

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: **«ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАЕКВОН-ДО ІТФ»**

здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня:
Ус Катерина Євгенівна

Науковий керівник: Латишев М.В.,
к.фіз.вих., доцент

Рецензент: к. фіз.вих., доцент Смоляр І.І.,
доцент кафедри психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

(підпис)

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ	6
1.1. Мотивація до занять спортом у дитячому віці.....	6
1.2. Сутність морально-вольових якостей та умови їх формування у дітей.	12
1.3. Педагогічні підходи до розвитку мотивації та вольової сфери у єдиноборствах	19
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА МОРАЛЬНО- ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАЕКВОН-ДО ІТФ	34
3.1. Аналіз початкового рівня мотивації та морально-вольових якостей	34
3.2. Зміст та особливості методики формування мотивації та морально-вольових якостей	40
3.3 Аналіз результатів анкетування та оцінка ефективності методики	43
3.4. Практичні рекомендації	49
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження зумовлена зростаючою потребою у формуванні внутрішньої мотивації та морально-вольових якостей у дітей, які займаються єдиноборствами, адже саме ці компоненти значною мірою визначають їхню здатність до подолання труднощів, саморегуляції та досягнення спортивних результатів. У сучасних умовах інтенсифікації тренувального процесу та підвищених психологічних навантажень особливо важливим стає пошук ефективних педагогічних підходів, спрямованих на розвиток ціннісних установок, вольової стійкості та позитивного ставлення до занять спортом. Єдиноборства, зокрема таеквон-до ІТФ, створюють сприятливе середовище для виховання дисципліни, відповідальності та цілеспрямованості, проте результативність цього процесу залежить від науково обґрунтованих методик, адаптованих до вікових особливостей дітей. Тому дослідження, спрямоване на вивчення механізмів формування мотивації та морально-вольових якостей у юних спортсменів, є своєчасним та має важливе значення як для теорії, так і для практики спортивної підготовки [12, 34, 45].

Формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку є однією з пріоритетних завдань сучасної системи спортивного виховання, оскільки саме цей віковий період характеризується сенситивністю до розвитку довільної регуляції поведінки та інтенсивним становленням моральної свідомості. У контексті занять таеквон-до ІТФ ця проблема набуває особливої значущості, адже філософія східних єдиноборств традиційно спрямована на гармонійний розвиток особистості через єдність фізичного вдосконалення та морально-етичного виховання [17, 29, 35].

Проте аналіз практики роботи дитячих секцій таеквон-до ІТФ свідчить про недостатню розробленість науково обґрунтованих методик цілеспрямованого формування мотиваційно-вольової сфери юних спортсменів, що призводить до високого відсіву дітей на початкових етапах

підготовки та недостатнього розвитку ключових морально-вольових якостей. Це актуалізує потребу в розробці та експериментальній перевірці ефективності спеціальних педагогічних методик, які б органічно поєднували традиції таеквон-до ІТФ із сучасними психолого-педагогічними технологіями формування мотивації та морально-вольових якостей дітей 8-10 років.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

Мета кваліфікаційної роботи: Розробити та експериментально перевірити ефективність методики формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8–10 років, які займаються таеквон-до ІТФ.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання таких завдань:

Проаналізувати психолого-педагогічні основи мотивації до занять спортом і розвитку морально-вольових якостей у дітей.

Визначити рівень мотивації та сформованість морально-вольових якостей у дітей, які займаються таеквон-до ІТФ.

Розробити та оцінити ефективність методики формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей у процесі тренувань з таеквон-до.

Надати методичні рекомендації щодо формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей у дітей.

Об'єкт дослідження: процес формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ.

Предмет дослідження: методика формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років у процесі тренувальних занять з таеквон-до ІТФ.

Наукова новизна дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та розробці комплексної методики формування мотивації та морально-вольових якостей дітей 8-10 років у процесі занять таеквон-до ІТФ, яка базується на

поєднанні традиційних принципів східних єдиноборств із сучасними психолого-педагогічними технологіями та передбачає інтеграцію мотиваційно-ціннісного, когнітивного та діяльнісно-практичного блоків впливу.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані тренерами з таеквон-до ІТФ та інших видів єдиноборств у процесі підготовки дітей молодшого шкільного віку, викладачами закладів фізкультурної освіти при викладанні дисциплін психолого-педагогічного циклу, а також у системі підвищення кваліфікації тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел складає 60, з них 13 іноземних. Робота містить 17 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ

1.1. Мотивація до занять спортом у дитячому віці

Мотивація як психологічний феномен становить основу діяльнійшої активності дитини та визначає спрямованість її поведінки у спортивному середовищі. У контексті єдиноборств мотиваційна структура формується під впливом біологічних потреб, соціальних чинників та індивідуальних особливостей особистості [1].

Психофізіологічні механізми мотивації у дітей 6-12 років характеризуються домінуванням емоційного компонента над раціональним. Лімбічна система мозку, відповідальна за емоційне реагування, досягає функціональної зрілості раніше, ніж префронтальна кора, що забезпечує довільну регуляцію [5]. Це пояснює переважання ситуативної мотивації над стійкою цільовою спрямованістю на початкових етапах спортивної підготовки.

Таблиця 1.1

Типологія мотивів занять єдиноборствами у дітей різного віку

Віковий період	Домінуючі мотиви	Психологічні механізми	Педагогічні засоби активізації
6-8 років	Ігровий інтерес, наслідування, схвалення дорослих	Безпосереднє емоційне переживання, ідентифікація з ідеалом	Ігрові форми тренування, демонстрація майстерності, позитивне підкріплення
9-10 років	Прагнення до досягнень, визнання у групі однолітків, самоствердження	Розвиток самосвідомості, соціальне порівняння, формування Я-концепції	Змагальні ситуації, публічна оцінка результатів, диференціація завдань
11-12 років	Самовдосконалення, спортивна кар'єра, відчуття компетентності	Рефлексія, цілепокладання, проектування майбутнього	Індивідуальні плани підготовки, аналіз техніки, профорієнтаційна робота

Структура мотивації включає три взаємопов'язані компоненти:

1. Когнітивний – усвідомлення цілей тренувальної діяльності, розуміння зв'язку між зусиллями та результатом
2. Емоційний – переживання задоволення від процесу тренування, азарт змагання, гордість за досягнення
3. Поведінковий – готовність долати труднощі, систематичність відвідування занять, ініціативність у виконанні завдань

Теорія самодетермінації Дісі та Раяна розглядає мотивацію як континуум від зовнішньої до внутрішньої регуляції [8]. У спортивній діяльності дітей спостерігається поступовий перехід від екстринсивної мотивації (винагорода, уникнення покарання) до інтринсивної (задоволення від самого процесу, самореалізація). Зовнішня регуляція характеризується залежністю від стимулів середовища. Дитина тренується, оскільки батьки наполягають або обіцяють винагороду. Інтроектвана регуляція передбачає часткову інтерналізацію зовнішніх вимог – дитина займається через почуття обов'язку або прагнення уникнути почуття провини [15].

Таблиця 1.2

**Фактори, що впливають на мотивацію дітей до занять
єдиноборствами**

Група факторів	Конкретні чинники	Механізм впливу	Коефіцієнт значущості (r)
Соціальні	Підтримка батьків, авторитет тренера, статус у групі, медіапопулярність єдиноборств	Соціальне схвалення, ідентифікація, конформність	0,72-0,85
Особистісні	Темперамент, рівень тривожності, самооцінка, локус контролю	Індивідуальний стиль діяльності, атрибуція успіхів/невдач	0,65-0,78
Організаційні	Матеріальна база, режим тренувань, методика підготовки, система змагань	Комфортність умов, відповідність навантажень можливостям	0,58-0,71
Психофізіологічні	Рухова активність, морфофункціональні показники, стан здоров'я	Біологічна потреба у русі, адаптаційні можливості	0,61-0,74

Концепція атрибутивного стилю пояснює стійкість мотивації через призму інтерпретації дитиною причин успіхів і невдач. Діти з внутрішнім локусом контролю пов'язують результати із власними зусиллями та здібностями, що сприяє формуванню стійкої мотивації досягнення [18]. Зовнішній локус контролю, коли результати приписуються удачі або складності завдання, призводить до мотиваційної нестабільності.

Оптимістичний атрибутивний стиль передбачає пояснення невдач тимчасовими та специфічними причинами (недостатньо тренувався саме цей прийом), тоді як успіхи сприймаються як результат стабільних внутрішніх якостей. Песимістичний стиль характеризується протилежною тенденцією – невдачі пояснюються стійкими внутрішніми недоліками, а успіхи – випадковістю [24]. У єдиноборствах специфіка мотивації визначається змагальним характером діяльності та безпосереднім єдиноборством з суперником. Мотив суперництва може набувати конструктивних форм (прагнення перевершити себе вчорашнього через подолання опору опонента) або деструктивних (агресивне домінування, приниження суперника) [9].

Процесуальна мотивація у єдиноборствах пов'язана із задоволенням від відчуття контролю над власним тілом, координації рухів, ритмічності виконання комбінацій. Естетичний компонент техніки каратэ, тхеквондо, ушу може становити самостійний мотиваційний чинник [28].

Динаміка мотивації на різних етапах багаторічної підготовки описується U-подібною кривою. Етап початкової підготовки характеризується високим рівнем ситуативної мотивації, що базується на новизні та емоційності. Етап попередньої базової підготовки відзначається зниженням мотивації через одноманітність тренувального процесу та зростання навантажень [31].

Етап спеціалізованої базової підготовки супроводжується відновленням та стабілізацією мотивації за умови успішного проходження попереднього кризового періоду. Формується усвідомлена мотивація спортивного вдосконалення, пов'язана з розумінням перспектив та ідентифікацією себе як спортсмена [14]

Методи діагностики мотивації у дітей-спортсменів

Метод	Процедура	Вимірювані параметри	Вікова придатність
Опитувальник мотивації досягнення (А. Мехрабян, адаптація М. Магомед-Емінова)	Вибір відповідей на 40 тверджень за шкалою Лайкерта	Мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдачі, результируючий показник	10-15 років
Методика вивчення мотивів спортивної діяльності (А. Пуні, модифікація В. Гончаренка)	Ранжування 12 мотивів за значущістю, оцінка ступеня задоволеності	Структура мотивації, домінуючі мотиви, мотиваційна задоволеність	11-17 років
Проективна методика «Незакінчені речення» (спортивний варіант)	Завершення 24 речень, що стосуються спортивної діяльності	Неусвідомлювані мотиви, ставлення до тренування та змагань, мотиваційні конфлікти	8-16 років
Спостереження за поведінкою на тренуванні	Фіксація показників активності, ініціативності, реакцій на успіх/невдачу	Реальна мотивація, стійкість до фрустрації, емоційне ставлення	6-17 років

Гендерні особливості мотивації у єдиноборствах виявляються у домінуванні різних мотиваційних структур. Хлопці частіше демонструють орієнтацію на змагальний результат, домінування, фізичну силу [19]. Дівчата більше мотивовані естетикою рухів, самоконтролем, соціальним схваленням, гармонійним фізичним розвитком.

Соціокультурні стереотипи щодо жіночності та маскулінності впливають на мотивацію вибору виду єдиноборств. Дівчата частіше обирають східні єдиноборства з виразним філософським компонентом (айкідо, тай-чі), хлопці – контактні види (бокс, кікбоксинг, рукопашний бій) [26].

Мотиваційні кризи у дитячому спорті виникають на критичних етапах розвитку. Перший криза припадає на 8-9 років, коли зростають тренувальні навантаження, а результати покращуються повільно. Другий криза характерний для 11-12 років і пов'язаний із початком пубертату, розширенням

кола інтересів, зростанням вимог у школі [33]. Психологічні механізми подолання мотиваційних криз включають:

1. Диференціацію цілей – формування ієрархії короткострокових, середньострокових та довгострокових цілей
2. Розширення змісту мотивації – актуалізацію різноманітних мотивів (пізнавальних, комунікативних, естетичних)
3. Зміну атрибутивного стилю – переорієнтацію з результату на процес, з порівняння з іншими на порівняння з собою
4. Соціальну підтримку – залучення референтних осіб до мотиваційного супроводу

Теорія потокового стану (flow) М. Чиксентмігаї описує оптимальний мотиваційний стан, коли складність завдання відповідає рівню майстерності спортсмена [37]. Досягнення потокового стану на тренуваннях сприяє формуванню внутрішньої мотивації та задоволеності спортивною діяльністю.

Умови виникнення потокового стану у тренувальному процесі:

1. Чіткість цілей кожної вправи та серії
2. Негайний зворотний зв'язок про якість виконання
3. Баланс між складністю та компетентністю
4. Повна концентрація на завданні
5. Відчуття контролю над діями

Мотиваційний клімат, створений тренером, визначає спрямованість мотивації вихованців. Клімат, орієнтований на майстерність, підкреслює індивідуальний прогрес, зусилля, оволодіння навичками [21]. Клімат, орієнтований на результат, акцентує перемоги, порівняння з іншими, нормативні вимоги.

Дослідження свідчать, що клімат майстерності сприяє формуванню адаптивних мотиваційних паттернів: внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до помилок як можливості навчання, стійкості до невдач [29]. Клімат результату може призводити до розвитку тривожності, страху невдачі, використання неадаптивних стратегій (обмеження зусиль, уникнення

складних завдань). Батьківська мотиваційна підтримка виявляється у трьох формах: автономна підтримка (заохочення самостійності та вибору дитини), залученість (інтерес до спортивного життя, емоційна підтримка), структурованість (допомога в організації тренувального режиму) [35]. Оптимальне поєднання цих форм сприяє інтерналізації мотивації та задоволенню базових психологічних потреб.

