

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Зеленцова Олеся Анатольевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет
во внеурочной деятельности

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура
и дополнительное образование (спортивная тренировка)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., Ситничук С.С.

(дата, подпись)

Руководитель доцент, к.п.н. Рябинин
С.П.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Зеленцова О. А.

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10 лет.....	6
1.1 Возрастные особенности развития девочек 10-11 лет и их влияние на спортивную мотивацию	6
1.2 Гимнастика как средство физического и личностного развития девочек 10-11 лет.....	10
1.3 Методы и приемы формирования мотивации к занятиям гимнастикой	16
Глава 2. Организация и методы исследования	21
2.1 Организация исследования	21
2.2 Методы исследования.....	22
Глава 3. Экспериментальная оценка эффективности комплекса мероприятий для формирования мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой.....	27
3.1 Разработка комплекса мероприятий для формирования мотивации к занятиям гимнастикой во внеурочной деятельности	27
3.2. Обсуждение результатов исследования	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе, где технологический прогресс и малоподвижный образ жизни становятся все более распространенными, физическая культура и спорт приобретают особую значимость как средства сохранения и укрепления здоровья, а также формирования гармонично развитой личности. Особенно остро эта проблема стоит в контексте подрастающего поколения, поскольку именно в детском возрасте закладываются основы физического, психического и социального здоровья [2].

Младший школьный возраст, в частности период 10-11 лет, является ключевым этапом в развитии ребенка. В это время активно формируются не только физические способности, но и личностные качества, интересы и мотивации. Именно в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к внешним воздействиям, что делает его благоприятным для привития интереса к физической активности и спорту. Однако, несмотря на очевидную пользу занятий физической культурой, многие дети, особенно девочки, демонстрируют недостаточную мотивацию к регулярным занятиям [20].

Гимнастика, как один из наиболее универсальных и эстетичных видов физической активности, обладает уникальным потенциалом для привлечения интереса девочек. Она сочетает в себе элементы физического развития, художественной выразительности и эмоциональной вовлеченности, что делает ее особенно привлекательной для детей данного возраста. Гимнастика способствует развитию гибкости, координации, силы, а также формирует чувство ритма, грации и уверенности в себе. Однако, несмотря на эти преимущества, многие девочки 10-11 лет испытывают трудности с мотивацией к занятиям гимнастикой, что может быть связано с недостаточным учетом их возрастных и психологических особенностей, а также с отсутствием эффективных методик, направленных на стимулирование интереса к данному виду деятельности [48].

Недостаточная мотивация к занятиям гимнастикой может привести к снижению уровня физической активности, что, в свою очередь, негативно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии ребенка. Это делает актуальным поиск новых подходов и методик, которые позволят эффективно формировать и поддерживать интерес девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой на уроках физической культуры.

Таким образом, разработка комплекса мероприятий для формирования мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой является важной задачей, которая имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Решение этой задачи позволит не только повысить уровень физической подготовленности девочек, но и способствовать их всестороннему развитию, формированию положительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни в целом.

Объектом исследования: учебно-воспитательный процесс формирования мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой.

Предметом исследования: комплекс мероприятий, направленный на формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет во внеурочной деятельности.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса мероприятий, направленного на формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и научную литературу по формированию мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет;
2. Разработать и реализовать комплекс мероприятий по формированию мотивации к занятиям гимнастикой во внеурочной деятельности;
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментального комплекса мероприятий, направленного на

формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет во внеурочной деятельности.

База исследования МАОУ СШ «Покровский» (г. Красноярск) в рамках внеурочных занятий по гимнастике. В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 10-11 лет, которые были разделены на две группы:

Контрольная группа (КГ) – 10 девочек, занимающихся по стандартной программе физической подготовки.

Экспериментальная группа (ЭГ) – 10 девочек, для которых был разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование мотивации к занятиям гимнастики.

Гипотеза исследования: мы предположили, что применение экспериментального комплекса мероприятий, направленного на формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет будет более успешным при реализации следующих педагогических условий:

- использование игровых и соревновательных методов;
- включение элементов хореографии и музыкального сопровождения;
- создание ситуации успеха и положительного эмоционального фона;
- учет индивидуальных особенностей и интересов занимающихся.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- контрольное тестирование;
- описательная статистика с помощью программы Microsoft Excel 2016.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 51 страницу, состоит из введения, трех глав и заключения, где представлены выводы по исследовательской работе и списка литературы, включающего 50 использованных источников. Работа содержит 6 таблиц и 10 рисунков, приложение А.

Глава 1. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10 лет

1.1 Возрастные особенности развития девочек 10-11 лет и их влияние на спортивную мотивацию

Физиологическое развитие девочек в возрасте 10–11 лет заслуживает пристального внимания научных исследователей, поскольку именно в этот период начинается активное половое созревание, которое закладывает фундаментальные предпосылки развития важных органов и систем. Поэтому, для дальнейшего нашего исследования, предлагаем детально рассмотреть основные компоненты развития девочек 10-11 лет, и как они влияют на спортивную мотивацию.

Научные исследования Ткачук Е. указывают на то, что в возрасте 10-11 активно увеличивается рост тела за счет роста и укрепления костной ткани. В среднем рост девочек составляет 135-145 см, то есть за год она может вырасти на 5-10 см. Так же в этом возрасте активно развивается мускулатура, что приводит к увеличению массы тела и составляет от 28 до 40 кг. Масса тела зависит не только от мышечной мускулатуры, но и от появляющихся жировых отложений, необходимых для последующего нормального функционирования женского тела. Соответственно, из-за увеличения массы тела изменяются и его пропорции. У девочек это изгибы и контуры тела, увеличение размеров таза и расширение грудной клетки, которая составляет 65-75 см. Отклонения от норм массы тела может привести к рискам ожирения или истощения. Поэтому специалист Лысова Н. Ф. рекомендует, во избежание нарушений осанки и дополнительной нагрузки на суставы, соблюдать режим дня и отдыха, правильно распределять нагрузки, чтобы равномерно развивать все группы мышц, что особо влияет на спортивную мотивацию детей. Особое внимание стоит уделять упражнениям на развитие мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей [35; 45].

В возрасте 10-11 лет у девочек протекают изменения в сердечно-сосудистой системе. Размеры и масса сердца увеличиваются, соответственно уменьшается частота сердечных сокращений за счет широких просветов капилляров и составляет около 70-80 уд/мин. Так же Ермакова И. В. указывает на стабилизацию артериального давления, которое составляет 110/70 мм РТ. ст.. Благодаря таким процессам усиливается кровообращение тканей, повышая физическую работоспособность организма, что на прямую влияет на спортивную мотивацию ребенка [19].

Совместно с сердечно-сосудистой системой развивается и дыхательная система. За счет увеличения окружности грудной клетки, увеличиваются размеры легких. Соответственно увеличивается жизненная емкость легких до 1,5 – 2 литров. Частота дыхательных движений уменьшается за счет более глубокого и ровного дыхания. Все эти процессы, согласно мнению Каменской В. Г., приводят к усиленному кровотоку, что способствует быстрому насыщению кислородом кровь, обеспечивая его быструю транспортировку к внутренним органам и мышцам [23].

Начало полового созревания у девочек 10-11 лет ознаменован некоторыми признаками, которые могут повлиять отрицательно на внутреннюю мотивацию к спорту. Развитие грудных желез, что приводит к набуханию и увеличению размеров молочных желез. Появление волосяного покрова в области паха и подмышечных впадинах. Все эти признаки могут вызывать у девочек стеснения своего тела, что может повлиять на желания не заниматься спортом [13]. Анатомические изменения опорно-двигательного аппарата девочек 10-11 лет представлены на рисунке 1.

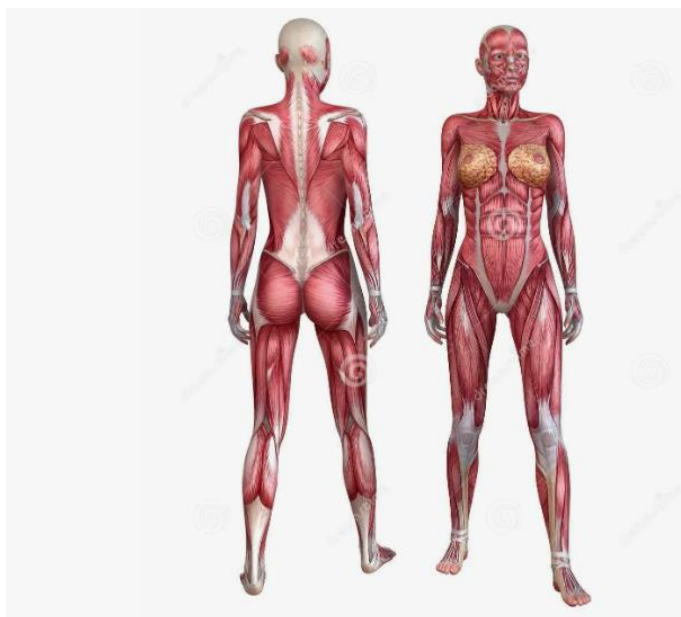


Рис. 1. Анатомия опорно-двигательного аппарата тела девочек

Половое созревание у девочек 10-11 лет отражается не только в физическом развитии, но и составляет изменения в социально-психологических характеристиках. Все протекающие психологические изменения девочек 10-11 лет могут положительно или отрицательно повлиять на спортивную мотивацию. Таким образом, исследования Айзмана Р. И. указывают на то, что визуальные изменения внешности своего тела заставляют девочек сравнивать себя с другими и задумываться о своей привлекательности. Если же наоборот, девочка испытывает сложности с принятием своих изменений тела, это может привести к чувству неуверенности и стыда, развивается чувство тревоги. Поэтому их самооценка может быть нестабильной и зависит от влияния окружения. Они начинают создавать идеалы, которые могут не соответствовать реалиям, что приводит к возникновению внутренних конфликтов [1].

