyk // Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche. 2021;180(6):295-300. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3230>
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
10. Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

### References

1. Imas E, Andreeva O, Kensytska I, Khrypko I. (2019). Formation of motivation of mature people to engage in health and recreational physical activity. *Physical culture, sport and health of the nation*. 2019;7(26):64-73.
2. Bazylevych N.O., Tonkonog O.S.(2017). Influence of CrossFit classes on the formation of students' motivation to regular physical education and sports. *Young scientist*. № 2(42). 2017; 113-117.
3. Vackan I., G.(2015). Development of motor activity of adolescents in extracurricular activities [dissertation]. Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University; 2015; 20 p.
4. Eremenko N, Wang Bohan. (2021). Features of crossfit training of young men aged 17-19 years. International scientific Internet conference "Tendencies and prospects of development of science and education in the conditions of globalization" (Issue 77), Collection of scientific papers. Pereiaslav, 2021;.
5. Eremenko N., Kovaleva N., Bobrenko S.(2020). The influence of practical fitness classes on the physical development of first-year students. "Physical culture, sport and health of the nation". 2020; 10 (29):28-33
6. Gutareva N. V. (2012). Health improvement of adolescents: a textbook for students of physical education faculties. Sloviansk: Slavic State Pedagogical University; 2012; 66.
7. Levandovska L. (2017). Differentiation of physical education of adolescents taking into account psychophysical characteristics [dissertation]. Ivano-Frankivsk: Vasyl Stefanyk Precarpathian National University; 2017; 20.
8. Global and local fitness trends in 2020 / Anastasiia Vorobiova, Maryna Vasylenko, Oleksandr Yurchenko, Nataliia Kovalova, Natalia Ieremenko, Dmytro Khurtyk // Gazzetta Medica Italiana-Archivio per le Scienze Mediche. 2021;180(6):295-300. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3230>.
9. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
10. Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). *An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>

### Abstract

**ANTONETS Vasyl**

Khmelnitskyi National University

### **PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF SPORTS MOTIVATION AT THE INITIAL STAGE OF LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES ENGAGED IN CROSSFIT**

*The article deals with the pedagogical conditions of formation of sports motivation at the initial stage of long-term training of athletes engaged in crossfit. Particular attention is paid to the study of the factors that determine the level of motivation of beginners, among which the key role is played by coaching, since the coach is not only a mentor in the technical and physical aspects of training, but also an important source of emotional support and the formation of a positive attitude to the training process. In addition, the peculiarities of the educational and training process are decisive, which should be adapted to the age and physical capabilities of novice athletes, as well as include various forms of work that help to increase the level of motivation.*

*The importance of the main motivational mechanisms is revealed, including intrinsic motivation, which is based on enjoyment of the training process itself, achievement of personal results and the desire for self-development, and extrinsic motivation, which is associated with social and material incentives, such as recognition, achievement of high sports results and participation in competitions.*

*Additionally, the role of popularization of achievements in the field of crossfit is considered, which can motivate beginners by familiarizing them with successful examples of other athletes, demonstrating the prospects of this sport and creating a positive image of the training process.*

*The article emphasizes the importance of the active role of the coach in the formation of sports motivation, which is realized through a personalized approach, taking into account the personal interests of athletes and creating conditions for*



---

*their self-development. It is determined that an effective coach not only teaches the technique of exercises, but also plays the role of a mentor who can inspire, support and stimulate the achievement of new results. The authors emphasize that a properly organized pedagogical environment contributes not only to increasing the effectiveness of the training process, but also to the formation of long-term motivation for sports, which is a key factor in the process of long-term training of athletes.*

*Keywords: pedagogical conditions; sports motivation; long-term training; crossfit; training process; motivational mechanisms; competitive activity.*

---

**Стаття надійшла до редакції 01.02.2025 р.**