Деструктивні форми батьківського впливу включають надмірний тиск (нав'язування нереалістичних очікувань), емоційний шантаж (любов як винагорода за результати), гіперопіку (контроль кожного аспекту спортивного життя). Такі практики призводять до зниження внутрішньої мотивації, тривожності, емоційного вигорання [38].

Роль тренера у формуванні мотивації є визначальною через механізми моделювання, підкріплення та трансляції цінностей. Тренер виступає носієм професійної мотивації, демонструє ставлення до труднощів, перемог і поразок, що інтроектуються вихованцями [16].

Ефективні тренерські практики мотиваційного впливу:

1. Індивідуалізація цілей відповідно до можливостей спортсмена
2. Акцентування зусиль та прогресу, а не тільки результату
3. Надання автономії у виборі методів досягнення цілей
4. Створення ситуацій успіху для дітей різного рівня підготовленості
5. Конструктивний зворотний зв'язок із фокусом на розвитку

Групова динаміка у спортивній секції впливає на індивідуальну мотивацію через механізми соціальної фасилітації, змагання, кооперації [11]. Згуртована група із позитивними міжособистісними стосунками стає джерелом додаткової мотивації, особливо для дітей із високою потребою в афіліації.

Мотиваційні особливості різних видів єдиноборств визначаються їх філософією та технічним арсеналом. Східні єдиноборства (карате, дзюдо, айкідо) пропонують розвинену систему морально-етичних принципів, що може становити самостійний мотиваційний чинник для дітей із розвиненою

рефлексією [40]. Західні єдиноборства (бокс, кікбоксинг) більше апелюють до мотивів змагання та фізичного вдосконалення.

1.2. Сутність морально-вольових якостей та умови їх формування у дітей

Морально-вольові якості становлять інтегративне утворення особистості, що поєднує етичну свідомість, емоційно-ціннісне ставлення та здатність до саморегуляції поведінки відповідно до моральних норм. У спортивній діяльності ці якості набувають специфічного змісту, пов'язаного з подоланням фізичних та психологічних труднощів [2].

Вольова регуляція базується на функціонуванні префронтальної кортикальної системи мозку, яка забезпечує довільний контроль, планування дій та гальмування імпульсивних реакцій. Дозрівання цієї системи відбувається нерівномірно протягом дитинства та підліткового віку, досягаючи функціональної зрілості лише до 20-25 років [7].

Нейрофізіологічні дослідження виявили роль передньої поясної кори у виявленні конфліктів між актуальними імпульсами та цільовою поведінкою. Дорсолатеральна префронтальна кора забезпечує утримання цілі в робочій пам'яті та вибір адекватної стратегії дії. Орбітофронтальна кора інтегрує емоційну та когнітивну інформацію для прийняття рішень [13].

Моральна свідомість у дітей молодшого шкільного віку характеризується гетерономністю – орієнтацією на зовнішні авторитети та правила. Згідно з теорією морального розвитку Л. Кольберга, діти 6-10 років перебувають на доконвенційному рівні, де моральність визначається очікуванням покарання або винагороди [17].

Перехід до конвенційного рівня у 10-12 років супроводжується інтерналізацією соціальних норм та орієнтацією на схвалення значущих інших. Автономна мораль, заснована на внутрішніх принципах, формується значно пізніше та не є характерною для дитячого віку [25].

Структурні компоненти морально-вольових якостей юних спортсменів

Компонент	Психологічний зміст	Поведінкові індикатори	Вікові особливості формування
Когнітивний	Знання моральних норм спорту, розуміння цінності чесної боротьби, усвідомлення відповідальності	Здатність пояснити правила поведінки, оцінити вчинки з моральних позицій	6-8 років – засвоєння правил; 9-12 років – розуміння принципів
Емоційний	Емпатія до партнерів та суперників, моральні емоції (сором, провина, гордість), емоційне ставлення до норм	Співпереживання травмам, радість за успіхи інших, дискомфорт при порушенні правил	6-8 років – емоційне зараження; 9-12 років – справжня емпатія
Вольовий	Здатність долати труднощі, витримка, наполегливість, самоконтроль, дисциплінованість	Завершення важких тренувань, дотримання режиму, стримування агресії, виконання неприємних вправ	6-8 років – короткочасні зусилля; 9-12 років – планомірна саморегуляція
Поведінковий	Реалізація моральних знань у конкретних діях, звичка до морально виправданої поведінки	Чесна боротьба, допомога слабшим, виконання обов'язків, визнання помилок	6-12 років – поступове перетворення у автоматизми

Вольові якості диференціюються за функціональним призначенням у структурі саморегуляції:

1. Ініціативність – здатність самостійно розпочинати діяльність без зовнішнього спонукання
2. Цілеспрямованість – утримання мети за наявності відволікаючих факторів
3. Наполегливість – тривале збереження зусиль при досягненні віддалених цілей
4. Самовладання – гальмування небажаних імпульсів та емоційних реакцій
5. Рішучість – швидке прийняття обґрунтованих рішень у складних ситуаціях
6. Сміливість – подолання страху та невизначеності заради досягнення мети

**Вікова динаміка розвитку вольових якостей у дітей, які займаються
єдиноборствами**

Вольова якість	6-8 років	9-10 років	11-12 років	Критичні періоди
Наполегливість	Короткочасні зусилля (5-10 хв), залежність від підтримки	Збереження зусиль до 20-30 хв, часткова автономність	Тривалі вольові акти (45-60 хв), самостійне подолання труднощів	7-8 років (адаптація до навантажень), 11 років (пубертатна втома)
Самовладання	Імпульсивні реакції, емоційна нестабільність, потреба у зовнішньому контролі	Ситуативний самоконтроль, стримування у присутності авторитету	Відносно стійкий самоконтроль, усвідомлене управління станом	9-10 років (зростання вимог до дисципліни)
Сміливість	Недиференційований страх, залежність від емоційної атмосфери	Раціоналізація страхів, орієнтація на зразок поведінки	Вольове подолання страху, самопідбадьорювання	6-7 років (страх болю), 11-12 років (страх програшу)
Рішучість	Імпульсивність або нерішучість, відсутність аналізу	Подовження латентного періоду, елементи аналізу ситуації	Співвідношення швидкості та обґрунтованості рішень	9-10 років (зростання відповідальності за рішення)

Морально-вольовий конфлікт виникає у ситуаціях протиріччя між безпосереднім бажанням та моральною нормою або довгостроковою метою. Здатність вирішувати такі конфлікти на користь морально виправданої поведінки становить сутність морально-вольової зрілості [32].

Експеримент В. Мішеля з відкладеною винагородою виявив індивідуальні відмінності у здатності дітей відтермінувати задоволення заради більшої майбутньої винагороди. Діти, здатні чекати, використовували стратегії когнітивного відвернення уваги, самоінструкції, трансформації ситуації. Ця здатність корелювала з академічними досягненнями та соціальною компетентністю у підлітковому віці [23]. У єдиноборствах

специфічні морально-вольові конфлікти пов'язані з контролем агресії, дотриманням правил за відсутності арбітра (у тренувальних сутичках), продовженням боротьби при втомі або болю, відмовою від перемоги нечесним шляхом.

Таблиця 1.6

Умови формування морально-вольових якостей у тренувальному процесі

Група умов	Конкретні фактори	Механізм впливу	Практична реалізація
Діяльнісні	Систематичність вольових зусиль, градація труднощів, успішність подолання	Тренування вольових процесів, формування звички до зусиль, позитивне підкріплення	Планомірне зростання навантажень, вправи на витривалість, ускладнення завдань
Соціально-психологічні	Моральний клімат групи, авторитет тренера, зразки поведінки, колективні цінності	Соціальне наочіння, ідентифікація, інтерналізація норм	Обговорення моральних дилем, заохочення чесності, санкції за порушення
Рефлексивні	Усвідомлення мотивів поведінки, аналіз вчинків, самооцінка вольових якостей	Розвиток самосвідомості, критичного мислення	Самозвіти, щоденники спортсмена, індивідуальні бесіди
Емоційно-вольові	Переживання задоволення від подолання, гордість за вольові досягнення	Емоційне підкріплення вольових актів	Публічне визнання вольових зусиль, акцентування прогресу

Дисциплінованість як інтегративна морально-вольова якість включає усвідомлене підпорядкування правилам, самоорганізацію, відповідальність за виконання обов'язків. У спорті дисциплінованість виявляється у дотриманні режиму, пунктуальності, виконанні завдань тренера, самостійних тренуваннях [4]. Зовнішня дисципліна, заснована на страху покарання, поступово трансформується у внутрішню через усвідомлення доцільності правил для досягнення спортивних цілей. Критерієм сформованості внутрішньої дисципліни є збереження організованості поведінки за відсутності зовнішнього контролю [36].

Чесність у спорті охоплює дотримання правил змагань, відмову від допінгу та заборонених прийомів, визнання переваги суперника, об'єктивну самооцінку. Формування чесності ускладнюється суперечністю між бажанням перемогти та моральними обмеженнями [39].

Дослідження моральної поведінки юних спортсменів виявили феномен морального відчуження у спорті – ситуативного зниження моральних стандартів у змагальному контексті порівняно з повсякденним життям. Механізми морального відчуження включають:

1. Моральне виправдання (перемога заради команди виправдовує засоби)
2. Евфемістичне маркування (грубість називається жорсткою грою)
3. Дифузія відповідальності (всі так роблять)
4. Дегуманізація суперника (він просто перешкода)

Повага до суперника як моральна цінність єдиноборств протистоїть тенденції дегуманізації. Ритуали вітання, поклони, рукостискання символізують визнання людської гідності опонента незалежно від результату поєдинку [30]. Толерантність до фрустрації становить важливий аспект вольової сфери спортсмена. Здатність зберігати цілеспрямовану поведінку при зіткненні з перешкодами, невдачами, несправедливими рішеннями формується через досвід подолання [6].

Індивідуальні відмінності у толерантності до фрустрації пов'язані з темпераментом, досвідом ранніх стосунків прихильності, стилем виховання. Діти з безпечним типом прихильності демонструють вищу фрустраційну толерантність завдяки базовій довірі до світу та впевненості у підтримці [11].

Стратегії подолання фрустрації у спортивній діяльності:

1. Проблемно-орієнтоване подолання – аналіз причин невдачі, корекція техніки, пошук нових методів тренування
2. Емоційно-орієнтоване подолання – регуляція емоційного стану, пошук підтримки, когнітивне переосмислення ситуації

3. Уникаюче подолання – відволікання, заперечення значущості невдачі, зниження рівня домагань

Ефективність стратегій залежить від контрольованості ситуації. За контрольованих обставин проблемно-орієнтоване подолання є найадаптивнішим. За неконтрольованих умов (суддівська помилка, травма) емоційно-орієнтоване подолання дозволяє зберегти психологічне благополуччя [3]. Самоконтроль як здатність регулювати імпульси, емоції, увагу відповідно до довгострокових цілей є центральною вольовою компетенцією. Модель сили его Р. Баумайстера розглядає самоконтроль як обмежений ресурс, що виснажується при тривалому використанні [40].

Феномен виснаження его виявляється у зниженні здатності до самоконтролю після тривалих вольових зусиль. Діти, які витратили вольові ресурси на виконання складного когнітивного завдання, гірше справлялися з наступним завданням на витримку [16].

Тренування самоконтролю через регулярну практику вольових дій призводить до зростання його ефективності та зниження енерговитратності. Систематичні заняття спортом сприяють розвитку загального самоконтролю, що переноситься на інші сфери життя [21].

Саморегуляція емоцій у єдиноборствах є критичною для ефективності та безпеки. Неконтрольований гнів призводить до порушення техніки, травм, дискваліфікацій. Надмірна тривожність блокує ініціативу та швидкість реакції [26].

Стратегії емоційної саморегуляції включають:

1. Когнітивну переоцінку – зміну інтерпретації ситуації для модифікації емоційної реакції
2. Пригнічення експресії – стримування зовнішніх проявів емоції при збереженні внутрішнього переживання
3. Відволікання уваги – переключення фокусу з емоціогенного стимулу на нейтральні об'єкти

4. Соматичну регуляцію – використання дихальних вправ, м'язової релаксації для зміни емоційного стану

Когнітивна переоцінка є найадаптивнішою стратегією, оскільки змінює саму емоцію, а не тільки її прояв. Діти 9-12 років вже здатні використовувати елементи когнітивної переоцінки при педагогічній підтримці [29].

Відповідальність як морально-вольова якість передбачає усвідомлення себе причиною подій, готовність відповідати за наслідки своїх дій, виконання взятих зобов'язань. У спортивному контексті відповідальність виявляється у ставленні до тренувального процесу, партнерів, команди [35].

Локус контролю визначає сприйняття відповідальності. Внутрішній локус пов'язаний із високою відповідальністю, зовнішній – з перекладанням відповідальності на зовнішні обставини. Формування внутрішнього локусу контролю є важливим завданням виховання у спорті [12].

Совісність як риса особистості корелює з спортивними досягненнями через забезпечення систематичності тренувань, ретельності відпрацювання техніки, дотримання режиму. Діти з високою совістю демонструють кращі результати при рівних здібностях [18]. Розвиток совісності у дитячому віці відбувається через формування звичок організованої поведінки, усвідомлення відповідальності за результати діяльності, переживання моральних емоцій при порушенні стандартів. Тренувальна діяльність створює природні умови для такого розвитку [24].

Колективізм та індивідуалізм як морально-вольові орієнтації визначають співвідношення особистих і групових інтересів. Єдиноборства традиційно розглядалися як індивідуальні види спорту, проте тренувальний процес відбувається у групі, що вимагає балансу цих тенденцій [33].