Девочки 10-11 лет начинают объединяться в мини-группы, где строятся доверительные отношения. Создание таких групп, согласно мнению Марьиной Н. Д., вызвано потребностью в поддержке со стороны других девочек. В таких группах существуют свои нормы и правила, которым должны следовать все ее участники. Если девочка чувствует себя частью такой группы, стремится занять особое место и испытывает чувство поддержки и уважения,

то она благоприятно развивается в социальном и психологическом плане. Также дружеские отношения между девочками влияют на выбор предпочтений, хобби и увлечений. Поэтому у некоторых могут появляться отрицательные чувства к критике, оценкам, что может привести к отказу от дружбы и оставаться в одиночестве. Так же могут появляться конфликты между несколькими группами, потому что различаются своей идентичностью [37].

Девочки имеют отличительную черту от мальчиков своей повышенной общительностью и стремлением найти поддержку, поделиться своими переживаниями и чувствами с близкими людьми. Авторитет родителей постепенно утрачивается свои силы, и на смену приходят мнения подруг. Девочки склонны к умению выражать собственные мысли и чувства, уметь договариваться, что помогает им разрешать конфликты мирным путем [37].

Исследования Мецояна Ц. Т. показывают нам, что девочки 10-11 лет начинают подражать взрослым образам, копировать их поведение, поступки и манеры. Важно в этом возрасте использовать игровые формы для освоения правильных социальных норм, которые девочки пытаются примерять на себе. В игровые формы могут входить ролевые игры, которые позволяют использовать разнообразные сценарии взаимоотношений и поведения, а главное дают возможность выразить свои чувства. Именно игры, как пишет Туев Н. В., способствуют развивать у девочек воображение, творчество и креативность, что благоприятно влияет на спортивную мотивацию [40; 46].

Обучение в школе остается основной деятельностью девочек 10-11 лет, особенно когда происходит переход от начальной школы к основной. От развития психологической и эмоциональной сферы зависит успеваемость по предметам. Именно переход от начальной к основной школе может для девочек создать условия повышения требований, что может привести к усилению чувства напряжения и стресса. Неблагоприятный эмоциональный фон, связанный с трудностями в обучении, влияет на возникновения боязни школы и нежеланием учиться. Поэтому, как рекомендует Костенко А. А., для успешного освоения учебного материала необходимо создать условия, где

каждый будет чувствовать поддержку и раскрывать свои скрытые творческие потенциалы [30].

Таким образом, возрастные особенности девочек 10-11 лет характеризуются физическими и психологическими изменениями и могут повлиять на мотивацию к спорту. Из-за многих физических изменений их эмоциональный фон нестабилен. Присутствуют признаки резкой смены настроения, которые связаны с гормональными изменениями, сменой социальной роли, повышенного внимания к самооценке. Частые проявления чувств беспокойства, тревоги и стеснительность, требуют повышенного внимания со стороны близких. Чтобы девочке с легкостью получалось справлялись с возникающими трудностями стоит оказать помощь со стороны родителей и педагогов.

1.2 Гимнастика как средство физического и личностного развития девочек 10-11 лет

Гимнастика представляет собой систематизированную форму физической активности, направленную на развитие основных физических качеств: силы, гибкости и координации. Согласно исследованию Павлюковой Н. А., этот комплексный вид спорта, обладает физическим воздействием на организм, проявляющихся в увеличении мышечной силы и выносливости и увеличением подвижности в суставах. Психологическими преимуществами данного спорта являются повышение концентрации внимания, развитие волевых качеств, совершенствование саморегуляции и социальной адаптации. Таким образом, эмпирические исследования подтверждают, что систематические занятия гимнастикой у девочек способствуют нейромышечной адаптации и психологическому благополучию [42].

Гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, которые направлены на развитие различных групп мышц организма человека, способствующих увеличению мышечной силы и улучшению мышечного

тонуса. Согласно исследованиям Лебедихиной Т. М., данный вид спорта включает широкий спектр упражнений, которые могут включать в себя базовые движения с использованием собственного веса тела (подтягиваний, отжиманий), до сложных координационных техник (стойка на руках, обратное сальто). Благодаря регулярным тренировкам можно улучшить амплитуду движений и стать более эластичным. Помимо прочего, систематические занятия гимнастикой оказывают положительное воздействие на развитие равновесия и улучшение координации движений, что помогает существенно снизить вероятность травматизма [33].

Согласно исследованиям Шаклеина Д. А., систематические занятия гимнастикой требуют сосредоточенности и дисциплины от девочек 10-11 лет, что является необходимым условием для совершенствования технического мастерства и освоения сложнокоординационных элементов. Данный процесс помогает сформировать позитивную самооценку, развивать уверенность в собственных возможностях, а также дает чувство самоэффективности при освоении новых навыков. Кроме того, гимнастика также оказывает значимое влияние на Улучшение межмышечной координации, что может оказать положительное влияние на другие виды деятельности [47].

Эмпирические исследования свидетельствуют, что систематические занятия гимнастикой оказывают комплексное воздействие на личностное развитие девочек 10-11 лет, а именно формируют позитивное отношение к идентичности тела и развивают чувство самоэффективности. Девочки часто занимаются с учителями или в группах, что помогает оптимизации коммуникативных компетенций, развитию сплочённости и формированию чувства социальной принадлежности. Психологическими преимуществами занятий гимнастикой, Горбунов Г. Д. считает, снижение уровня стресса и нормализация эмоционального состояния. Анализ методической литературы позволяет констатировать, что гимнастика, как вид двигательной активности способствует гармоничному физическому развитию, обеспечивает умственное и эмоциональное развитие. Благодаря регулярным

занятиям увеличивается мышечная сила и гибкость, развиваются координационные способности, улучшается концентрация внимания и формируются волевые качества. Гимнастика представляет собой доступную форму физической активности, обладающую значительным физическим, умственным и эмоциональным преимуществами для комплексного развития личности при условии систематического и методически грамотного подхода к организации тренировочного процесса [10; 12].

В научном исследовании Леньшиной М. В. гимнастика описывается как спортивная дисциплина, характеризующаяся комплексным развитием основных физических качеств. С исторической точки зрения, гимнастика изначально применялась в античности в качестве средства военной подготовки. Но уже в процессе эволюции стала современным соревновательным видом спорта, разделенный на три основные дисциплины: художественная гимнастика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика. Каждая из дисциплин характеризуется специфическим набором технических элементов, уникальным спортивным инвентарем и особыми правилами соревновательной деятельности. Дисциплины в гимнастике требуют от спортсмена высокого уровня физической подготовленности и точной пространственной ориентации. Согласно исследованиям Гусевой Е. В., в современной образовательной системе наблюдается рост популярности занятия гимнастикой среди обучающихся, что обусловлено ее значительным потенциалом в области физического развития и формирования двигательных навыков, возможностями для развития навыков коллективного взаимодействия и благоприятным психоэмоциональным фоном занятий [12; 34].

Художественная гимнастика представляет собой спортивную дисциплину, сочетающую элементы балета, гимнастики и акробатики с использованием скакалок, обручей, мячей, лент и других подручных предметов под музыкальное сопровождение в индивидуальной или групповой

формах [18]. Элемент их художественной гимнастики представлен на рисунке 2.



Рис. 2. Художественная гимнастика

Гимнастика на батуте- спортивное направление, характеризующееся выполнением сложно-координационных акробатических элементов в фазе полёта при отталкивании от упругой поверхности батута. Данная дисциплина может реализовываться как в индивидуальных, так и в командных выступлениях [33]. Элемент из гимнастики на батуте представлен на рисунке 3.



Рис. 3. Гимнастика на батуте

Спортивная гимнастика — это вид спорта, включающий выполнение технически сложных упражнений на четырёх специализированных снарядах: опорный прыжок, брусья, бревно и вольные упражнения [33]. Элемент из спортивной гимнастики представлен на рисунке 4.



Рис. 4. Спортивная гимнастика

Ключевыми физическими качествами, необходимыми для успешного выполнения упражнений во всех дисциплинах гимнастики являются: силовая выносливость, координационные способности и гибкость. Все три дисциплины требуют высокого уровня технической подготовки и развитых физических показателей.

Исследования Павлюковой Н. А. показывают нам, что организация занятий по гимнастике в общеобразовательных организациях требует строго соблюдения мер безопасности, направленных на минимизацию травматизма и создание условий для всех участников учебно-тренировочного процесса. Ключевые аспекты обеспечения безопасности создаются благодаря проведению инструктажа со стороны квалифицированных специалистов и использование сертифицированного оборудования. Систематические занятия гимнастикой под руководством компетентных специалистов способствуют физическому развитию, психосоциальному развитию и когнитивному развитию. Кроме того, гимнастика оказывает положительное влияние на состояние здоровья, а именно способствует формированию правильной осанки, нормализует мышечный тонус и улучшает общее физическое состояние [42].

Научные исследования доказывают, что гимнастика имеет множество физических преимуществ, таких как улучшение гибкости, координации и силы. Улучшение гибкости особенно важно для обучающихся в любом виде спорта, поскольку повышает эластичность мышечно-связочного аппарата и

снижение риска травматизма. Улучшение координации помогает обучающимся лучше контролировать пространственные ориентации, экономизировать двигательные действия и стабильность выполнения упражнений. Улучшение силы помогает обучающимся повысить свою работоспособность и улучшить свои спортивные результаты [47].

Научные труды Клычкова К. Е. указывают на многочисленные преимущества занятия гимнастикой для психики девочек. Повышается концентрация и устойчивость внимания, что обусловлено необходимостью точного контроля движений в процессе выполнения гимнастических элементов. Развивается аналитическое мышление и способности к оперативному решению двигательных задач. Формируется адекватная самооценка и уверенности в собственных возможностях. Повышается стрессоустойчивость и улучшается способность к самоконтролю. Эти психологические адаптации обеспечивают своевременную коррекцию техники и минимизацию ошибок, оптимизируют тренировочный процесс, способствуют достижению высоких спортивных результатов [25].