Просоціальна поведінка у спортивній групі включає допомогу партнерам в освоєнні техніки, емоційну підтримку, відмову від зловтіхи при невдачах інших. Формування просоціальності протидіє надмірній конкурентності та агресивності [37].

Гендерні особливості морально-вольового розвитку виявляються у домінуванні різних якостей та механізмів їх формування. Хлопці демонструють вищі показники рішучості, сміливості, стійкості до болю. Дівчата переважають у самоконтролі, дисциплінованості, емпатії [8]. Соціалізація гендерних ролей впливає на розвиток вольових якостей через різні очікування та підкріплення. Від хлопців очікують витримки та мужності, від дівчат – стриманості та слухняності. Спортивна діяльність може як посилювати, так і нівелювати ці відмінності [14].

1.3. Педагогічні підходи до розвитку мотивації та вольової сфери у єдиноборствах

Педагогічний процес формування мотивації та морально-вольових якостей у єдиноборствах базується на принципах системності, індивідуалізації та єдності свідомості та діяльності. Ефективність цього процесу визначається узгодженістю цілей, змісту, методів та організаційних форм спортивної підготовки [3].

Системний підхід передбачає розгляд мотиваційно-вольової сфери як цілісного утворення, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та рефлексивний компоненти. Розвиток одного компонента стимулює трансформацію інших через механізми взаємної детермінації [9].

Когнітивний компонент охоплює усвідомлення цілей тренувальної діяльності, знання морально-етичних норм єдиноборств, розуміння власних мотивів та вольових можливостей. Педагогічний вплив спрямовується на формування спортивного світогляду через бесіди, лекції, перегляд змагань, вивчення біографій видатних спортсменів [15].

Емоційний компонент включає переживання задоволення від тренувального процесу, емоційне ставлення до перемог та поразок, моральні почуття. Педагогічні засоби активізації емоційної сфери – створення ситуацій

успіху, емоційно насичені тренування, групові ритуали, позитивна атмосфера занять [22].

Поведінковий компонент представлений реальними діями спортсмена у тренувальних та змагальних ситуаціях. Формування здійснюється через систематичну практику вольових дій, створення ситуацій морального вибору, закріплення бажаних паттернів поведінки [28].

Рефлексивний компонент передбачає здатність аналізувати власну мотивацію, оцінювати вольові якості, усвідомлювати причини успіхів та невдач. Педагогічні інструменти – ведення щоденника тренувань, самоаналіз виступів, індивідуальні рефлексивні бесіди з тренером [34].

Таблиця 1.7

Принципи формування мотивації та морально-вольових якостей у дитячих секціях єдиноборств

Принцип	Сутність	Правила реалізації	Типові помилки
Свідомості та активності	Усвідомлення спортсменом цілей, завдань, значення вольових зусиль	Пояснення змісту вправ, залучення до планування, стимулювання питань, заохочення ініціативи	Авторитарність, відсутність пояснень, покарання за питання, ігнорування думки дітей
Систематичності	Регулярність вольових навантажень, послідовність ускладнення завдань	Щоденні вправи на витримку, поступове збільшення тривалості зусиль, відсутність тривалих перерв	Епізодичність вольових випробувань, різкі стрибки складності, непослідовність вимог
Доступності та індивідуалізації	Відповідність завдань віковим та індивідуальним можливостям	Диференціація навантажень, урахування типу нервової системи, персональні цілі	Зрівнялівка, завищені вимоги, ігнорування індивідуальних особливостей
Наочності та емоційності	Використання зразків поведінки, створення емоційно насиченого середовища	Демонстрація техніки майстрами, відеоаналіз, урочиста атмосфера змагань	Монотонність занять, відсутність позитивних емоцій, байдужість тренера

Індивідуалізація педагогічного процесу враховує типологічні особливості нервової системи, темперамент, провідні мотиви, рівень вольового розвитку. Діти з різними психофізіологічними характеристиками

потребують диференційованих підходів до формування мотиваційно-вольової сфери [4].

Сангвініки легко включаються у тренувальний процес, швидко засвоюють новий матеріал, проте можуть демонструвати поверховість зусиль та непостійність інтересів. Педагогічна стратегія – підтримка різноманітності діяльності, формування стійких звичок, акцентування довгострокових цілей [11]. Холерики характеризуються високою активністю, ініціативністю, але схильні до імпульсивності та агресивності..

Таблиця 1.8

Методи формування мотивації у тренувальному процесі з єдиноборств

Метод	Психологічний механізм	Процедура застосування	Вікова ефективність
Цілепокладання	Актуалізація потреби у досягненні, конкретизація спрямованості	Спільне формулювання короткострокових (тиждень), середньострокових (місяць), довгострокових (рік) цілей; візуалізація цілей; відстеження прогресу	9-12 років (здатність до планування)
Моделювання	Соціальне наочіння, ідентифікація з успішним зразком	Демонстрація виступів майстрів, розповіді про шлях до успіху, зустрічі з видатними спортсменами	6-12 років (потреба у ідеалі)
Змагальний	Актуалізація мотиву суперництва, самоствердження	Внутрішньогрупові змагання, контрольні сутички, турніри, рейтинги	8-12 років (розвинена конкурентність)
Ігровий	Задоволення від процесу, зниження психічної напруги	Рухливі ігри з елементами єдиноборств, естафети, ігрові завдання	6-10 років (провідна діяльність)
Заохочення	Позитивне підкріплення бажаної поведінки	Похвала, публічне визнання, нагороди, привілеї, підвищення статусу	6-12 років (потреба у схваленні)
Переконання	Раціональне обґрунтування доцільності зусиль	Пояснення зв'язку зусиль та результатів, демонстрація прикладів, аргументація	10-12 років (розвиток логічного мислення)

Метод цілепокладання базується на теорії мотивації досягнення та передбачає формулювання конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних та обмежених у часі цілей. Дослідження свідчать, що постановка специфічних складних цілей призводить до вищих результатів порівняно з абстрактними настановами на максимум зусиль [6].

Процедура цілепокладання включає:

1. Діагностику актуального рівня підготовленості
2. Визначення зони найближчого розвитку
3. Формулювання ієрархії цілей
4. Розробку плану досягнення
5. Моніторинг прогресу
6. Корекцію цілей за необхідності

Участь спортсмена у формулюванні цілей підвищує їх прийняття та мотиваційну силу. Тренер виступає фасилітатором процесу, допомагаючи конкретизувати розмиті наміри та оцінити реалістичність амбіцій [13].

Ігровий метод використовує природну схильність дітей до гри для розвитку мотивації та вольових якостей. Ігри з правилами створюють ситуації довільної регуляції поведінки, подолання безпосередніх бажань заради досягнення ігрової мети [19].

Рухливі ігри з елементами єдиноборств розвивають специфічні якості (спритність, швидкість реакції, координацію) при високій емоційній залученості. Ігрові завдання знижують монотонію тренувань та запобігають вигоранню інтересу [27].

Сюжетно-рольові ігри дозволяють моделювати змагальні ситуації з розподілом ролей (боєць, тренер, суддя), що розвиває емпатію та розуміння перспектив різних учасників спортивної діяльності [32].

Засоби виховання вольових якостей на різних етапах підготовки

Етап підготовки	Провідні засоби	Дозування навантажень	Критерії ефективності
Початкова підготовка (1-2 рік)	Вправи на витривалість у формі гри, естафети з подоланням перешкод, утримання статичних положень, виконання неприємних вправ	Тривалість вольових зусиль 30-60 с, інтервали відпочинку 1-2 хв, 3-5 повторень	Збільшення часу довільної концентрації, завершення завдань без нагадувань, позитивне ставлення до труднощів
Попередня базова підготовка (3-4 рік)	Серійні вправи до втоми, тренування у некомфортних умовах, самостійні заняття, ускладнені спаринги	Тривалість зусиль 1-3 хв, 5-8 повторень, робота на фоні втоми	Стабільність техніки при втомі, самостійна мобілізація, дотримання режиму
Спеціалізована базова підготовка (5-6 рік)	Граничні навантаження, множинні сутички, психологічний тренінг, змагання на фоні втоми	Робота до відмови, 80-95% максимальної інтенсивності, моделювання стресових ситуацій	Результативність у критичних ситуаціях, швидке відновлення після невдач, стійка самомотивація

Вправи на розвиток наполегливості включають роботу до повної втоми, серійні повторення складних технічних дій, подолання внутрішнього опору при виконанні неприємних завдань. Психофізіологічна основа – формування стійкості до монотонії та больових відчуттів [2]. Розвиток самовладання відбувається через вправи на гальмування небажаних реакцій – стримування імпульсу атакувати у певних ситуаціях, збереження спокою при провокаціях, контроль емоційних проявів після успіхів та невдач [8].

Тренування рішучості використовує ситуації дефіциту часу на прийняття рішення, моделювання несподіваних змін обстановки, вправи з вибором між ризикованими та безпечними діями. Поступове зменшення часу на обдумування при збереженні вимог до якості рішення [14].

Формування сміливості базується на принципі поступового наближення до об'єкта страху при емоційній підтримці та забезпеченні безпеки. Вправи

включають контрольовані падіння, сутички з сильнішим суперником при захисті, виконання вправ на висоті [21].

Педагогічні ситуації морального вибору створюються тренером для розвитку моральної свідомості та поведінки. Дилеми типу "перемога нечесним способом або програш" провокують рефлексію цінностей та вправляють у моральному виборі [26].

Методи морального виховання у спорті:

1. Етична бесіда – обговорення моральних проблем спорту, аналіз конкретних ситуацій, формування моральних суджень
 2. Приклад – демонстрація тренером та провідними спортсменами зразків морально виправданої поведінки
 3. Вправлення – систематична практика моральних дій до формування звички
 4. Заохочення – підкріплення проявів чесності, взаємодопомоги, відповідальності
 5. Осуд – висловлення негативного ставлення до аморальних вчинків
- Створення морального клімату у спортивній групі передбачає формування колективних норм та цінностей. Демократичний стиль лідерства тренера, участь спортсменів у встановленні правил, колективне обговорення конфліктів сприяють інтерналізації моральних норм [30].

Ритуали та традиції єдиноборств виконують функцію морального виховання через символічну репрезентацію цінностей. Поклон перед входом на татамі символізує повагу до місця та традиції. Поклон суперникові – визнання його гідності. Церемонія нагородження – повага до досягнень [35].

Групова динаміка впливає на мотивацію та вольовий розвиток через механізми конформності, групового тиску, змагання, кооперації. Згуртована група з позитивними нормами стимулює вольову активність членів через соціальне порівняння та взаємну підтримку [5].

Стадії розвитку спортивної групи:

1. Формування – орієнтація у ситуації, встановлення перших контактів, залежність від тренера
2. Конфлікт – боротьба за статус, виникнення підгруп, опір вимогам
3. Нормування – формування згуртованості, встановлення групових норм, прийняття ролей
4. Функціонування – ефективна кооперація, гнучкість ролей, взаємна підтримка

Педагогічне управління групою передбачає фасилітацію переходу через кризові стадії, формування конструктивних норм, розвиток згуртованості через спільні цілі та традиції [12].

Стиль керівництва тренера визначає характер мотиваційного клімату. Авторитарний стиль базується на владі та контролі, демократичний – на співпраці та автономії, ліберальний – на невтручанні. Дослідження свідчать про перевагу демократичного стилю для формування внутрішньої мотивації та морально-вольової зрілості [18].

Авторитарний стиль може бути ефективним для розвитку дисципліни та виконавчості, проте пригнічує ініціативу та призводить до зовнішньої локалізації мотивації. Демократичний стиль сприяє автономії, відповідальності, креативності, але вимагає від тренера високої педагогічної майстерності [23].

Комунікативна компетентність тренера включає здатність надавати конструктивний зворотний зв'язок, емпатійно слухати, мотивуюче говорити, вирішувати конфлікти. Характеристики ефективного зворотного зв'язку:

1. Специфічність – конкретизація аспектів виконання
2. Своєчасність – надання відразу після дії
3. Індивідуальність – врахування особливостей сприйняття
4. Збалансованість – поєднання позитиву та критики
5. Орієнтація на розвиток – фокус на можливостях покращення

Технології психічної саморегуляції інтегруються у тренувальний процес для розвитку вольового самоконтролю. Аутогенне тренування навчає доволіно

регулювати м'язовий тонус, серцевий ритм, емоційний стан через самонавіювання [29].

Висновки до розділу 1

Морально-вольові якості дітей є складною інтегративною системою, яка формується під впливом нейрофізіологічних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. У молодшому шкільному віці моральні уявлення мають переважно зовнішній характер і ґрунтуються на нормах та авторитетах, тоді як емоційно-вольова сфера перебуває на етапі інтенсивного становлення. Розвиток таких ключових якостей, як наполегливість, самовладання, рішучість та сміливість, визначається віковими особливостями дозрівання префронтальних структур мозку, що забезпечують регуляцію поведінки та контроль імпульсів. Специфіка єдиноборств актуалізує вміння дітей долати страх, зберігати контроль у стресових ситуаціях, приймати морально виправдані рішення й витримувати навантаження, що створює умови для формування морально-вольової зрілості.