Многочисленные исследования подтверждают, что систематические занятия гимнастикой оказывают комплексное воздействие на физическое и психическое развитие личности. Таким образом, гимнастика может быть использована как эффективное средство личностного развития для любознательных и спортивных людей, стремящихся к саморазвитию, для создания позитивных личностных изменений. Более того, занимаясь гимнастикой можно стать более сильными, уверенными и сосредоточенными личностями, что может привести к большому успеху во всех сферах жизни, благодаря улучшенной способности справляться с трудными ситуациями с большей легкостью и уверенностью.

1.3 Методы и приемы формирования мотивации к занятиям гимнастикой

Систематические занятия гимнастикой обеспечивают комплексное развитие организма, способствуя гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению иммунитета и оптимизации нейроэндокринной регуляции. Если организм ребенка развивается гармонично, то и формируется его личность, регулируются волевые качества и повышается уровень самодисциплины. Ключевыми качествами гимнастики являются волевые характеристики, устойчивая выносливость и высокий уровень подвижности в суставах. Данные научных исследований Галдиной В. В. свидетельствуют, что достижение вышеперечисленных результатов можно достичь только с поддержкой со стороны родителей и тренера, а так же с потребностью в самореализации и желанием достичь высоких спортивных результатов [6].

Оптимальный период для начала спортивной карьеры в гимнастике начинается с 3-5 лет, обусловлено это тем, что в этом возрасте сохраняется высокая нейропластичность организма и проходят периоды сенситивного развития гибкости и координационных способностей. Труды Кораблиной Е. В. свидетельствуют, что самый пик достижения спортивных результатов в гимнастике наблюдается в возрасте 14-16 лет, и всего 15% спортсменов продолжают свою спортивную карьеру до 20-22 лет. Основными причинами завершения карьеры в гимнастике в столь юном возрасте являются физиологические изменения организма, усталость и повышенный риск травматизма [29].

Исследования в области спортивной психологии авторов Мироновой В. Ю., Шиловой А. А., Донцовой В.В., показывают нам, что большую часть мотивационной структуры формируют у юных спортсменов преимущественно в семье. Родительский фактор в воспитании мотивации заключается в позиции семьи к спортивным предпочтениям и достижениям

ребенка. Здесь важно понимать, что мотивация родителей не должна снижать мотивацию ребенка посещать учебно-тренировочные занятия и наоборот. Педагогические условия тоже вносят свой вклад в формирование мотивации у ребенка, а именно четкое взаимодействие с родителями, поддержание устойчивого интереса к занятиям, позитивное подкрепление достижений и поддержка в периоды неудач. Таким образом, правильный мотивационный настрой со стороны родителей и тренера являются важными факторами в долгосрочной спортивной вовлеченности и успешной спортивной карьере [16; 41; 50].

Мотивационная сфера у девочек к занятиям гимнастикой представляет собой системообразующий фактор спортивной деятельности, детерминирующий на:

1. целеполагание и направленности тренировочного процесса;
2. формированием волевых характеристик личности;
3. регуляции динамики спортивного совершенствования [15].

В структуре спортивной деятельности мотивация реализуется по активации двигательной и познавательной активности, в поддержании оптимального уровня работоспособности и стабильности тренировочного процесса. Экспериментально у автора Клычкова К. Е. подтверждено, что мотивационный компонент 60- 80 % связан с уровнем спортивных достижений и соревновательных результатов [25].

Согласно исследованию Жигаловой Л. В., можно сказать следующее, что преобладание внутренней мотивации у гимнасток детерминирует ряд позитивных эффектов в их спортивной деятельности, заключающихся в:

- стимуляции процессов самосовершенствования;
- повышении сложности выполнения тренировочных заданий;
- получении удовлетворения от двигательной активности;
- формировании двигательных навыков;
- повышении эффективности усвоения новых технических элементов

[21].

Ключевым условием поддержания устойчивого интереса к гимнастике выступает развитие внутренней мотивации, которое обеспечивается посредством инновационных педагогических подходов и принципов субъект-субъектного взаимодействия. Важно включать в учебно-тренировочный процесс элементы новой подготовки, использовать креативные методические приемы, совместно планировать тренировочный процесс и включать участников в аналитическую деятельность. Данная практика трансформирует традиционную парадигму спортивной подготовки и изменяет статус спортсменки до активного субъекта тренировочного процесса с расширенными полномочиями и ответственностью. Такой процесс поможет добиться повышения эффективности тренировочного процесса, сформирует осознанное отношение к спортивной карьере и создаст условие профилактики эмоционального выгорания [14; 27].

В системе организации совместной тренировочной деятельности широко применяется методологический инструментарий предложенные Кравец-Абдуллина А. В. Автор предлагает ведения специализированных дневников, которые повлияют на формирование систематичности и развитию навыков самоорганизации в тренировочном процессе. Ведение дневника дает возможность проводить сравнительный анализ, составлять динамику психофизиологического состояния и отслеживать эффективность тренировочного воздействия. Таким образом, повышается степень вовлеченности в тренировочный процесс и формируется осознанное отношение к подготовке. Данные исследований Мамонтовой Т. Ю. подтверждают, что введение протоколирования результатов тренировочного процесса способствуют росту спортивной результативности на 12-15%. Поэтому важно вносить в дневник данные о физиологических показателях, технических характеристик, психологическом состоянии, план тренировок, мониторинг и анализ тренировочного процесса, и соревновательную документацию [31; 36].

Поскольку мотивация является динамичным образованием, необходимо реализовать системный мониторинг мотивационных показателей. Такой подход в научных исследования Шармановой С. Б. использовался для регулярных измерений и диагностирования спортивных неудач. Автору он помог своевременно находить негативные мотивационные тенденции, выявлять признаки мотивационного истощения и проводить профилактику мотивационной структуры. Так исследования Дейнеко А. Х. подтверждают, что наличие так называемой амотивации увеличивает вероятность ухода из спорта на 87% [14; 49].

В контексте профилактики преждевременного ухода из спорта особую значимость приобретает своевременная диагностика и нейтрализация потенциальных факторов, способствующих дезадаптации. Необходимо особое внимание уделять регулярной оценке баланса мотивационных ориентаций, где мотивация успеха должна преобладать над мотивацией к избеганию неудачи. У автора Дейнеко А. Х. экспериментально установлено, что доминирование неудач приводит к повышению уровня соревновательной тревожности и снижению показателей самооффективности. Чтобы избежать этого, автор рекомендует оптимизировать мотивационный климат с помощью диагностических инструментарий, периодичность контроля и коррекцию программы [14].

Ситуация успеха представляет собой комплекс педагогически организованных условий, способствующих достижению позитивного результата деятельности. С психологической точки зрения, успех характеризуется как субъективное переживание, возникающее при соответствии или превышении фактического результата деятельности уровню индивидуальных притязаний. Данный феномен проявляется в состоянии удовлетворения и чувства психологического комфорта, что способствует эмоциональной стабилизации. Ситуация успеха создает адекватную самооценку и создает благоприятные условия для личностного роста. Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. установление психологического контакта;
2. снятие чувства страха;
3. авансирование личности, провозглашение ее достоинств;
4. использование приема положительного подкрепления;
5. педагогическое внушение;
6. педагогическая оценка результата;
7. вселение веры ребенку в его будущие успехи [6; 15].

Феномен успех в спортивной деятельности по гимнастике может быть кратковременным, частным и длительным. Даже разовое переживание и успех может резко нормализовать психоэмоциональное состояние, оптимизировать деятельность, гармонизировать взаимоотношения с окружающими, повысить уровень самооценки и подтолкнуть к новым достижениям. При этом важно, со стороны педагога обратная связь и позитивное подкрепление. Хорошо, если ситуации успеха будут подкрепляться изо дня в день, тогда повысится спортивная результативность и снизится уровень тревожности. Карта успеха позволяет проводить регулярные диагностики эмоционального состояния, оценивать его фон и анализировать удовлетворенность от тренировочного процесса.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе исследования МАОУ СШ «Покровский» (г. Красноярск) в рамках внеурочных занятий по гимнастике. В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 10-11 лет, которые были разделены на две группы:

Контрольная группа (КГ) – 10 девочек, занимающихся по стандартной программе физической подготовки.

Экспериментальная группа (ЭГ) – 10 девочек, для которых был разработан комплекс мероприятий, направленный на формирование мотивации к занятиям гимнастики.

Критерии отбора участников:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к интенсивным физическим нагрузкам.
2. Однородный уровень исходной физической подготовленности (по результатам входного тестирования).
3. Однородный уровень сформированной мотивации к занятиям гимнастики на начало эксперимента (по результатам анкетирования).

На первом этапе (октябрь по ноябрь 2024 гг.) выпускной квалификационной работы проводился анализ научно-методической литературы по возрастным особенностям развития девочек 10-11 лет, изучались их психологические особенности, влияющие на формирование мотивации, рассматривались основные подходы к формированию устойчивой мотивации к занятиям гимнастики. На основании полученных данных была определена актуальность и проблема исследования, объект и предмет, цели, задачи и методы исследования.

Второй этап (декабрь 2024 – март 2025 гг.) педагогического исследования для выполнения эксперимента был разделен на следующие шаги:

1. Подготовительный этап (декабрь 2024 г.)
 - Формирование групп.
 - Проведение входного тестирования и анкетирования.
 - Разработка комплекса мероприятий для ЭГ.
2. Основной этап (январь 2025 – февраль 2025 гг.):
 - Реализация экспериментальной методики (3 тренировки в неделю).
 - Мониторинг динамики показателей.
3. Заключительный этап – (март 2025 г.):
 - Контрольное тестирование и анкетирование.
 - Анализ и интерпретация результатов.