Формування морально-вольових якостей у спортивній діяльності потребує цілеспрямованої педагогічної організації, де поєднуються діяльнісні, соціально-психологічні, емоційні та рефлексивні умови. Важливими механізмами розвитку є систематичні вольові зусилля, позитивний моральний клімат, сильний авторитет тренера, а також рефлексія власних дій та переживань. У цьому процесі особливе значення має подолання моральних дилем, які виникають у змагальних ситуаціях, контроль агресії, розвиток чесності, дисциплінованості й толерантності до фрустрації. Тренування самоконтролю та емоційної регуляції сприяє підвищенню стійкості до стресу й формуванню відповідальності, що є фундаментальними передумовами становлення гармонійної та морально зрілої особистості юного спортсмена.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було використано комплекс методів, що включає теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення стану досліджуваної проблеми та визначення теоретико-методологічних засад формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей у процесі занять таеквон-до ІТФ. Було проаналізовано роботи українських та зарубіжних авторів з питань психології мотивації, формування морально-вольових якостей, методики викладання таеквон-до ІТФ, вікових особливостей дітей 8-10 років. Аналіз наукової літератури дозволив визначити поняття "мотивація", "морально-вольові якості", їх структуру та особливості формування у дітей молодшого шкільного віку, а також обґрунтувати необхідність розробки методики формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей у процесі занять таеквон-до ІТФ.

Педагогічне спостереження проводилось протягом всього дослідження під час тренувальних занять та змагань з таеквон-до ІТФ. Воно було спрямоване на вивчення особливостей прояву мотивації та морально-вольових якостей дітей у різних ситуаціях тренувального процесу. Результати спостереження фіксувались у спеціальних протоколах і використовувались для розробки та коригування експериментальної методики.

Для діагностики рівня мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей, які займаються таеквон-до ІТФ, було використано три основні методики:

- 1. Проведення анкетування щодо мотивації та морально-вольових якостей дітей, які займаються Таеквон-До ІТФ. Методика**

реалізована у формі анкети через Google Forms і спрямована на визначення рівня мотивації дітей до занять таеквон-до ІТФ та самооцінку їх морально-вольових якостей. Анкета включає питання для визначення загального ставлення дітей до тренувань та їхніх основних мотивів:

- "Мені подобається ходити на тренування з таеквон-до" (варіанти відповідей: "Так", "Ні", "Іноді")
- "Я хочу стати кращим(ою) у таеквон-до" (варіанти відповідей: "Так", "Не впевнений(а)", "Ні")
- "Чому ти займаєшся таеквон-до?" (з можливістю вибору кількох варіантів: "Мені цікаво вчитися новим прийомам", "Я хочу перемагати на змаганнях", "Хочу бути здоровим(ою) і сильним(ою)", "Мене привели батьки або друзі", "Мене надихає мій тренер" та можливість вказати свій варіант)
- "Що тобі найбільше подобається на тренуваннях?" (з можливістю вибору кількох варіантів: "Вивчати нові тулі (комплекси рухів)", "Спарингувати", "Відпрацьовувати удари та комбінації", "Робити командні вправи або грати в рухливі ігри", "Готуватися до змагань або здачі на пояс" та можливість вказати свій варіант)
- "Як ти зазвичай відчуваєшся після хорошого тренування?" (варіанти відповідей: "Весело й енергійно", "Трохи втомлено, але задоволено", "Не дуже добре" та можливість вказати свій варіант)

Аналіз відповідей на ці та інші питання анкети дозволив визначити рівень мотивації дітей до занять таеквон-до ІТФ, основні мотиви їхньої діяльності, а також фактори, що впливають на формування мотивації.

2. Методика "Дослідження вольової саморегуляції" А.В. Зверкова та Є.В. Ейдмана (адаптована для дітей молодшого шкільного віку). Ця методика спрямована на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції в цілому та окремих її компонентів – наполегливості та самоконтролю. Тест складається з 30 тверджень, з якими респондент має погодитись або не погодитись. За допомогою ключа підраховується кількість балів за трьома шкалами: загальний рівень вольової саморегуляції, наполегливість та

самоконтроль. Високі бали за шкалою вольової саморегуляції характеризують осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Високі бали за шкалою наполегливості характеризують діяльних, працездатних людей, які активно прагнуть до виконання наміченого. Високі бали за шкалою самоконтролю свідчать про емоційну стійкість, хороше володіння собою в різних ситуаціях.

3. Методика "Діагностика рівня морально-вольового розвитку особистості" Т.І. Шульги. Методика дозволяє визначити рівень розвитку морально-вольових якостей дітей за такими критеріями: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, витримка, рішучість, наполегливість, організованість, дисциплінованість, сміливість, старанність. Оцінка здійснюється за 5-бальною шкалою експертами (тренерами), які добре знають дітей. Сума балів за всіма критеріями дозволяє визначити загальний рівень морально-вольового розвитку: високий (41-50 балів), середній (31-40 балів), нижче середнього (21-30 балів), низький (10-20 балів).

4. Методи математичної статистики

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності розробленої методики формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей у процесі занять таеквон-до ІТФ. Експеримент включав констатувальний та формувальний етапи. На констатувальному етапі було визначено початковий рівень мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей експериментальної та контрольної груп. На формувальному етапі в експериментальній групі було впроваджено розроблену методику, а в контрольній групі тренувальний процес здійснювався за традиційною програмою. Після завершення експерименту було проведено повторне тестування для визначення ефективності розробленої методики.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося в період з жовтня 2024 року по жовтень 2025 року на базі спортивного клубу таеквон-до ІТФ "Kuchko Fight Club" та кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ). У дослідженні взяли участь 30 дітей віком 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ.

Експериментальна група складалася з 15 дітей (середній вік $8,8 \pm 0,7$ років, 10 хлопців та 5 дівчат). Контрольна група також складалася з 15 дітей (середній вік $8,9 \pm 0,8$ років, 9 хлопців та 6 дівчат).

Групи були сформовані таким чином, щоб забезпечити їх однорідність за віком, статтю та початковим рівнем мотивації та розвитку морально-вольових якостей, що підтверджується відсутністю статистично значущих відмінностей між групами за цими показниками на початку експерименту ($p > 0,05$). Т

Тренувальні заняття в обох групах проводились тричі на тиждень по 90 хвилин. В експериментальній групі заняття проводились за розробленою методикою, яка включала спеціальні вправи та педагогічні прийоми, спрямовані на формування мотивації та розвиток морально-вольових якостей. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки з таеквон-до ІТФ.

Основні етапи дослідження:

1. **Перший етап (вересень 2024 р. – листопад 2024р.)** – підготовчий:

- аналіз наукової та методичної літератури
- визначення об'єкта, предмета, мети, завдань дослідження
- розробка програми педагогічного експерименту
- розробка та апробація авторської методики тестування

2. **Другий етап (листопад 2024 р. – червень 2025 р.)** – експериментальний:

- констатувальний експеримент (визначення початкового рівня мотивації та морально-вольових якостей)
 - розробка та впровадження методики формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей
 - педагогічне спостереження та проміжні тестування
 - коригування експериментальної методики
3. **Третій етап (липень 2025р. – жовтень 2025 р.) – заключний:**
- обробка та аналіз отриманих даних
 - систематизація та узагальнення результатів
 - формулювання висновків
 - завершення написання магістерської роботи

Тренувальні заняття в обох групах проводились тричі на тиждень по 90 хвилин. В експериментальній групі заняття проводились за розробленою методикою, яка включала спеціальні вправи та педагогічні прийоми, спрямовані на формування мотивації та розвиток морально-вольових якостей. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки з таеквон-до ІТФ.

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено початкове та підсумкове тестування рівня мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей в експериментальній та контрольній групах. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Групи були сформовані таким чином, щоб забезпечити їх однорідність за віком, статтю, стажем занять та початковим рівнем мотивації та розвитку морально-вольових якостей, що підтверджується відсутністю статистично значущих відмінностей між групами за цими показниками на початку експерименту ($p > 0,05$).

Тренувальні заняття в обох групах проводились тричі на тиждень по 90 хвилин. В експериментальній групі заняття проводились за розробленою методикою, яка включала спеціальні вправи та педагогічні прийоми, спрямовані на формування мотивації та розвиток морально-вольових якостей.

Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки з тасквон-до ІТФ.

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено початкове та підсумкове тестування рівня мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей в експериментальній та контрольній групах. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Експериментальна група складалася з 15 дітей віком 11-13 років, які займаються тасквон-до ІТФ протягом 1-2 років. Контрольна група також складалася з 15 дітей того ж віку та з аналогічним стажем занять. Групи були сформовані таким чином, щоб забезпечити їх однорідність за віком, статтю, стажем занять та початковим рівнем мотивації та розвитку морально-вольових якостей.

Тренувальні заняття в обох групах проводились тричі на тиждень по 90 хвилин. В експериментальній групі заняття проводились за розробленою методикою, яка включала спеціальні вправи та педагогічні прийоми, спрямовані на формування мотивації та розвиток морально-вольових якостей. Основними компонентами методики були: створення ситуацій успіху, використання ігрових та змагальних методів, включення вправ з подоланням труднощів різного характеру, формування адекватної самооцінки, використання принципів та філософії тасквон-до ІТФ для морально-вольового виховання.

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено початкове та підсумкове тестування рівня мотивації та розвитку морально-вольових якостей дітей в експериментальній та контрольній групах. Тестування проводилось за допомогою трьох методик, описаних вище. Отримані результати були оброблені за допомогою методів математичної статистики, що дозволило визначити достовірність відмінностей між показниками експериментальної та контрольної груп та динаміку їх змін протягом експерименту.

Усі етапи дослідження проводились з дотриманням етичних принципів роботи з дітьми. Було отримано згоду батьків на участь дітей у дослідженні, а також забезпечено конфіденційність отриманої інформації. Умови проведення тестування відповідали санітарно-гігієнічним нормам та віковим особливостям дітей.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ТА МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТАЕКВОН-ДО ІТФ

3.1. Аналіз початкового рівня мотивації та морально-вольових якостей

На початковому етапі експерименту було проведено комплексне дослідження рівня мотивації та морально-вольових якостей дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Для оцінки мотиваційної сфери використовувалась анкетування "Тестування мотивації та морально-вольових якостей дітей, які займаються Таеквон-До ІТФ". Результати початкового анкетування представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати початкового анкетування дітей щодо мотивації до занять таеквон-до ІТФ (n=30)

Питання	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
1. Мені подобається ходити на тренування з таеквон-до	Так	19 (63,3%)
	Іноді	9 (30,0%)
	Ні	2 (6,7%)
2. Я хочу стати кращим(ою) у таеквон-до	Так	21 (70,0%)
	Не впевнений(а)	7 (23,3%)
	Ні	2 (6,7%)
3. Чому ти займаєшся таеквон-до? (можна вибрати кілька варіантів)	Мені цікаво вчитися новим прийомам	18 (60,0%)
	Я хочу перемагати на змаганнях	14 (46,7%)
	Хочу бути здоровим(ою) і сильним(ою)	20 (66,7%)
	Мене привели батьки або друзі	15 (50,0%)
	Мене надихає мій тренер	12 (40,0%)
4. Що тобі найбільше подобається на тренуваннях? (можна вибрати кілька варіантів)	Вивчати нові тулі (комплекси рухів)	16 (53,3%)
	Спарингувати	19 (63,3%)
	Відпрацьовувати удари та комбінації	17 (56,7%)
	Робити командні вправи або грати в рухливі ігри	22 (73,3%)
	Готуватися до змагань або здачі на пояс	13 (43,3%)
5. Як ти зазвичай почувашся після хорошого тренування?	Весело й енергійно	14 (46,7%)
	Трохи втомлено, але задоволено	15 (50,0%)
	Не дуже добре	1 (3,3%)

Аналіз результатів початкового анкетування показав, що більшість дітей (63,3%) позитивно ставляться до тренувань з таеквон-до ІТФ, проте значна частина (30,0%) відчуває інтерес лише іноді, а невелика кількість (6,7%) взагалі не проявляє зацікавленості. Щодо бажання вдосконалюватися, то 70,0% дітей виявили прагнення стати кращими у таеквон-до, 23,3% не впевнені у своєму бажанні, а 6,7% не мають такого бажання (див. рис. 3.1)

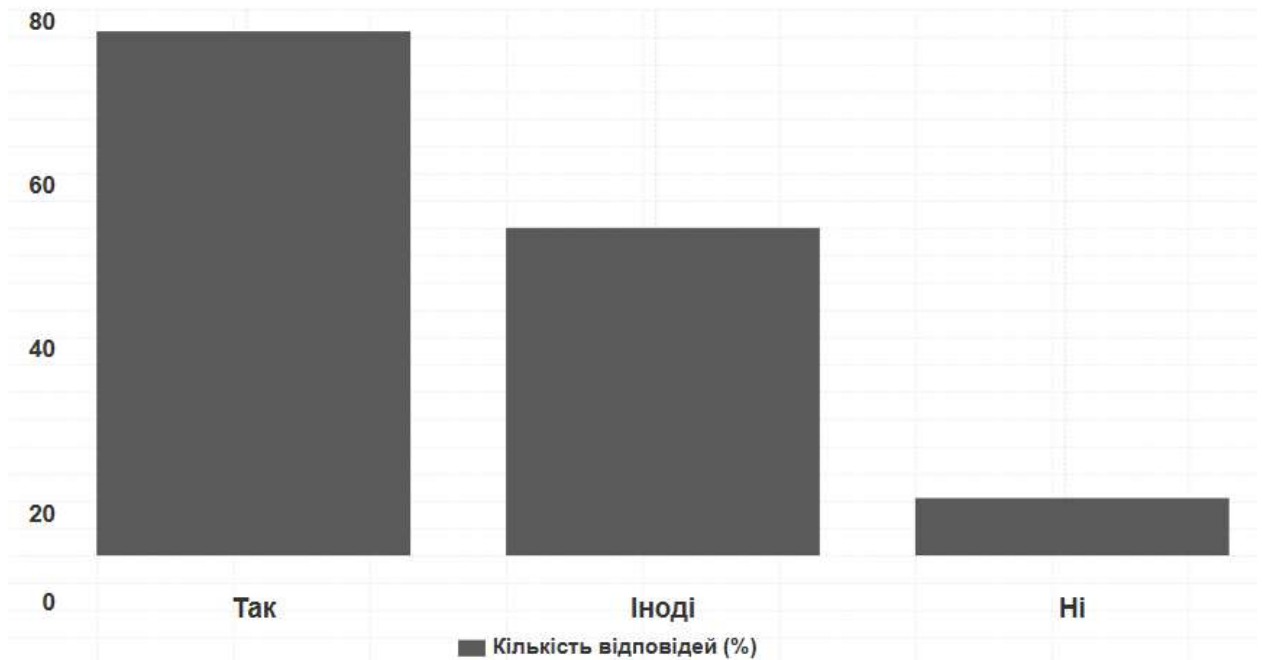


Рис. 3.1. Загальне ставлення до тренувань

Серед основних мотивів занять таеквон-до найбільш поширеними виявилися бажання бути здоровим і сильним (66,7%), інтерес до вивчення нових прийомів (60,0%) та вплив батьків або друзів (50,0%). Менш значущими виявилися бажання перемагати на змаганнях (46,7%) та вплив тренера (40,0%) (див. рис. 3.2)

Щодо уподобань на тренуваннях, то більшість дітей надають перевагу командним вправам і рухливим іграм (73,3%), спарингам (63,3%) та відпрацюванню ударів і комбінацій (56,7%). Менш популярними виявилися вивчення туль (53,3%) та підготовка до змагань або здачі на пояс (43,3%).

Після тренувань половина дітей (50,0%) відчувається трохи втомлено, але задоволено, 46,7% – весело й енергійно, і лише 3,3% – не дуже добре (див. рис. 3.2)

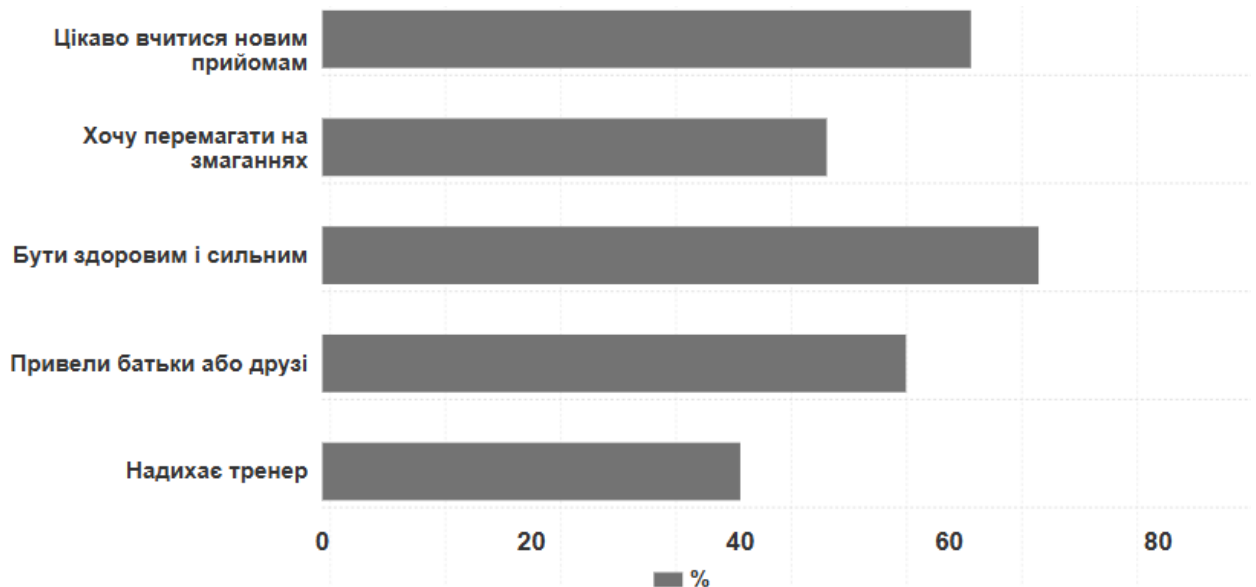


Рис. 3.2. Мотиви занять таеквон-до (%)

Для оцінки рівня розвитку морально-вольових якостей було використано методичку "Дослідження вольової саморегуляції" (А.В. Зверков та Є.В. Ейдман) та методичку "Діагностика рівня морально-вольового розвитку особистості" (Т.І. Шульга). Результати початкового тестування рівня вольової саморегуляції представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники вольової саморегуляції дітей 8-10 років на початку експерименту (n=30)

Показники	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=15)	t	p
Загальний рівень вольової саморегуляції (бали)	11,7±2,3	12,1±2,5	0,47	>0,05
Наполегливість (бали)	7,2±1,8	7,5±1,9	0,44	>0,05
Самоконтроль (бали)	5,9±1,5	6,1±1,6	0,36	>0,05

Як видно з таблиці 3.2, на початку експерименту не було виявлено статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за показниками вольової саморегуляції ($p>0,05$), що свідчить про однорідність груп за цим параметром. Загальний рівень вольової саморегуляції в обох групах знаходився на середньому рівні ($11,7\pm 2,3$ балів у експериментальній групі та $12,1\pm 2,5$ балів у контрольній групі). Аналогічна ситуація спостерігалася і за показниками наполегливості ($7,2\pm 1,8$ та $7,5\pm 1,9$ балів відповідно) та самоконтролю ($5,9\pm 1,5$ та $6,1\pm 1,6$ балів відповідно) (див. рис. 3.3)

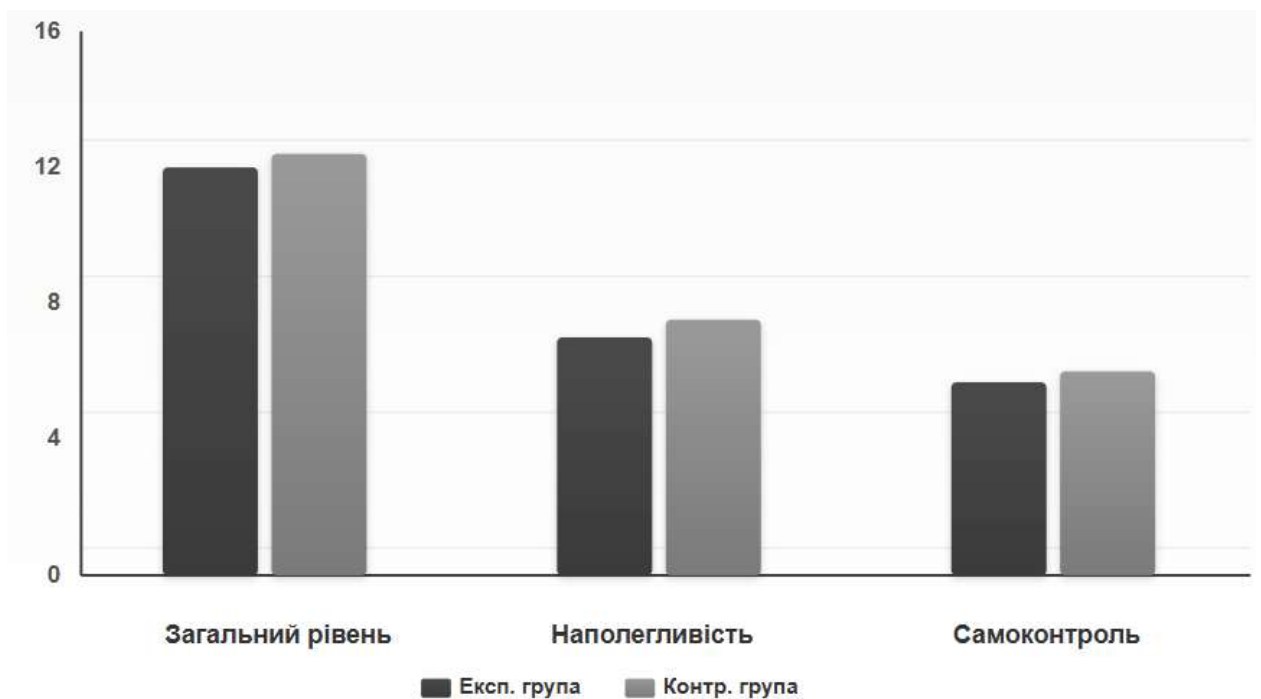


Рис. 3.3. Показники вольової саморегуляції дітей 8-10 років на початку експерименту

Порівняння отриманих результатів з нормативними показниками для даної вікової групи свідчить про те, що рівень вольової саморегуляції у досліджуваних дітей знаходиться в межах середніх значень, що є типовим для цього віку. Проте, враховуючи специфіку таеквон-до ІТФ, де вольові якості відіграють важливу роль, доцільним є розробка методики, спрямованої на підвищення рівня вольової саморегуляції.

Результати початкової діагностики рівня морально-вольового розвитку особистості за методикою Т.І. Шульги представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Показники морально-вольового розвитку дітей 8-10 років на початку експерименту (бали, n=30)

Морально-вольові якості	Експериментальна група (n=15)	Контрольна група (n=15)	t	p
Цілеспрямованість	3,2±0,8	3,1±0,7	0,36	>0,05
Ініціативність	2,9±0,8	2,8±0,9	0,32	>0,05
Самостійність	2,8±0,7	2,7±0,8	0,37	>0,05
Витримка	2,9±0,8	3,0±0,7	0,36	>0,05
Рішучість	3,0±0,9	3,1±0,8	0,32	>0,05
Наполегливість	3,3±0,8	3,2±0,7	0,37	>0,05
Організованість	2,8±0,7	2,9±0,6	0,43	>0,05
Дисциплінованість	3,2±0,8	3,1±0,7	0,36	>0,05
Сміливість	3,4±0,9	3,3±0,8	0,32	>0,05
Старанність	2,9±0,6	3,0±0,7	0,43	>0,05
Загальний показник	30,4±4,0	30,2±3,9	0,14	>0,05

Аналіз результатів початкового тестування показав, що експериментальна та контрольна групи є однорідними за рівнем морально-вольового розвитку, оскільки не виявлено статистично значущих відмінностей між ними ($p > 0,05$). Загальний показник в обох групах відповідає рівню "нижче середнього" згідно з нормативними показниками методики. При цьому спостерігалось природне варіювання окремих показників: експериментальна група мала незначну перевагу за цілеспрямованістю, ініціативністю, самостійністю, наполегливістю та сміливістю, тоді як контрольна група показала дещо вищі результати за витримкою, рішучістю, організованістю та старанністю.

Найбільш розвиненими у дітей обох груп виявилися сміливість та наполегливість, що пояснюється специфікою занять таеквон-до ІТФ. Найменш сформованими виявилися самостійність, ініціативність та організованість, що є типовим для дітей молодшого шкільного віку і вказує на необхідність спеціальної педагогічної роботи з розвитку цих якостей у процесі тренувальних занять.

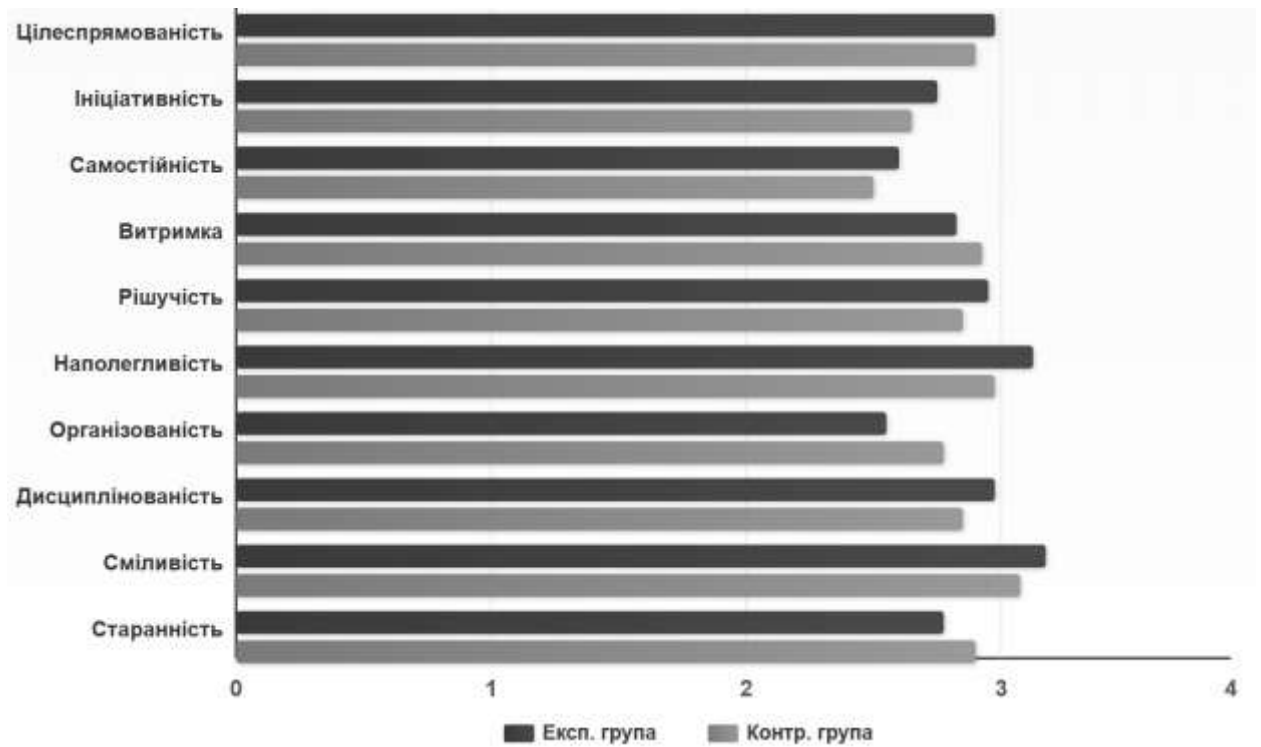


Рис. 3.4. Розподіл морально-вольових якостей

Загальний показник морально-вольового розвитку в експериментальній групі становив $29,8 \pm 3,9$ балів, а в контрольній – $30,8 \pm 4,1$ балів, що відповідає рівню "нижче середнього" згідно з нормативними показниками методики.