На третьем этапе исследовательской работы (март – апрель 2025 гг.) проводилась обработка результатов педагогического исследования с использованием метода описательной статистики в программе Excel. Подводились итоги исследования, и осуществлялся анализ полученных данных. Были подготовлены выводы. Написание и оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистические методы

1. Теоретический анализ и обобщение.

Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой, возрастных физиологических и психологических особенностям развития девочек 10-11 лет, а также изучение основных подходов к формированию устойчивой мотивации к занятиям гимнастики (авторы).

2. Метод анкетирования:

Данный метод заключается в проведении диагностики мотивации посещения спортивных занятий по методике Орловой Л. Анкетирование состоит из одного вопроса «Зачем вы посещаете внеурочное занятие по гимнастике?» и шести вариантов ответа:

1. Общение с друзьями
2. Это престижно
3. Хочу проявить себя в спорте
4. Доброе отношение тренера
5. Требование родителей
6. Желание развивать свои физические качества

Внутреннюю мотивацию характеризуют ответы под цифрой 3 и 6, которые оцениваются в 3 балла. Ответы цифрами 1, 2, 4 характеризуют внешнюю мотивацию и оцениваются в 1 балл. А ответ под цифрой 5 говорит, что ребенок не хочет заниматься спортом и оценивается в 0 баллов.

Анкетирование «Оценка мотивации к занятиям гимнастикой» (Приложение А).

3. Входное тестирование:

1. Тест «Наклон вперед из положения стоя».

Цель: оценка гибкости позвоночника, эластичности мышц спины и задней поверхности бедра.

Оборудование: гимнастическая скамья или специальная платформа с линейкой (для измерения расстояния). Мел/маркер (для фиксации результата).

Методика проведения:

Испытуемый встает на скамью босиком, ноги вместе, колени прямые. Выполняет плавный наклон вперед, стараясь дотянуться пальцами рук как можно ниже. Фиксируется максимальное расстояние, на которое опустились кончики пальцев (в см). Результат: «+» если пальцы опустились ниже уровня опоры, «-» если не дотянулись до опоры (рис. 5).

Нормативы (для девочек 10-11 лет):

- Отлично: +15 см и более.
- Хорошо: +5...+14 см.
- Удовлетворительно: 0...+4 см.

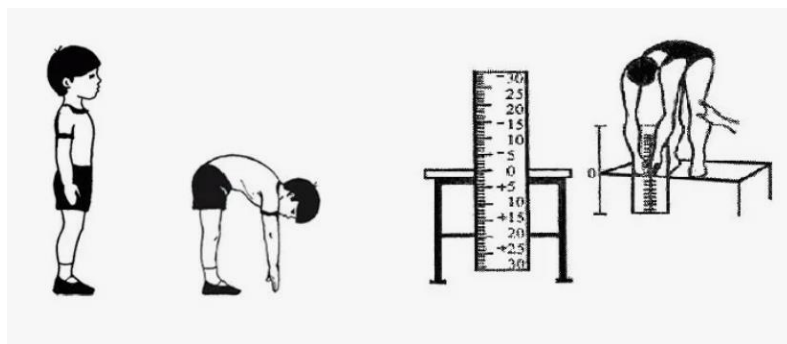


Рис. 5. Методика проведения контрольного теста «Наклон из положения стоя»

2. Тест «Прыжки со скакалкой» количество прыжков за 1 минуту.

Цель: оценка координации, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Оборудование: скакалка (по росту: при наступлении на середину скакалки ручки должны доходить до подмышек), секундомер.

Методика проведения:

Испытуемый начинает прыжки по сигналу тренера. Прыжки выполняются на двух ногах, вращение скакалки – кистями рук. Фиксируется количество «правильных» прыжков за 1 минуту. Ошибки (не засчитываются): зацепление скакалки. Прыжки на одной ноге (если не предусмотрено заданием) (рис. 6).

Нормативы (для девочек 10–11 лет):

- Отлично: 120 и более прыжков.

- Хорошо: 90–119 прыжков.
- Удовлетворительно: 60–89 прыжков.

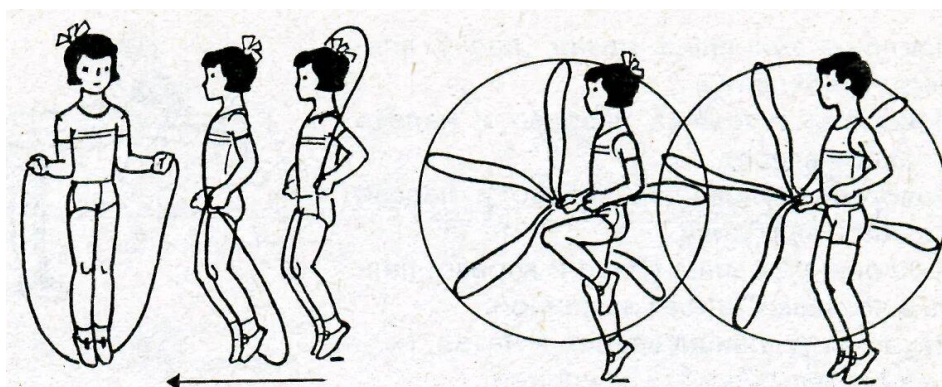


Рис. 6. Методика проведения контрольного теста «Прыжки через скакалку»

3. Тест «Кувырки вперед/назад» (10 раз подряд), оценивается скорость и точность.

Цель: оценка координации, техники выполнения элементов и скорости.

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Методика проведения:

Испытуемый выполняет 10 кувырков подряд (5 вперед + 5 назад) на мате (рис.7). Фиксируется: время выполнения (сек). Критерии оценки отражены в табл. 1

Таблица 1

Критерии оценки теста Кувырки вперед/назад

Уровень	Время (10 кувырков)	Техника (баллы)
Отлично	≤ 15 сек	5
Хорошо	16–20 сек	4
Удовлетворительно	> 20 сек	3 и ниже

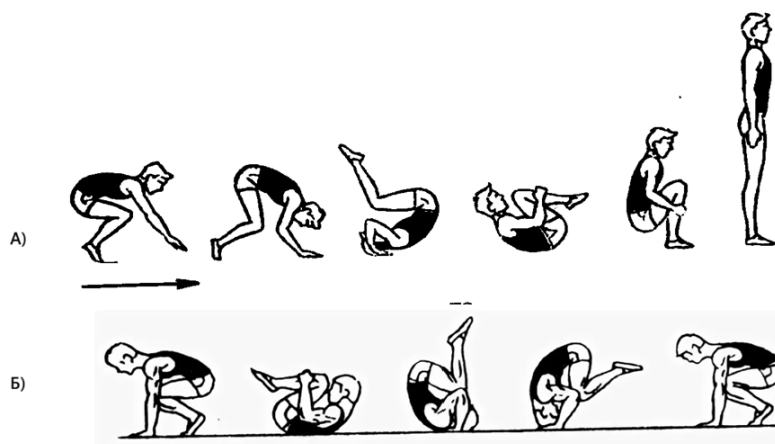


Рис. 7. Методика выполнения контрольного теста «Кувырки вперед/назад»

4. Педагогическое наблюдение:

Использовалось с целью оценки активности, вовлеченности и эмоционального состояния девочек во время занятий.

5. Математико-статистические методы:

Обработка данных с помощью программы Microsoft Excel 2021 (расчет средних значений, стандартного отклонения, прироста показателей в %). Оценка достоверности различий между группами с использованием t-критерия Стьюдента (при $p < 0,05$).

Глава 3. Экспериментальная оценка эффективности комплекса мероприятий для формирования мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой

3.1 Разработка комплекса мероприятий для формирования мотивации к занятиям гимнастикой во внеурочной деятельности

Для успешного достижения поставленной цели эксперимента нами были разработаны следующие мероприятия, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2

Программа мероприятий для повышения уровня мотивации к занятиям гимнастикой

Форма работы	Цель	Средства и методы достижения цели
Организационно-методический блок		
Цель – создание условий для мотивации		
Проведение входного тестирования и анкетирования	Выявления интересов и уровня физической подготовленности	1.Диагностика мотивации посещения спортивных занятий по методике Орловой Л. 2.Анкетирование «Оценка мотивации к занятиям гимнастикой» 3.Оценка физической подготовленности (гибкость, координация)
Разработка индивидуальных траекторий	Оптимизация спортивной подготовки и самореализация личности	1.Индивидуальный дневник спортсмена.
Вовлечение родителей	Снижение конфликтов, помощь в организации, повышения доверия.	1.Родительские собрания. (презентация программы). 2.Мастер классы. (Гимнастика для всей семьи). 3.Совместные мероприятия. (Неделя домашней растяжки).
Практический блок		
Цель - непосредственное вовлечение в занятия		
Игры и соревнования	Развитие потенциала занимающихся, пропаганда и популяризация гимнастики, выявление лучших и работа над	1. Гимнастические квесты. 2. Мини-соревнования с наградами: самый красивый кувырок, сильная растяжка, самый сложный элемент. 3. Эстафеты с элементами гимнастики.

Компоненты творчества и эстетики	ошибками, развитие психологической устойчивости.	1. Постановка номеров (вольные упражнения под музыку, цирковые упражнения) 2. Конкурс среди костюмов, созданных из подручных средств.
Поощрения		1. Дневник достижений. 2. Разнообразные звания (самый гибкий, юморной, старательный и т.д.). 3. Сертификаты.
Контрольно-оценочный блок		
Цель – оценка результатов		
Рефлексия	Анализ изменений в восприятии себя и гимнастики. Анализ изменений на психологическом и физическом уровне.	1. Круг стол для обсуждений на тему «Что мне нравится на занятиях?». 2. Конкурс рисунков (Я люблю гимнастику).
Проведение контрольного тестирования и анкетирования.		1. Диагностика мотивации посещения спортивных занятий по методике Орловой Л. 2. Анкетирование «Оценка мотивации к занятиям гимнастикой» 3. Оценка физической подготовленности (гибкость, координация)
Итоговое мероприятие		Открытый праздник с показательными выступлениями, в присутствии родителей. Вручение заслуженных наград.