Аналіз окремих морально-вольових якостей показав, що найбільш розвиненими у дітей обох груп є сміливість ($3,3 \pm 0,8$ та $3,4 \pm 0,9$ балів відповідно), наполегливість ($3,2 \pm 0,7$ та $3,3 \pm 0,8$ балів відповідно) та цілеспрямованість ($3,1 \pm 0,7$ та $3,2 \pm 0,8$ балів відповідно). Найменш розвиненими виявилися самостійність ($2,7 \pm 0,8$ та $2,8 \pm 0,7$ балів відповідно), ініціативність ($2,8 \pm 0,9$ та $2,9 \pm 0,8$ балів відповідно) та організованість ($2,8 \pm 0,6$ та $2,9 \pm 0,7$ балів відповідно).

Комплексний аналіз результатів початкового дослідження рівня мотивації та морально-вольових якостей дітей дозволив визначити основні напрямки формувальної роботи:

1. Підвищення рівня внутрішньої мотивації до занять тасквон-до ІТФ шляхом розвитку інтересу до тренувань та формування позитивного емоційного ставлення до них.

2. Розвиток таких морально-вольових якостей, як самостійність, ініціативність та організованість, які виявилися найменш сформованими у досліджуваних дітей.

3. Підвищення загального рівня вольової саморегуляції, особливо показників самоконтролю, які виявилися нижчими порівняно з показниками наполегливості.

3.2. Зміст та особливості методики формування мотивації та морально-вольових якостей

На основі аналізу наукової літератури та результатів констатувального експерименту було розроблено методику формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Методика базується на комплексному підході, що передбачає поєднання різних форм і методів роботи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Основними принципами розробленої методики є:

1. Принцип системності та послідовності – формування мотивації та морально-вольових якостей відбувається в системі взаємопов'язаних занять, що поступово ускладнюються.

2. Принцип індивідуального підходу – врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, її інтересів, здібностей, темпераменту.

3. Принцип поєднання традицій таеквон-до ІТФ з сучасними педагогічними технологіями – використання філософії та етики таеквон-до ІТФ як основи для формування морально-вольових якостей у поєднанні з інноваційними методами навчання.

Методика складається з трьох взаємопов'язаних блоків:

1. Мотиваційно-ціннісний блок – спрямований на формування позитивного ставлення до занять таеквон-до ІТФ, розвиток інтересу до тренувань, усвідомлення цінності фізичного та морального самовдосконалення.

2. Когнітивний блок – передбачає оволодіння знаннями про сутність та значення морально-вольових якостей, розуміння їх ролі в таеквон-до ІТФ та в повсякденному житті.

3. Діяльнісно-практичний блок – спрямований на формування умінь та навичок прояву морально-вольових якостей у різних ситуаціях тренувального процесу та повсякденного життя.

Кожен блок включає комплекс методів та прийомів, спрямованих на вирішення конкретних завдань. Структура методики представлена в таблиці 3.4

Таблиця 3.4

Структура методики формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ

Блоки	Завдання	Методи та прийоми	Форми організації
Мотиваційно-ціннісний	Формування позитивного ставлення до занять; розвиток інтересу; усвідомлення цінності самовдосконалення	Бесіди про цінності; перегляд відео про майстрів; створення ситуацій успіху; ігрові методи	Групові бесіди; показові виступи; зустрічі зі спортсменами; участь у змаганнях
Когнітивний	Оволодіння знаннями про морально-вольові якості; розуміння їх ролі; формування уявлень про способи розвитку	Бесіди про морально-вольові якості; аналіз тренувальних ситуацій; обговорення прикладів; рефлексія досвіду	Групові бесіди; індивідуальні консультації; перегляд відеоматеріалів; тематичні заняття
Діяльнісно-практичний	Формування умінь прояву морально-вольових якостей; створення умов для практичного застосування; закріплення навичок	Спеціальні вправи; створення ситуацій вольових зусиль; моделювання морального вибору; ускладнення завдань	Тренувальні заняття; змагання; показові виступи; спеціальні тренінги

Особливість та конкретне місце в розробленій методиці займають спеціальні вправи, спрямовані на розвиток конкретних морально-вольових якостей. Комплекс цих вправ представлений у таблиці 3.5.

**Комплекс вправ для розвитку морально-вольових якостей у
процесі занять таеквон-до ІТФ**

Якості	Вправи	Методичні рекомендації
Цілеспрямованість	Постановка цілей; щоденник досягнень; поступове підвищення складності	Цілі мають бути конкретними та досяжними; регулярний аналіз; відзначення прогресу
Ініціативність	Нові комбінації рухів; самостійне проведення тренування; організація виступів	Заохочення творчого підходу; підтримка ініціативи; умови для самовираження
Самостійність	Самостійна розминка; домашні завдання; самоконтроль техніки	Зменшення допомоги; заохочення самостійності; навчання самоконтролю
Витримка	Статичні вправи; уповільнена техніка; контроль дихання	Збільшення часу виконання; контроль якості; методи самоконтролю емоцій
Рішучість	Стрибки через перешкоди; спаринги; показові виступи	Швидке прийняття рішень; підтримка впевненості; аналіз успішних дій
Наполегливість	Повторення складних елементів; ускладнені умови; завдання "до кінця"	Збільшення складності; важливість завершення; заохочення за подолання труднощів
Організованість	Підготовка місця; режим дня; планування занять	Планування часу; заохочення пунктуальності; допомога в організації
Дисциплінованість	Правила поведінки; виконання вказівок; дотримання етикету	Пояснення важливості; приклад тренера; справедлива оцінка
Сміливість	Нові складні елементи; спаринги з сильнішими; подолання страху	Безпека виконання; поступове підвищення складності; підтримка впевненості
Старанність	Відпрацювання "до автоматизму"; максимальна точність; допомога в залі	Контроль якості; заохочення ретельності; повага до процесу

Розроблена методика впроваджувалася в тренувальний процес експериментальної групи протягом 8 місяців. Тренувальні заняття проводилися тричі на тиждень по 90 хвилин. Кожне заняття включало елементи усіх трьох блоків методики з акцентом на розвиток конкретних морально-вольових якостей. Контрольна група тренувалася за традиційною програмою підготовки з таеквон-до ІТФ.

3.3. Аналіз результатів анкетування та оцінка ефективності методики

Після завершення формувального експерименту було проведено повторне дослідження рівня мотивації та морально-вольових якостей дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Результати повторного анкетування щодо мотивації до занять таеквон-до ІТФ в експериментальній та контрольній групах представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Результати анкетування дітей щодо мотивації до занять таеквон-до ІТФ після експерименту (%)

итання	Варіанти відповідей	Експ. група (n=15)	Контр. група (n=15)
1. Подобається ходити на тренування	Так	86,7	73,3
	Іноді	13,3	20,0
	Ні	0	6,7
2. Хочу стати кращим у таеквон-до	Так	93,3	80,0
	Не впевнений(а)	6,7	13,3
	Ні	0	6,7
3. Чому займаєшся таеквон-до?	Цікаво вчитися новим прийомам	86,7	73,3
	Хочу перемагати на змаганнях	73,3	60,0
	Бути здоровим і сильним	73,3	73,3
	Привели батьки/друзі	26,7	40,0
	Надихає тренер	80,0	53,3
4. Що найбільше подобається?	Вивчати нові тулі	73,3	60,0
	Спарингувати	80,0	73,3
	Відпрацьовувати удари	73,3	66,7
	Командні вправи/ігри	86,7	80,0
	Готуватися до змагань	66,7	53,3
5. Почуття після тренування	Весело й енергійно	60,0	53,3
	Втомлено, але задоволено	40,0	40,0
	Не дуже добре	0	6,7

Аналіз результатів повторного анкетування показав позитивні зміни в мотивації дітей обох груп до занять таеквон-до ІТФ, проте в

експериментальній групі ці зміни виявилися більш вираженими. Частка дітей, яким подобається ходити на тренування, в експериментальній групі зросла з 63,3% до 86,7%, тоді як у контрольній групі – з 66,7% до 73,3%. В експериментальній групі значно зросла кількість дітей, які прагнуть стати кращими у таеквон-до (з 70,0% до 93,3%), тоді як у контрольній групі цей показник також покращився (з 73,3% до 80,0%), але менш помітно (див. рис. 3.5).

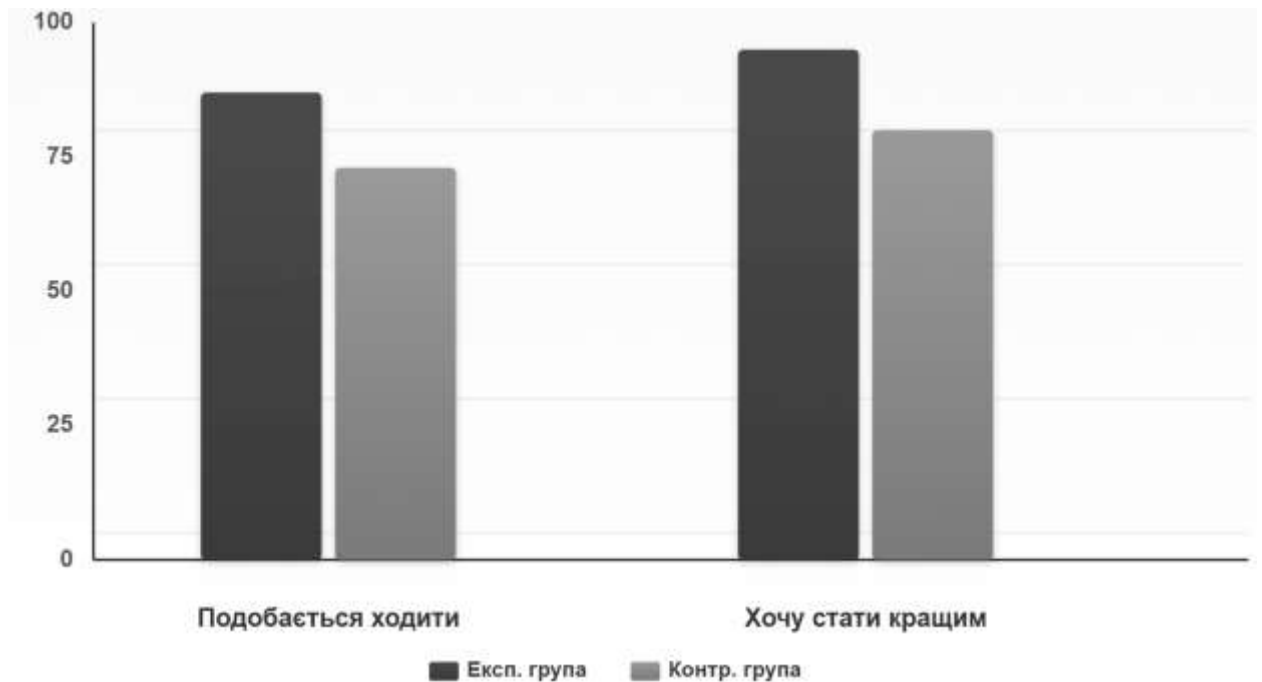


Рис. 3.5. Мотивація до занять таеквон-до після експерименту (%)

Суттєво змінилася структура мотивів занять таеквон-до у дітей експериментальної групи. Найбільш виражені зміни спостерігалися у зростанні внутрішньої мотивації: кількість дітей, яким цікаво вчитися новим прийомам, зросла з 60,0% до 86,7%, а тих, кого надихає тренер – з 40,0% до 80,0%. Водночас зменшилася кількість дітей, яких привели батьки або друзі (з 50,0% до 26,7%), що свідчить про перехід від зовнішньої мотивації до внутрішньої. У контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка мотиваційних показників, однак вона була менш вираженою: зацікавленість новими прийомами зросла до 73,3%, вплив тренера – до 53,3%, а зовнішня мотивація (батьки або друзі) залишилася на рівні 40,0%.

Щодо уподобань на тренуваннях, то в обох групах зростає зацікавленість різними видами діяльності. В експериментальній групі найбільше зростає зацікавленість вивченням туль (з 53,3% до 73,3%) та спарингами (з 63,3% до 80,0%). У контрольній групі динаміка була схожою, але менш вираженою. Після тренувань більшість дітей експериментальної групи (60,0%) почуваються весело й енергійно, у контрольній групі цей показник становить 53,3% (див. рис. 3.6).

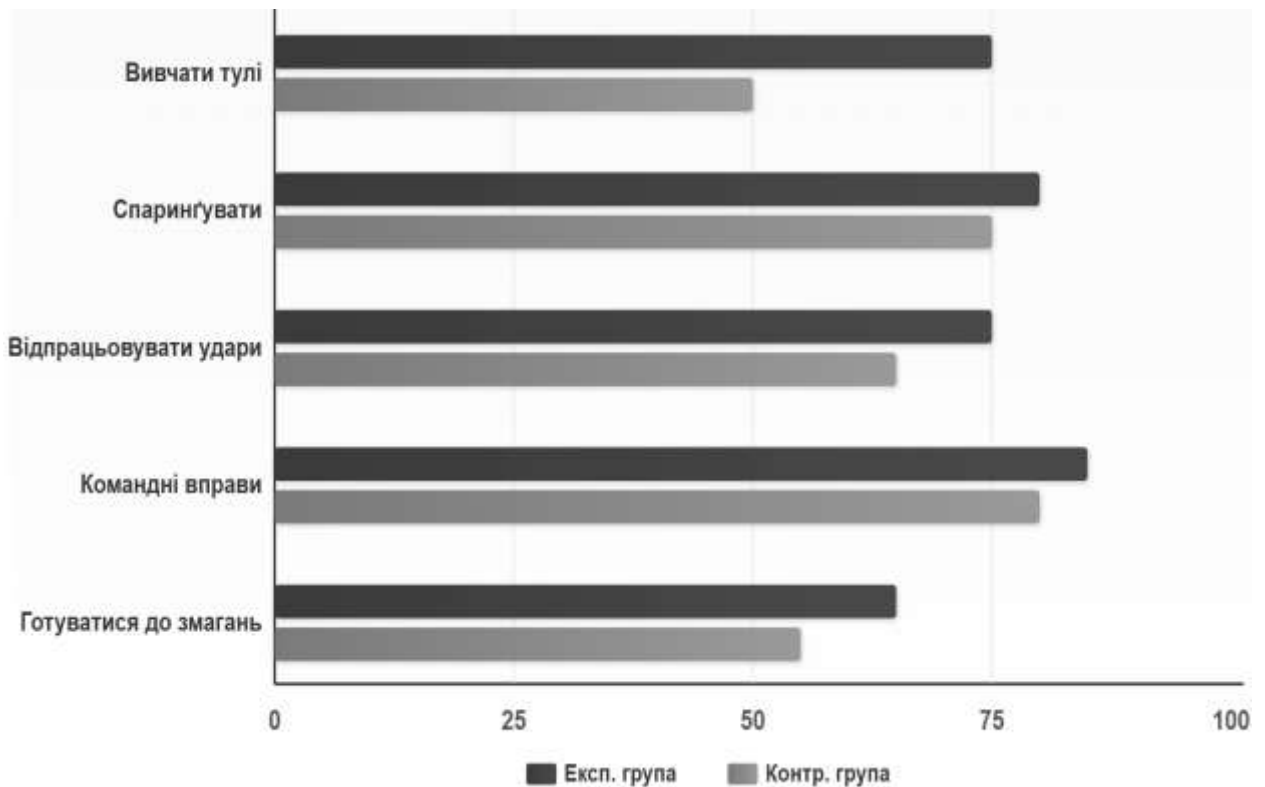


Рис. 3.6. Що найбільше подобається на тренуваннях (%)

Динаміка показників вольової саморегуляції дітей 8-10 років у процесі експерименту представлена в таблиці 3.7.

Аналіз результатів показав, що у дітей експериментальної групи відбулися статистично значущі позитивні зміни у всіх показниках вольової саморегуляції. Загальний рівень вольової саморегуляції зріс з $11,7 \pm 2,3$ до $16,8 \pm 2,0$ балів ($p < 0,05$), що відповідає вищому за середній рівню згідно з нормативними показниками методики.

Динаміка показників вольової саморегуляції дітей 8-10 років у процесі експерименту (бали)

Показники	Експериментальна група (n=15)		Контрольна група (n=15)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Загальний рівень вольової саморегуляції	11,7±2,3	16,8±2,0*	12,1±2,5	13,9±2,2
Наполегливість	7,2±1,8	9,8±1,4*	7,5±1,9	8,4±1,6
Самоконтроль	5,9±1,5	8,6±1,2*	6,1±1,6	7,0±1,4

Примітка: * - різниця статистично значуща порівняно з показниками до експерименту ($p < 0,05$)

Показники наполегливості зросли з $7,2 \pm 1,8$ до $9,8 \pm 1,4$ балів ($p < 0,05$), а самоконтролю – з $5,9 \pm 1,5$ до $8,6 \pm 1,2$ балів ($p < 0,05$). У контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка: загальний рівень вольової саморегуляції зріс з $12,1 \pm 2,5$ до $13,9 \pm 2,2$ балів, наполегливість – з $7,5 \pm 1,9$ до $8,4 \pm 1,6$ балів, самоконтроль – з $6,1 \pm 1,6$ до $7,0 \pm 1,4$ балів, однак ці зміни були менш вираженими (див. рис. 3.7).

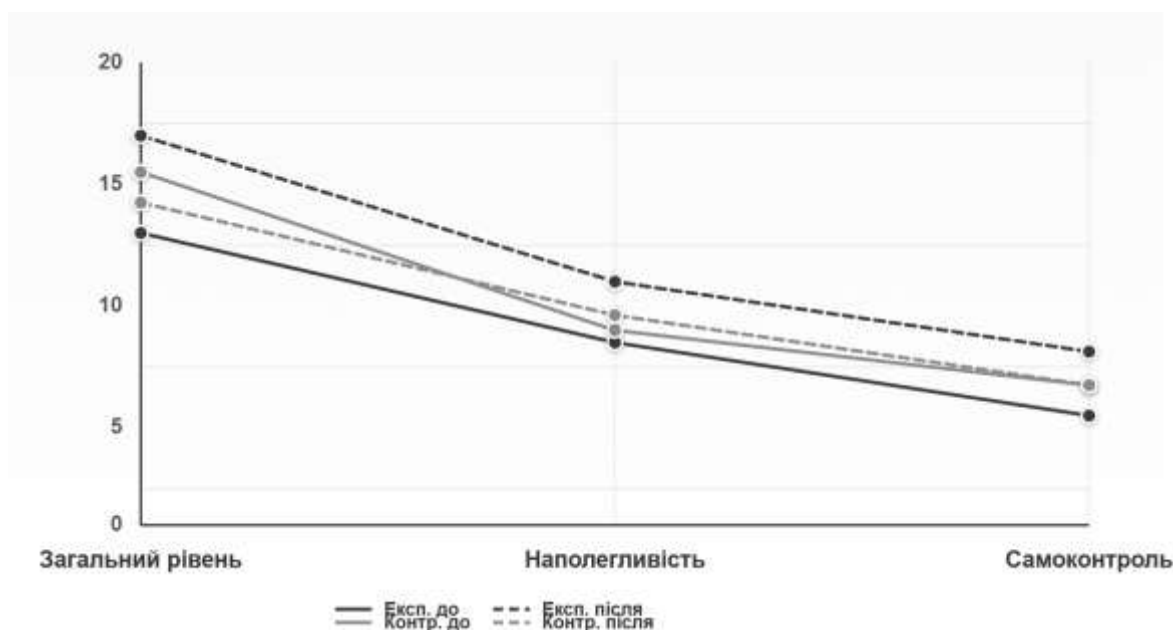


Рис. 3.7. Динаміка показників вольової саморегуляції (бали)

Порівняння показників вольової саморегуляції експериментальної та контрольної груп після експерименту показало наявність статистично значущих відмінностей за всіма параметрами ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність розробленої методики формування морально-вольових якостей.

Таблиця 3.8

Динаміка показників морально-вольового розвитку дітей 8-10 років у процесі експерименту (бали)

Морально-вольові якості	Експериментальна група (n=15)		Контрольна група (n=15)	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Цілеспрямованість	3,2±0,8	4,3±0,6*	3,1±0,7	3,6±0,6
Ініціативність	2,9±0,8	4,2±0,5*	2,8±0,9	3,3±0,7
Самостійність	2,8±0,7	4,1±0,6*	2,7±0,8	3,2±0,6
Витримка	2,9±0,8	3,8±0,6	3,0±0,7	3,5±0,6
Рішучість	3,0±0,9	3,9±0,7	3,1±0,8	3,6±0,6
Наполегливість	3,3±0,8	4,0±0,6	3,2±0,7	3,7±0,6
Організованість	2,8±0,7	3,7±0,6	2,9±0,6	3,4±0,5
Дисциплінованість	3,2±0,8	3,9±0,6	3,1±0,7	3,6±0,6
Сміливість	3,4±0,9	4,1±0,7	3,3±0,8	3,8±0,6
Старанність	2,9±0,6	3,8±0,6	3,0±0,7	3,5±0,5
Загальний показник	30,4±4,0	39,8±3,2*	30,2±3,9	34,2±3,0

Примітка: * - різниця статистично значуща порівняно з показниками до експерименту ($p < 0,05$)

Аналіз результатів показав диференційовану динаміку розвитку морально-вольових якостей у дітей експериментальної групи. Найбільш виражені статистично значущі зміни спостерігалися за показниками цілеспрямованості (з 3,2±0,8 до 4,3±0,6 балів, $p < 0,05$), ініціативності (з 2,9±0,8 до 4,2±0,5 балів, $p < 0,05$) та самостійності (з 2,8±0,7 до 4,1±0,6 балів, $p < 0,05$).

У контрольній групі спостерігалася схожа, але менш виражена позитивна динаміка всіх показників морально-вольового розвитку. Загальний показник морально-вольового розвитку в експериментальній групі зріс з 30,4±4,0 до 39,8±3,2 балів ($p < 0,05$), що відповідає середньому рівню згідно з нормативними показниками методики.

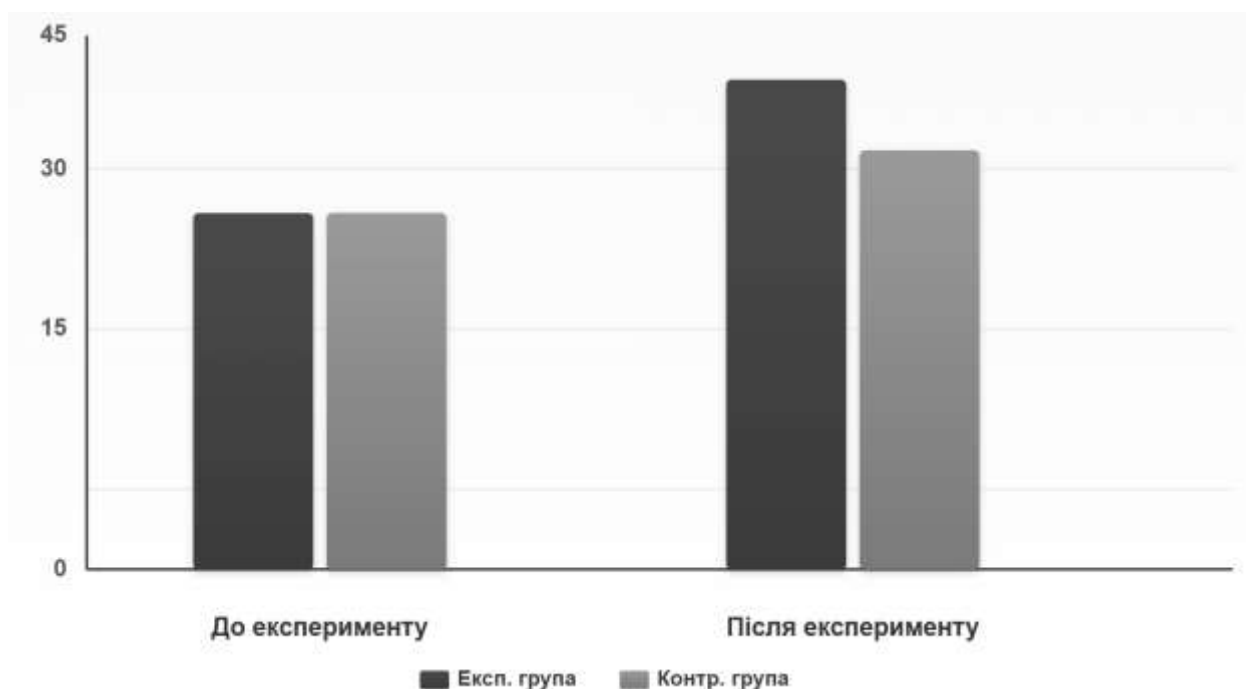


Рис. 3.8. Загальний показник морально-вольового розвитку

Порівняння показників морально-вольового розвитку експериментальної та контрольної груп після експерименту показало наявність статистично значущих відмінностей за загальним показником та трьома ключовими якостями (цілеспрямованість, ініціативність, самостійність) ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність розробленої методики, особливо у формуванні тих морально-вольових якостей, які були цільовими для педагогічного впливу. Решта показників демонструвала схожу позитивну динаміку в обох групах, що пояснюється природним віковим розвитком дітей та загальним впливом занять таеквон-до ІТФ.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність розробленої методики формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ, особливо у розвитку внутрішньої мотивації, вольової саморегуляції та таких ключових якостей, як цілеспрямованість, ініціативність та самостійність.

3.4. Практичні рекомендації

На основі результатів проведеного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Ці рекомендації можуть бути використані тренерами з таеквон-до ІТФ, а також тренерами з інших видів єдиноборств для підвищення ефективності тренувального процесу.

1. Рекомендації щодо формування мотивації до занять таеквон-до ІТФ:

– створювати позитивну емоційну атмосферу на тренуваннях, що сприяє формуванню інтересу до занять та позитивного ставлення до тренувального процесу.

– використовувати різноманітні форми і методи роботи, що підвищує інтерес дітей до тренувань та запобігає монотонності.

– забезпечувати індивідуальний підхід до кожної дитини з урахуванням її інтересів, здібностей, темпераменту.

– створювати ситуації успіху, що дозволяє дитині відчувати радість від досягнутих результатів та підвищує мотивацію до подальших занять.

– поєднувати традиційні елементи таеквон-до ітф з ігровими методами, що робить тренування більш цікавими та емоційно насиченими.

– організувати показові виступи, змагання, спільні тренування з іншими групами, що дозволяє дітям продемонструвати свої досягнення та отримати визнання.