Тема бесед:

1. Акцент на положительные эмоции и удовольствие от процесса:

«Гимнастика — это красиво и весело!».

2. Развитие уверенности в себе:

«Ты можешь больше, чем думаешь!».

3. Социальная мотивация:

«Гимнастика — это про дружбу и команду».

4. Личные цели и мечты:

«Кем ты хочешь стать в гимнастике?».

5. Здоровье и красота:

«Гимнастика делает тебя сильной и грациозной».

3.2. Обсуждение результатов исследования

Оценка сформированности мотивации у девочек 10-11 лет к занятиям гимнастикой оценивалось по следующим контрольным методам:

1. Анкетирование:

– Диагностика мотивации посещения спортивных занятий по методике Орловой Л.;

– Анкетирование «Оценка мотивации к занятиям гимнастикой».

2. Контрольное тестирование – оценка физической подготовленности девочек 10-11 лет на занятиях гимнастикой.

– Гибкость – Тест «Наклон вперед из положения стоя»;

– Скоростно-силовые качества – Тест «Прыжки со скакалкой» количество прыжков за 1 минуту;

– Координация и ловкость – Тест «Кувырки вперед/назад» (10 раз подряд), оценивается скорость и точность.

Результаты диагностики по методике Орловой Л. в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты диагностики по методике Орловой Л. КГ и ЭГ

№	Вопрос диагностики «Зачем вы посещаете внеурочное занятие по гимнастике?»	Контрольная группа (%)		Экспериментальная группа (%)	
		До	После	До	После
1	Общение с друзьями	30% (3)	20% (2)	30% (3)	10% (1)
2	Это престижно	10% (1)	10% (1)	20% (2)	10% (1)
3	Хочу проявить себя в спорте	20% (2)	20% (2)	10% (1)	40% (4)
4	Доброе отношение тренера	10% (1)	10% (1)	10% (1)	10% (1)
5	Требование родителей	20% (2)	30% (3)	20% (2)	0% (0)
6	Желание развивать свои физические качества	10% (1)	10% (1)	10% (1)	30% (3)

На основе данных таблицы можно выделить следующие ключевые изменения в мотивации учащихся экспериментальной группы (ЭГ) после проведения занятий:

1. Рост спортивной мотивации. Значительное увеличение ответов *«Хочу проявить себя в спорте»*: с 10% (1 чел.) до 40% (4 чел.). Это свидетельствует о том, что в ЭГ были созданы условия для раскрытия спортивного потенциала, например, через соревнования, индивидуальные достижения или поддержку тренера.

2. Усиление внутренней мотивации. Увеличение доли ответов *«Желание развивать свои физические качества»*: с 10% (1 чел.) до 30% (3 чел.). Это говорит о том, что занятия в ЭГ могли включать упражнения, направленные на осознанное развитие силы, гибкости и других качеств, что повысило личную заинтересованность учащихся.

3. Снижение внешних и социальных факторов. Уменьшение мотивации *«Общение с друзьями»* (с 30% до 10%) и *«Требование родителей»* (с 20% до 0%). Это указывает на смещение акцента с внешнего давления или социальных причин на личные цели и спортивные амбиции.

4. Стабильность позитивных факторов. Ответ *«Доброе отношение тренера»* остался на прежнем уровне (10%), что подчеркивает важность психологического комфорта, но не объясняет рост интереса.

На повышение уровня мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет повлияло введение соревновательных элементов и системы поощрений за спортивные успехи, индивидуальный подход к тренировкам, помогающий обучающимся видеть свой прогресс. Также теоретические занятия с объяснением пользы гимнастики для физического развития.

В КГ мотивация осталась практически неизменной, за исключением роста ответов *«Требование родителей»* (с 20% до 30%), что подчеркивает отсутствие подобных эффективных методов в этой группе.

Повышение интереса в ЭГ связано с формированием внутренней мотивации (желание развиваться и проявлять себя) и снижением зависимости

от внешних факторов. Это достигнуто благодаря грамотной методике проведения занятий, направленной на личностный и спортивный рост обучающихся.

Результаты и вопросы анкетирования «Оценка мотивации к занятиям гимнастикой» в контрольной и экспериментальной группе представлены в Приложении А.

Анализ изменений в контрольной и экспериментальной группах в ходе исследования формирования мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет во внеурочной деятельности:

1. Изменения в экспериментальной группе (ЭГ). В результате внедрения специальной программы (таблица 1) в экспериментальной группе зафиксированы следующие положительные изменения:

– Повышение интереса к тренировкам. На 20% увеличилось количество девочек, которые «Всегда с нетерпением ждут тренировку» (с 6 до 8 человек). На 25% снизилось число тех, кто «Иногда заставляет себя идти» (с 4 до 2).

– Рост мотивации и удовольствия от занятий. На 2 человека больше стали чаще отмечать «Чувство достижения при выполнении сложных элементов» и +2 человека указали, что теперь «Любят соревнования» (с 3 до 5).

– Снижение негативных факторов. На 33% уменьшилось количество жалоб на «Болезненную растяжку» (с 6 до 4). В 2 раза реже встречается «Страх ошибок» (с 5 до 3).

– Улучшение психологического климата. Полностью исчезли «Конфликты в группе» (с 2 до 0). На 2 человека больше стали лучше оценивать отношения с тренером («Поддерживает, доверяю»).

– Укрепление долгосрочной мотивации. На 40% больше девочек планируют «Добиться высоких результатов» в ближайшие 2–3 года (с 5 до 7).

2. Динамика в контрольной группе (КГ). В контрольной группе, где не применялись специальные методы мотивации, значимых изменений не выявлено:

- Все показатели остались на прежнем уровне;
- Сохранились те же трудности (болезненная растяжка, усталость, строгость тренера);
- Мотивация к занятиям не изменилась.

Рассмотрим индивидуальные и средние результаты 10 девочек в контрольной группе (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) до и после эксперимента.

Результаты на этапе входного тестирования оценки физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах представлены на табл. 4.

Таблица 4

Результаты входного тестирования КГ и ЭГ

№ исп. КГ и ЭГ до эксперимента	Контрольные тесты для физической подготовленности					
	№1		№1		№3	
	1. Наклон вперёд из положения стоя, см		Прыжки ч/з скакалку за 1 мин, кол-во раз		10 кувырков вперед- назад, кол-во раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	9	10	80	85	23,5	22
2	11	9	90	88	21	23
3	12	11	75	82	24	21,5
4	8	12	95	90	20	22,5
5	10	10	82	85	22,5	23
6	13	11	88	92	23	21
7	9	9	78	80	24,5	22
8	11	12	92	95	21,5	23,5
9	10	10	85	87	22	22,5
10	12	11	90	90	23,5	21,5
Среднее по группе	10.5	10.5	85.5	87.4	22.5	22.3

Результаты на этапе контрольного тестирования оценки физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах представлены на табл. 5

Результаты контрольного тестирования КГ и ЭГ

№ исп. КГ и ЭГ до эксперимента	Контрольные тесты для физической подготовленности					
	№1		№1		№3	
	1. Наклон вперед из положения стоя, см		Прыжки ч/з скакалку за 1 мин, кол-во раз		10 кувырков вперед- назад, кол-во раз	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	10	14	82	100	23	18,5
2	11	12	92	105	20,5	19
3	12	15	78	95	23,5	17
4	9	14	96	110	19,8	18
5	10	13	85	100	22	19,5
6	13	14	90	108	22,5	17,5
7	10	12	80	98	24	18
8	12	15	93	112	21	19
9	11	13	87	102	21,5	18,5
10	12	14	91	105	23	17
Среднее по группе	11.0	13.6	87.4	103.5	22.0	18.2

Результаты контрольной и экспериментальной группы на этапе входного и контрольного тестирования с оценкой физической подготовленности девочек 10-11 лет, занимающихся гимнастикой представлены в табл. 6.

Таблица 6

Результаты физической подготовленности КГ и ЭГ

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности		Результаты		Достоверность		
		Контрольная группа	Эксперим. группа	T рас.	P	t-таб.
Гибкость. «Наклон вперед из положения стоя», см	Входное тестирование	10,5 ± 0,5	10,5 ± 0,34	0	p>0,05	2,101
	Контрольное тестирование	11 ± 0,39	13,6 ± 0,33	4,99	p<0,05	2,101
Прирост изучаемых показателей, %		4,65	21,13			

Скоростно-силовые качества. «Прыжки со скакалкой», кол-во раз за 1 мин	Входное тестирование	85,5 ± 2,07	87,4 ± 1,44	0,75	p>0,05	2,101
	Контрольное тестирование	87,4 ± 1,89	103,5 ± 1,72	6,27	p<0,05	2,101
Прирост изучаемых показателей, %		2,19	16,86			
Координация и ловкость. «Кувырки вперед/назад», время, сек	Входное тестирование	22,55 ± 0,45	22,25 ± 0,25	0,58	p>0,05	2,101
	Контрольное тестирование	22,08 ± 0,43	18,2 ± 0,27	7,64	p<0,05	2,101
Прирост изучаемых показателей, %		-2,10	-20,02			

Проведенный статистический анализ результатов тестирования показал достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($p<0,05$). Экспериментальная группа показала значительное улучшение во всех тестах после эксперимента, тогда как в контрольной группе изменения были незначительными. Наибольший прогресс наблюдался в гибкости (+21,13 %) и скоростно-силовых качествах (+16,86 %). В контрольной группе существенных изменений не выявлено, что подтверждает эффективность экспериментального воздействия.