– залучати батьків до тренувального процесу, пояснювати їм значення підтримки та заохочення дитини до занять.

2. Рекомендації щодо розвитку морально-вольових якостей:

– використовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток конкретних морально-вольових якостей (цілеспрямованості, ініціативності,

самостійності, витримки, рішучості, наполегливості, організованості, дисциплінованості, сміливості, старанності).

- поступово ускладнювати завдання, що дозволяє розвивати вольові якості через подолання труднощів.

- створювати ситуації, що вимагають прояву морально-вольових якостей, з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини.

- проводити бесіди про значення морально-вольових якостей у таеквон-до ітф та в повсякденному житті.

- аналізувати з дітьми ситуації з тренувальної практики, що дозволяє усвідомити роль морально-вольових якостей у досягненні успіху.

- використовувати приклади видатних майстрів таеквон-до ітф як зразки для наслідування.

- заохочувати прояви морально-вольових якостей, відзначати навіть незначний прогрес.

3. Рекомендації щодо організації тренувального процесу:

- планувати тренувальні заняття таким чином, щоб кожне з них включало елементи, спрямовані на формування мотивації та розвиток морально-вольових якостей.

- використовувати різноманітні форми організації тренувань: групові, індивідуальні, змагальні, ігрові.

- поєднувати традиційні елементи таеквон-до ітф (вивчення туль, спаринги, силові вправи) з інноваційними методами навчання.

- створювати умови для самостійної роботи дітей, що сприяє розвитку самостійності, ініціативності, відповідальності.

- використовувати елементи взаємонавчання, коли більш досвідчені діти допомагають менш досвідченим, що сприяє формуванню відповідальності, емпатії, комунікативних навичок.

- проводити спільні заходи з іншими групами, що розширює соціальний досвід дітей та формує почуття приналежності до спільноти таеквон-до ітф.

- регулярно проводити моніторинг рівня мотивації та морально-вольових якостей дітей для оцінки ефективності тренувального процесу та внесення необхідних коректив.

4. Рекомендації щодо роботи з батьками:

- проводити індивідуальні та групові консультації для батьків щодо значення мотивації та морально-вольових якостей у розвитку дитини.

- інформувати батьків про досягнення їхніх дітей, що дозволяє підтримувати інтерес батьків до занять дитини та забезпечувати емоційну підтримку.

- залучати батьків до організації та проведення спортивних заходів, що сприяє формуванню сімейних спортивних традицій.

- рекомендувати батькам створювати умови для закріплення навичок, отриманих на тренуваннях, у повсякденному житті.

- пояснювати батькам важливість підтримки ініціативи та самостійності дитини, уникнення надмірної опіки та критики.

Впровадження цих рекомендацій у практику роботи тренерів з таеквон-до ІТФ дозволить підвищити ефективність тренувального процесу, сприятиме формуванню стійкої мотивації дітей до занять та розвитку їхніх морально-вольових якостей.

Висновки до розділу 3

Отже, аналіз початкового рівня мотивації та морально-вольових якостей дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ, показав, що більшість дітей мають середній рівень мотивації до занять та рівень морально-вольового розвитку "нижче середнього". Найбільш розвиненими морально-вольовими якостями виявилися сміливість, наполегливість та цілеспрямованість, найменш розвиненими – самостійність, ініціативність та організованість.

На основі результатів констатувального експерименту розроблено методіку формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10

років, які займаються таеквон-до ІТФ. Методика базується на комплексному підході, що передбачає поєднання різних форм і методів роботи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей. Вона включає три взаємопов'язані блоки: мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісно-практичний.

Впровадження розробленої методики в тренувальний процес експериментальної групи протягом 8 місяців дозволило значно підвищити рівень мотивації дітей до занять таеквон-до ІТФ, а також рівень розвитку їхніх морально-вольових якостей. У дітей експериментальної групи відбулися статистично значущі зміни у показниках вольової саморегуляції та морально-вольового розвитку ($p < 0,05$), тоді як у контрольній групі ці зміни були незначними і статистично не значущими ($p > 0,05$).

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо формування мотивації та розвитку морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Ці рекомендації можуть бути використані тренерами з таеквон-до ІТФ, а також тренерами з інших видів єдиноборств для підвищення ефективності тренувального процесу.

Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої методики формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ, та доцільність її впровадження в практику роботи тренерів з таеквон-до ІТФ та інших видів єдиноборств.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики формування мотивації та морально-вольових якостей у дітей 8-10 років, які займаються таеквон-до ІТФ. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом має переважно емоційний характер і формується під впливом соціальних факторів, індивідуальних особливостей та специфіки виду спорту. Морально-вольові якості становлять інтегративне утворення особистості, що поєднує етичну свідомість, емоційно-ціннісне ставлення та здатність до саморегуляції поведінки, формування яких у дітей відбувається поетапно відповідно до вікових особливостей розвитку префронтальної кортикальної системи мозку.

Констатувальний експеримент виявив, що більшість дітей мають середній рівень мотивації до занять таеквон-до ІТФ із домінуванням зовнішніх мотивів та загальний рівень морально-вольового розвитку нижче середнього. Найбільш розвиненими якостями виявилися сміливість, наполегливість та цілеспрямованість, тоді як самостійність, ініціативність та організованість потребували цілеспрямованого педагогічного впливу.

Розроблена методика базувалася на принципах системності, індивідуалізації та єдності свідомості й діяльності, включаючи мотиваційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісно-практичний блоки з комплексом спеціальних вправ та педагогічних прийомів.

Формувальний експеримент тривалістю вісім місяців підтвердив ефективність розробленої методики. В експериментальній групі зафіксовано статистично значущі зміни всіх досліджуваних показників: частка дітей із позитивним ставленням до тренувань зростає до 86,7%, загальний рівень вольової саморегуляції підвищився до $16,8 \pm 2,0$ балів, а загальний показник морально-вольового розвитку досяг $39,8 \pm 3,2$ балів, що відповідає середньому рівню. Найбільш виражені зміни відбулися у формуванні внутрішньої

мотивації, розвитку цілеспрямованості, ініціативності та самостійності. У контрольній групі позитивна динаміка була менш вираженою та статистично незначущою. Результати дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо формування мотивації, розвитку морально-вольових якостей, організації тренувального процесу та роботи з батьками, впровадження яких дозволить тренерам підвищити ефективність підготовки юних спортсменів у таеквон-до ІТФ та інших видах єдиноборств.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

5. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів. *Traektoriâ Nauki. Path of Science*. 2016. Vol. 2, № 10. С. 3–10.
6. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
7. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
8. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2013. № 1 (21). С. 94–98.
9. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексеєва І., Пилипець О., Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022. № 3 (25). С. 18–31.
10. Вілігорський О., Слобожанінов А. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023. № 40. С. 18–22.
11. Воронова В. І., Безверхня Г. В. Мотивація в спорті : навч.-метод. посіб. Київ : Олімпійська література, 2012. 168 с.
12. Гаврилук В. О. Фізична культура в школі з елементами таеквон-до (для учнів 8-9 класів) : навч. посіб. для вчителів фіз. культури. Житомир : Полісся, 2011. 104 с.
13. Гаврилук В. О. Особливості методики уроків фізичної культури з використанням елементів таеквон-до. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 8. С. 23–26.

14. Гакман А., Бушуляк М. Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024. № 1 (14). С. 6–18.
15. Гончарова Н., Довганінець О. Ставлення батьків до занять спортивними єдиноборствами дітей молодшого шкільного віку. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XVII Міжнар. конф., Київ, 2024. С. 87–88.
16. Грецький О., Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. № 8 (78 К). С. 24–29.
17. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
18. Жданова О., Шевців У. Вплив сім'ї на мотивацію підлітків до занять фізичною культурою. Молода спортивна наука України. 2015. № 2. С. 91–95.
19. Зантарая Г., Арканія Р., Ананченко К. Формування техніко-тактичних дій таеквондистів 11-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 3 (77). С. 49–55.
20. Коробейніков Г. В., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
21. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 27–33.
22. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ : Олімпійська література, 2019. 528 с.
23. Костюкевич В., Межвинський А., Головащенко Р. Комплексна оцінка підготовленості спортсменів. Physical culture sports and health of the nation. 2023. № 15 (34). С. 266–279.

24. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022. № 1 (7). С. 57–65. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.15
25. Латишев М. В., Головач І. І., Полянничко О. М., Єретик А. А., Лахтадир О. В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023. № 2 (28). С. 79–89. DOI: 10.15391/ed.2023-2.07
26. Латишев М. В., Квасниця О. М., Спесивих О. О., Квасниця І. М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 39–47.
27. Латишев М. В., Малінкін В. А., Головач І. І., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років. Єдиноборства. 2022. № 1 (23). С. 19–30. DOI: 10.15391/ed.2022-1.03
28. Латишев М. В., Штанагей Д. В., Вольський Д. С., Чорній І. В., Демченко Н. В. Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій. Єдиноборства. 2024. № 1 (31). С. 58–69. DOI: 10.15391/ed.2024-1.06
29. Латишев М. В., Штанагей Д. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан. Єдиноборства. 2024. № 3 (33). С. 30–39. DOI: 10.15391/ed.2024-3.03
30. Макаренко Н. В., Лизогуб В. С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси : Вертикаль, 2011. 256 с.
31. Панасюк О. О., Гребік О. В., Хомич А. В., Коновальчук А. М. Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. № 12. С. 116–119.
32. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування : підручник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.

33. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021. № 1 (5). С. 73–83. DOI: 10.28925/2664-2069.2021.16
34. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2019. С. 205–208.
35. Радченко Ю. А., Радченко А. А. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). Rehabilitation and Recreation. 2023. № 14 (15). С. 269–276.
36. Романенко В. В., Павлик О. М., Байбіков М. А., Веретельникова Н. А. Дослідження рівня прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2020. № 1. С. 68–78.
37. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 2. С. 140–146.
38. Тропін Ю., Латишев М., Пилипець О., Пономарьов В. Показники змагальної діяльності найсильніших бійців-жінок змішаних єдиноборств ММА. Єдиноборства. 2021. № 3 (21). С. 69–83. DOI: 10.15391/ed.2021-3.07
39. Тропін Ю., Романенко В., Мирошниченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023. № 3 (29). С. 98–117.
40. Тропін Ю. М., Романенко В. В., Латишев М. В. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. Єдиноборства. 2021. № 2 (20). С. 93–104. DOI: 10.15391/ed.2021-2.08
41. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022. № 2 (24). С. 96–116. DOI: 10.15391/ed.2022-2.09

42. Шинкарук О. А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 47–58.
43. Шинкарук О. А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки : колективна монографія. Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. С. 156–189.
44. Алексєєв А. Ф., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Взаємозв'язок сенсомоторних реакції з деякими компонентами підготовленості таеквондистів-юніорів. Єдиноборства. 2022. № 1. С. 4–17.
45. Ананченко К., Арканія Р. Удосконалення спортивної підготовленості юних таеквондистів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 6. С. 7–11.
46. Арканія Р. А. Ефективні тренувальні засоби і особливості підготовки юних таеквондистів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 2. С. 12–17.
47. Kim J., Kim M. Effects of Taekwondo training on sociality, self-control, and prosocial behavior in children. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, No. 4. Article 3551. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3551>
48. Kim Y. S., Park S. The role of coach–athlete relationship quality in motivation and mental well-being of young Taekwondo athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2023. DOI: 10.1080/1612197X.2023.2201123. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2023.2201123>
49. Kraemer W., Fleck S., Deshenes M. Exercise Physiology: Integrating Theory and Application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2011. 512 p.
50. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. The analysis of the results of the Olympic free-style

wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. Vol. 15, no. 2. P. 400–410.

51. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*. 2021. Vol. 15, no. 1. P. 138–143.

52. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the relative age effect in elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022. Vol. 22, no. 3. P. 28–32.

53. Lee Y., Lim S. Positive youth development through Taekwondo: a journey to the black belt. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1630461. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1630461. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1630461/full>

54. Linhares D. G., Dos Santos A. O. B., Dos Santos L. L., Dias J. A. The effects of Taekwondo practice on physical and cognitive variables in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Human Movement*. 2022. No. 49. P. 1–14. URL: <https://www.researchgate.net/publication/367538631>

55. Ng-Knight T., Gilligan-Lee K. A., Massonnié J., Gaspard H., Gooch D., Johnstone N. Does Taekwondo improve children's self-regulation? If so, how? A randomized field experiment. *Developmental Psychology*. 2022. Vol. 58, No. 3. P. 522–534. DOI: 10.1037/dev0001307. URL: <https://doi.org/10.1037/dev0001307>

56. Rodrigues A. I. C., Colaço C., Carvalho J. Martial arts and combat sports for youth: a decade review (2013–2023). *Journal of Teaching in Physical Education*. 2024. Advance online publication. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/aop/article-10.1123-jtpe.2023-0122/article-10.1123-jtpe.2023-0122.xml>

57. Roh H. T. Taekwondo participation and emotional well-being in multicultural children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 14. Article 8291. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8291>

58. Sinulingga A. What are the character values contained in martial arts and Taekwondo for students? *Retos*. 2024. No. 60. P. 894–903. URL: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/9733946.pdf>

59. Stamenković A., Dopsaj M., Marković Ž., Pantelić S. Psychological effects of participating in martial arts in childhood and adolescence: a review. *Children*. 2022. Vol. 9, No. 8. Article 1203. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/8/1203>

60. Zeng H. Z., Cynarski W. J., Baatz S., Park S. J. Exploring motivational factors among young Taekwondo athletes. *World Journal of Education*. 2023. Vol. 13, No. 2. P. 33–45. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1395704.pdf>