Расчеты по t-критерию Стьюдента (сравнение с критическим значением при 5% уровне значимости) исключают случайный характер наблюдаемых различий. Таким образом, полученные результаты демонстрируют положительное влияние примененной методики на развитие физических качеств у девочек 10–11 лет.

На рисунках 8-10 графически отображена сравнительная динамика показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группами по данным входного и контрольного тестирования.

На диаграмме (рис. 8) представлены средние результаты теста «Наклон вперед из положения стоя» (в см) в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. В КГ показатель остался практически неизменным, до эксперимента результат составил 10,5 см, после эксперимента – 11 см. Минимальный прирост (+0,5 см, ~4,65%), что свидетельствует об отсутствии значимого прогресса. В экспериментальной группе зафиксировано существенное улучшение гибкости, до эксперимента – 10,5 см, после эксперимента – 14 см. Прирост составил (+3,5 см, ~21,3%), что подтверждает эффективность примененной методики. Результаты подтверждают эффективность примененного воздействия ($p < 0,05$).

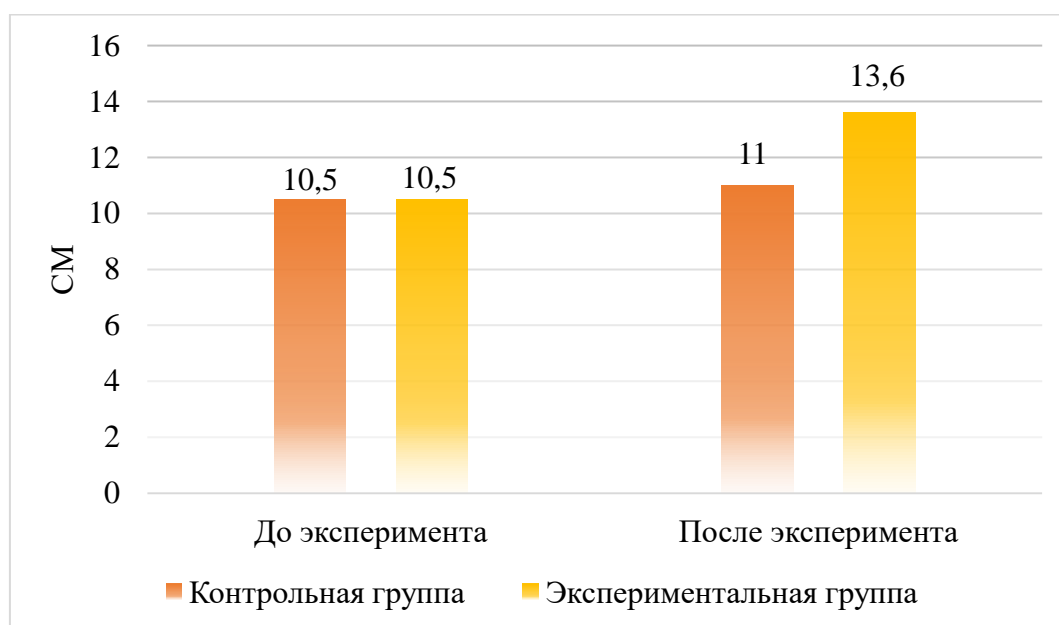


Рис. 8. Результаты контрольного теста «Наклон вперед из положения стоя» в КГ и ЭГ

На диаграмме (рис. 9) представлены средние результаты контрольного теста «Прыжки со скакалкой» (количество раз за 1 минуту) в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. В КГ результат входного тестирования составил 85,5 раз, после эксперимента – 87,4 раз. Прирост составил (+1,9 раз, ~2,19%). В экспериментальной группе до эксперимента – 87,4 раз, после эксперимента – 103,5 раз. Прирост составил (+16,1 раз, ~ 16,86%). Использование экспериментальной методики привело к

статистически значимому улучшению скоростно-силовых качеств у участниц ЭГ, тогда как в КГ наблюдается минимальный прогресс. Результаты согласуются с расчетами t-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

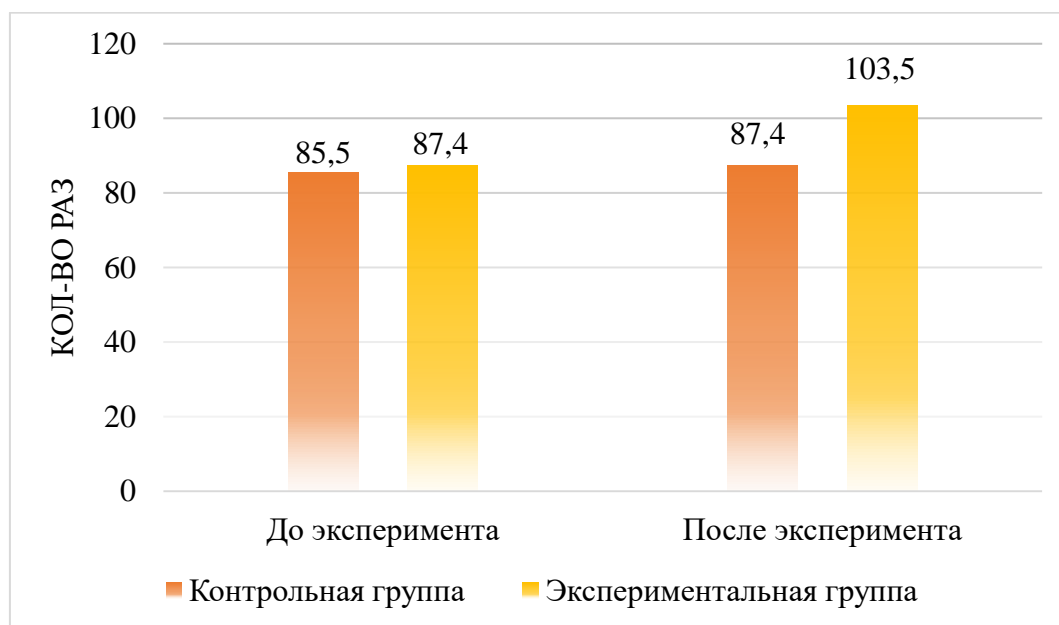


Рис. 9. Результаты контрольного теста «Прыжки со скакалкой» в КГ и ЭГ

На диаграмме (рис. 10) контрольного теста «Кувырki вперед/назад» представлены средние временные показатели выполнения 10 кувырок (в секундах) в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента. Меньшее время выполнения свидетельствует о лучших результатах. Исходный Результат входного тестирования в контрольной группе составил 22,55 сек, после эксперимента – 22,08 сек. Прирост составил (-0.47 сек, $\sim(-2,1\%)$). В экспериментальной группе результат до эксперимента равен 22,25 сек, после эксперимента – 18.20 сек. Прирост составил (-4.05 сек, $\sim(-20,02\%)$).

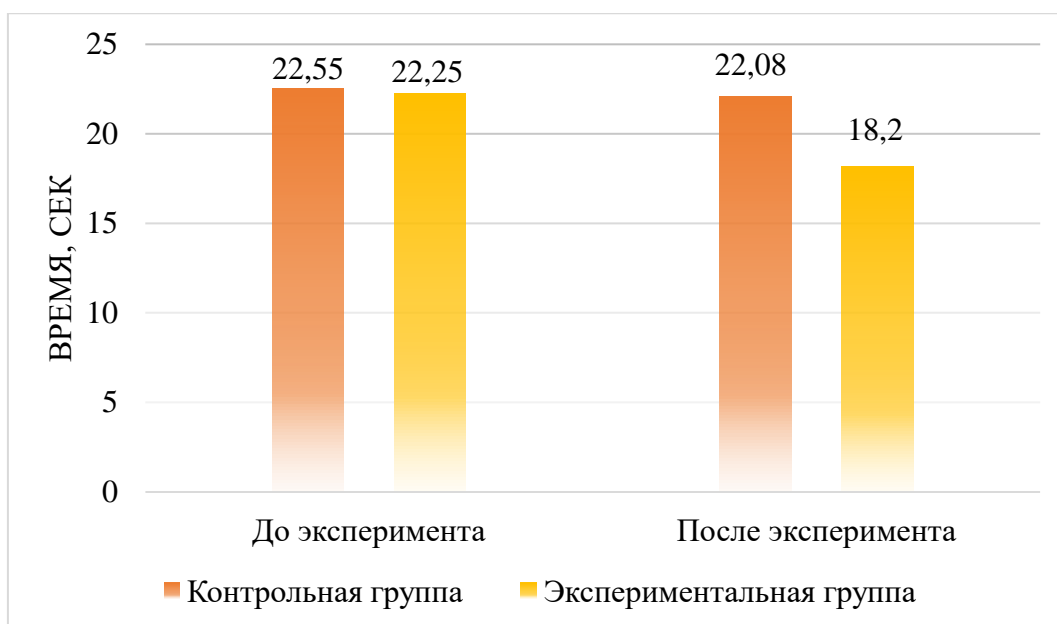


Рис. 10. Результаты контрольного теста «Кувьрки вперед/назад» в КГ и ЭГ

Результаты проведенного экспериментального исследования демонстрируют существенное улучшение показателей физической подготовленности девочек 10-11 лет в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. На диаграмме (рис. 11) представлен прирост (в %) физической подготовленности, анализ полученных данных позволяет констатировать следующее: в экспериментальной группе прирост составил 16,9-21,1%, в контрольной группе – 2,1-4,7 %.

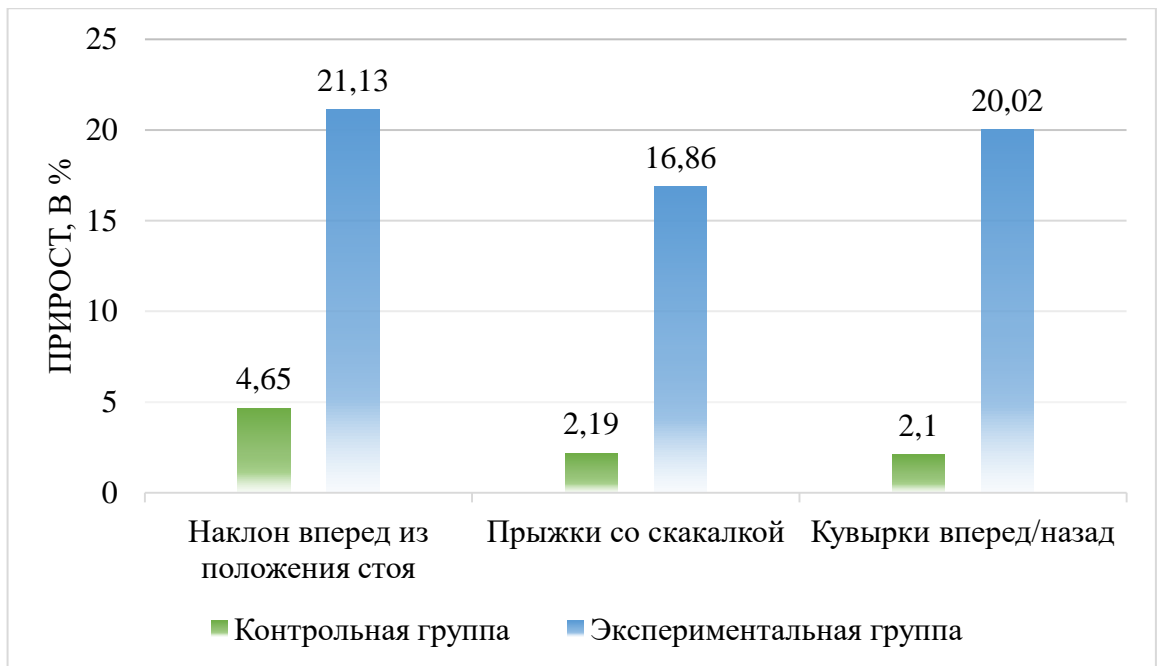


Рис. 11. Прирост физической подготовленности КГ и ЭГ

Экспериментальная часть исследования подтвердила эффективность разработанного комплекса мероприятий, направленного на формирование мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10–11 лет во внеурочной деятельности. Результаты показали значительные положительные изменения в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной (КГ).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ психолого-педагогической и научной литературы по формированию мотивации к занятиям гимнастикой у девочек 10-11 лет.

У девочек 10–11 лет наблюдаются значительные физиологические и психологические изменения, связанные с началом полового созревания. Эти изменения влияют на их самооценку, эмоциональную устойчивость и мотивацию к спорту. Гимнастика является эффективным средством физического и личностного развития, способствуя развитию гибкости, координации, силы, а также формированию уверенности в себе и дисциплины.

Ключевыми факторами мотивации являются:

- Внутренняя мотивация (желание развиваться, достигать успехов).
- Внешняя поддержка (родители, тренер, друзья).
- Эмоциональный комфорт (ситуация успеха, игровые методы, творческие элементы).

2. Разработка и реализация комплекса мероприятий по формированию мотивации к занятиям гимнастикой во внеурочной деятельности

В экспериментальной группе (ЭГ) применялся комплекс мероприятий, включающий:

- Игровые и соревновательные методы (квесты, мини-соревнования, эстафеты).
- Творческие и эстетические компоненты (постановка номеров под музыку, конкурсы костюмов).
- Систему поощрений (дневники достижений, сертификаты, звания).
- Вовлечение родителей (совместные мастер-классы, открытые тренировки).
- Рефлексию и обратную связь (обсуждения, анкетирование).

Программа учитывала возрастные особенности девочек, делая акцент на положительных эмоциях, социальной поддержке и индивидуальных целях.

3. Проверка эффективности экспериментального комплекса мероприятий

Результаты анкетирования (методика Орловой Л.):

В ЭГ значительно выросла внутренняя мотивация:

- Ответ «Хочу проявить себя в спорте» увеличился с 10% до 40%.
- Ответ «Желание развивать физические качества» — с 10% до 30%.
- Снизилась зависимость от внешних факторов (например, «Требование родителей» — с 20% до 0%).
- Физическая подготовленность:
 - Гибкость (наклон вперед): прирост в ЭГ — 21,13% (в КГ — 4,65%).
 - Скоростно-силовые качества (прыжки со скакалкой): прирост в ЭГ — 16,86% (в КГ — 2,19%).
 - Координация (кувырки): время выполнения сократилось в ЭГ на 20,02% (в КГ — на 2,1%).

Психологический аспект:

Участницы ЭГ стали чаще отмечать удовольствие от тренировок, снизился страх ошибок, улучшились отношения в группе.

В контрольной группе (КГ) значимых изменений не зафиксировано.

Гипотеза исследования подтвердилась: разработанный комплекс мероприятий эффективно повысил мотивацию девочек 10–11 лет к занятиям гимнастикой. Это проявилось в:

- Росте внутренней мотивации (стремление к самореализации, развитие физических качеств).
- Улучшении физических показателей (гибкость, координация, выносливость).
- Позитивных изменениях в эмоциональной сфере (снижение тревожности, повышение уверенности).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. — М.: Инфра-М, 2019. — 256 с.
2. Андрееенко, Т. А. Педагогические аспекты формирования мотивации у детей и подростков на уроках физической культурой / Т. А. Андрееенко, А. Е. Сычева // Наука-2020. – 2024. – № 4(71). – С. 12-17.
3. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкина. – Омск : СибГАФК, 2000. – 179 с.
4. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева // Учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.
5. Беляев, Н. Г. Возрастная физиология. / Н.Г. Беляев // Ставрополь: Изд-во СГУ, 2014. 103 с.
6. Галдина, В. В. Формирование мотивации в спорте у юных гимнасток на этапе углубленной специализации / В. В. Галдина, В. В. Трегуб, В. А. Штых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 1. – С. 42-47.
7. Галибина, А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей / А. В. Галибина, А. В. Журавлев // Наука-2020. – 2022. – № 4(58). – С. 81-86.
8. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунов Е.Н., Мартыянов Б.П. - М.: Академия, 2017. - 228 с.
9. Горбачева, А. Ю. Педагогические условия реализации комплексной программы воспитания в тренировочном процессе девочек, занимающихся художественной гимнастикой / А. Ю. Горбачева, Т. В. Левченкова, А. А. Николаева // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : Материалы II Всероссийской конференции, Москва, 20–21 июня 2023 года. –

Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. – С. 295-301.

10. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2018. – 294 с.

11. Гришина, Е. В. Психологические характеристики образовательной среды и антивитальные переживания подростков / Е. В. Гришина // Народное образование. – 2016. – № 4-5(1456). – С. 215-218.

12. Гусева, Е. В. Эстетическая гимнастика для девочек школьного возраста / Е. В. Гусева, О. И. Загrevский // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 8. – С. 176-180.

13. Двуреченская, Г. Я. Физиологические особенности детского организма: учебное пособие // Г. Я. Двуреченская, Т. В. Перехвальская, Н. Б. Пиковская. – Новосибирск, 2011. – 79 с.

14. Дейнеко, А. Х. Тревожность и спортивная мотивация гимнасток в тренировочном процессе и в соревновательный период (сравнительный анализ) / А. Х. Дейнеко, Н. Л. Боляк // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2012. – № 4(32). – С. 172-177.

15. Дмитриева, С. В. Формирование мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 12-13 лет / С. В. Дмитриева, Д. И. Бурцева // Стратегия формирования здорового образа жизни населения: экосистемный подход : Материалы XXI Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева, Тюмень, 09–10 ноября 2023 года. – Тюмень: Вектор Бук, 2023. – С. 91-96.

16. Донцов, В. В. Основы методики формирования спортивной мотивации / В. В. Донцов, Ю. Н. Старовойтов, Т. Н. Мостовая // Наука-2020. – 2019. – № 3(28). – С. 96-104.

17. Дятлов, А. А. Роль мотивации в достижении спортивных целей / А. А. Дятлов, А. Ю. Смирнова // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований : Материалы VII

Всероссийской национальной научной конференции молодых учёных, Комсомольск-на-Амуре, 08–12 апреля 2024 года. – Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. – С. 478-480.

18. Емельянова, О. С. Художественная гимнастика / О. С. Емельянова // Инновационные формы развития, воспитания и культуры студентов : Материалы X международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 14–16 апреля 2020 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. – С. 434-437.

19. Ермакова, И. В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы, автономной нервной регуляции сердечного ритма и эндокринной системы к нагрузкам разного характера у школьников 10-15 лет / И. В. Ермакова, С. Б. Догадкина, Л. В. Рублева [и др.] // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9, № 5. – С. 176-204.

20. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

21. Жигайлова, Л. В. Особенности привлечения детей к занятиям художественной гимнастикой / Л. В. Жигайлова, А. В. Сладкова // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар, 31 октября 2019 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 135-136.

22. Казин, Э. М. Психолого-педагогические и физиологические базовые основания решения проблем адаптации, здоровья и развития субъектов образования: методическое пособие/ под общ. ред. Э.М. Казина, Н.П. Абаскаловой, Н.Э. Касаткиной и др. - Кемерово: Изд-во КРИПКиРО, 2016. – 165 с.

23. Каменская, В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / В. Г. Каменская. — СПб.: Питер, 2017. — 304 с.

24. Кашина, А. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у школьников и их родителей / А. В. Кашина, Г. В. Патрикеев, М. Д. Фейнингер // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие : сборник материалов седьмой международной научной конференции, Ростов-на-Дону, 06–08 сентября 2018 года. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2018. – С. 3-7.

25. Клычков, К. Е. Некоторые аспекты мотивации обучающихся к спортивной деятельности по атлетической гимнастике / К. Е. Клычков, Ю. Н. Петров, Н. Ю. Чернова // Вестник Московского государственного университета леса - Лесной вестник. – 2015. – Т. 19, № 2. – С. 179-184.

26. Кляп, О. В. Повышение мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и спортом / О. В. Кляп, Е. Ю. Комарова // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 03 декабря 2018 года / Ответственный редактор Ю.А. Читаева. – Санкт-Петербург: ООО "НИЦ АРТ", 2018. – С. 24-29.

27. Козюра, Е. Р. Мотивация в профессиональной спортивной деятельности / Е. Р. Козюра // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК, Челябинск, 27–28 октября 2020 года. Том Часть 2. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 238-241.

28. Копкарева, О. О. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учеб. пособие. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 2016. – 114 с.
29. Кораблина, Е. В. Современное определение мотивов занятий спортом у гимнастов / Е. В. Кораблина // *International Journal of Medicine and Psychology*. – 2021. – Т. 4, № 2. – С. 42-45.
30. Костенко, А. А. Научно-психологическая характеристика формирования эмоциональных состояний подростка / А. А. Костенко, Р. В. Смирнов // *Образование в России: история, опыт, проблемы, перспективы*. – 2018. – № 2(9). – С. 90-95.
31. Кравец-Абдуллина, А. В. методика повышения мотивации к занятиям спортивной гимнастикой у спортсменок групп этапа начальной подготовки / А. В. Кравец-Абдуллина, А. О. Яхина, Ю. И. Щербина // *Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы VI Международной научно-методической конференции, посвященной году педагога и наставника, Уфа, 25 марта 2023 года*. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2023. – С. 114-119.
32. Кузьмин, М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М. А. Кузьмин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2012. – № 2(84). – С. 84-89.
33. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с
34. Леньшина, М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 13 с.
35. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман. — М.: СУИ, 2017. — 398 с.
36. Мамонтова, Т. Ю. Мотивация юных спортсменок к занятиям эстетической гимнастикой / Т. Ю. Мамонтова // *Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного*

федерального округа : Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2019 года. Том Часть 1. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 320.

37. Марьина, Н. Д. Психологические характеристики коммуникативной компетентности у подростков / Н. Д. Марьина // Человек и природа : Сборник материалов студенческой научно-практической конференции, Омск, 11 апреля 2024 года. – Омск: Омский государственный педагогический университет, 2024. – С. 157-158.

38. Марочкина, Н. В. Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста (на примере художественной гимнастики) : специальность 19.00.13 "Психология развития, акмеология" : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Марочкина Наталья Владимировна. – Астрахань, 2012. – 210 с.

39. Мартыненко, А. П. Исследование мотивации детей к занятиям разными видами спорта в спортивной школе / А. П. Мартыненко, М. Ф. Шарипов // Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов, Челябинск, 12 апреля 2019 года / Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2019. – С. 330-333.

40. Мецоян, Ц. Т. Возрастная характеристика проявления психологической культуры младших подростков / Ц. Т. Мецоян // МАТЕРИАЛЫ и МЕТОДЫ ИННОВАЦИОННЫХ исследований и РАЗРАБОТОК : сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях, Челябинск, 03 декабря 2016 года. Том Часть 3. – Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. – С. 145-149.

41. Миронова, В. Ю. Влияние проведения спортивных мероприятий с участием родителей на мотивацию юных гимнасток, занимающихся

художественной гимнастикой / В. Ю. Миронова, К. С. Дунаев, Н. В. Гудыма // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе : МАТЕРИАЛЫ IX ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ, Малаховка, 17–18 ноября 2022 года / ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИИ МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2023. – С. 147-153.

42. Павлюкова, Н. А. Гимнастика на уроках физкультуры в школе / Н. А. Павлюкова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов VII Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24–25 мая 2024 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2024. – С. 153-157.

43. Распопова, А. С. Предпосылки мотивации достижений в художественной гимнастике / А. С. Распопова // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2022. – Т. 2, № 3. – С. 94-100.

44. Рыженко, Е. А. Психологические аспекты мотивации достижений в художественной гимнастике / Е. А. Рыженко // Юность и знания - гарантия успеха - 2022 : сборник научных статей 9-й Международной молодежной научной конференции : в 3 т., Курск, 15–16 сентября 2022 года. Том 1. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 345-348.

45. Ткачук, Е. Развитие костно-мышечной системы у детей. Семиотика поражений костно-мышечной системы : Учебное пособие для студентов / Е. Ткачук. – Дополненное и переработанное. – Иркутск : Иркутский государственный медицинский университет, 2022. – 60 с.

46. Туев, Н. В. Развитие жизнестойкости у подростков как необходимой психологической характеристики личности на пути самоопределения / Н. В. Туев // Актуальные проблемы развития государственной молодёжной политики и социальной работы : Материалы

Всероссийской научно-практической конференции, Ижевск, 20–21 мая 2021 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2021. – С. 266-273.

47. Шаклеин, Д. А. Физическая подготовка девочек 10–11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / Д. А. Шаклеин, Г. К. Калугина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы XI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 100-летию Минспорта России и 10-летию науки и технологий в России, Челябинск, 21 апреля 2023 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 200-201.

48. Шарипов, Х. Х. Роль гимнастики в процессе физического воспитания / Х. Х. Шарипов // Вестник Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава. Серия гуманитарных и экономических наук. – 2019. – № 1-2(62). – С. 175-178.

49. Шарманова, С. Б. Создание эмоциональной привлекательности тренировочных занятий на предварительном этапе подготовки в художественной гимнастике / С. Б. Шарманова // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск, 24–25 октября 2017 года. Том 1. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2017. – С. 339-341.

50. Шилова, А. А. Мотивация к спортивной деятельности / А. А. Шилова, И. М. Ткач // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований : Материалы V Всероссийской национальной научной конференции молодых учёных. В 4-х частях, Комсомольск-на-Амуре, 11–15 апреля 2022 года / Редколлегия: А.В. Космынин (отв. ред.) [и др.]. Том Часть 4. – Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2022. – С. 368-370.

**Анкета
«Оценка мотивации к занятиям гимнастикой»**

Цель: узнать, насколько девочкам нравятся тренировки, что их вдохновляет или вызывает трудности.

Вопрос	Варианты ответов	КГ (до)	КГ (после)	ЭГ (до)	ЭГ (после)
1. Возраст	10–12 лет	4	4	5	5
2. Стаж занятий	Меньше года	2	2	1	1
	1–2 года	3	3	3	3
	3–4 года	3	3	4	4
	Больше 5 лет	2	2	2	2
3. Эмоции перед тренировкой	Всегда жду с нетерпением	4	4	6	8 (▲+2)
	Чаше да, но бывает, что не хочется	3	3	4	2 (▼–2)
	Иногда заставляю себя	2	2	0	0
	Почти всегда не хочу идти	1	1	0	0
4. Что нравится? (множеств.)	Красота движений	7	7	8	9 (▲+1)
	Чувство достижения	6	6	8	10 (▲+2)
	Общение с подругами	5	5	5	7 (▲+2)
	Выступления на соревнованиях	3	3	4	6 (▲+2)
	Стать сильной и гибкой	5	5	7	8 (▲+1)
5. Что не нравится? (множеств.)	Болезненная растяжка	6	6	6	4 (▼–2)
	Страх ошибок	4	4	5	3 (▼–2)
	Усталость после школы	3	3	5	3 (▼–2)
	Строгий тренер	2	2	3	1 (▼–2)

	Конфликты в группе	1	1	2	1 (▼-1)
6. Почему продолжаешь?	Люблю гимнастику	5	5	4	6 (▲+2)
	Хочу успеха (медали, разряды)	3	3	3	4 (▲+1)
	Родители/тренер говорят, что получается	1	1	2	2
	Не хочу бросать из-за вложенного времени	1	1	0	0
	Пока не знаю, но продолжаю	0	0	1	0 (▼-1)
7. Были мысли бросить?	Никогда, люблю спорт!	6	6	4	6 (▲+2)
	Иногда, когда устаю	3	3	4	3 (▼-1)
	Да, но пока держусь	1	1	2	1 (▼-1)
	Уже думаю уйти	0	0	0	0
8. Отношение к соревнованиям	Обожаю! Главный стимул	3	3	3	5 (▲+2)
	Волнуюсь, но стараюсь	5	5	4	4
	Не люблю, слишком нервничаю	2	2	3	1 (▼-2)
	Хожу просто для себя	0	0	0	0
9. Общение с тренером	Поддерживает, доверяю	5	5	6	8 (▲+2)
	Строгий, но справедливый	3	3	3	2 (▼-1)
	Сложно найти общий язык	1	1	1	0 (▼-1)
	Боюсь ошибок, чтобы не ругали	1	1	0	0

10. Отношения в группе	Есть подруги, поддерживаем друг друга	6	6	6	8 (▲+2)
	Общаемся, но без близкой дружбы	3	3	2	2
	Иногда споры или зависть	1	1	2	0 (▼-2)
	Чувствую себя одиноко	0	0	0	0
11. Планы на 2–3 года	Хочу высоких результатов	4	4	5	7 (▲+2)
	Пока не решила	4	4	3	2 (▼-1)
	Хочу попробовать другое	2	2	2	1 (▼-1)
12. Что изменить в тренировках?	Больше творческих элементов	4	4	4	3 (▼-1)
	Меньше жесткой критики	3	3	2	1 (▼-1)
	Больше поддержки от тренера	2	2	2	1 (▼-1)
	Дружеская атмосфера	1	1	2	1 (▼-1)
	Меня всё устраивает	0	0	0	4 (▲+4)