МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»,
освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: «МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОГО КЛУБУ TIGER)»

здобувача вищої освіти
другого (кваліфікаційного) рівня
Романюка Олександра Олександровича

Науковий керівник: д.фіз.вих, доцет
Радченко Л.О.

Рецензент: _____
_____

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії та теорії олімпійського
спорту (протокол № _ від _____2021 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л. О.
д.фіз.вих., доцент
_____

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП..... 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СУЧАСНОМУ СВІТІ …..…….……. 8

1.1. Формування мотивації дітей до занять спортом в умовах сучасності …… 8

1.2. Етап початкової підготовки в структурі багаторічного спортивного вдосконалення …….…… 12

1.3. Психологічні та фізіологічні особливості дитячого віку ……. 19

Висновки до розділу 1..... 22

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ..... 23

2.1 Методи досліджень…….. 23

2.1.1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет 23

2.1.2. Аналіз та синтез …….. 23

2.1.3. Опитування…… 24

2.1.4. Методи математичної статистики ……... 28

2.2. Організація досліджень……... 27

РОЗДІЛ 3. Залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами: проблеми та перспективи 30

3.1. Спортивні єдиноборства в системі спортивного руху……... 30

3.2 Проблеми залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами ……..... 33

3.3 Шляхи подолання проблем залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами…..…… 40

Висновки до розділу 3..... 51

РОЗДІЛ 4. Аналіз та обговорення результатів дослідження…… 53

ВИСНОВКИ…….. 56

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... 58

ВСТУП

Актуальність. В Україні, незважаючи на воєнні дії, спорт продовжує розвиватися, дозволено, з певними обмеженнями, проведення спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів [47], що дозволяє говорити про доцільність вивчення питання розвитку спортивних клубів та залучення дітей до занять у спортивних секціях.

Функціонування спортивного руху в країні, в умовах сьогодення, передбачає діяльність як державних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, так і значної кількості приватних спортивних клубів, спортивних гуртків, секцій. Отже конкурентна боротьба між зазначеними організаціями за талановиту молодь є об'єктивною реальністю сьогодення вітчизняного спорту і особливу актуальність вона набуває на етапі початкової підготовки.

Боротьба за клієнта, тобто спортсмена, означає наступне: залучити його, слухати його, думати як він, передбачати його вимоги і вирішувати його проблеми [1]. З огляду на це, ми повинні приділяти перерахованим факторам особливу увагу, коли намагаємося залучати спортсменів в свій вид спорту і будувати тренування, як задовольняючи бажання юних атлетів, так і виконуючи педагогічні завдання тренувального прцесу.

Аналіз робіт науковців дозволяє стверджувати, що у фаховій літературі описано значущість занять спортом для молодого покоління [39, 40, 54], наведено методичні рекомендації щодо початкового відбору та особливостей підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки багаторічного спортивного вдосконалення [35, 38, 56, 57], розкрито особливості дитячого віку [11, 45, 48]; існує і значна кількість досліджень, що пов'язані із питаннями мотивування дітей та підлітків до занять у спортивних секціях та клубах [6, 9, 12, 31].

В той же час, актуальною проблемою в умовах розвитку сучасного спортивного руху в нашій країні, в умовах наближення соціально-демографічної кризи, що пов’язана з військовими діями, руйнуванням спортивної інфраструктури, міграцією, загальними настроями у суспільстві, проблемами з освітою залишається запитання: «яким чином заохотити дитину завітати до спортивної секції», «що є ключовим важелем при виборі дитиною спортивної секції», «де, як і коли краще надавати рекламу спортивної школи» тощо. Все це підтверджує доцільність проводимого кваліфікаційного дослідження, як складової розвитку спортивного руху в країні.

Мета дослідження – обґрунтувати шляхи залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами (на прикладі спортивного клубу Tiger), як складову розвитку спортивного руху в країні в умовах сьогодення.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему залучення дітей до занять у спортивних секціях шляхом аналізу літературних джерел.
2. Визначити фактори, що вплинули на бажання дітей займатись спортивними єдиноборствами у спортивному клубі Tiger.
3. Визначити проблеми, що впливають на відвідуваність дітей занять спортивними єдиноборствами у спортивному клубі Tiger.
4. Розробити практичні рекомендації, що сприятимуть залученню дітей до занять спортивними єдиноборствами.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційну роботу виконано на кафедрі історії та теорії олімпійського спорту відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в сучасних умовах розвитку спорту».

Об’єкт дослідження – проблеми залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами та шляхи подолання цих проблем.

Предмет дослідження – процес залучення дітей до занять з спортивними єдиноборствами.

Методи дослідження:

- аналіз літературних джерел, архівних матеріалів, інформації мережі Інтернет;
- синтез і узагальнення;
- опитування (бесіда, анкетування);
- методи математичної статистики

Наукова новизна полягає в тому, що в роботі:

- вперше з’ясовано основні фактори, що сприяли запису дітей в секції спортивних єдиноборств у клубі «Tiger»;
- вперше обґрунтовано різні варіації рекламної структури для залучення якнайбільшої аудиторії до занять спортивними єдиноборствами у клубі «Tiger»;
- доповнено відомості про формування мотивації дітей до занять спортивними єдиноборствами.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає в тому, що отримані результати допоможуть практично використовувати систему заохочення дітей до занять спортивними єдиноборствами та закарбувати основні правила залучення дітей до занять у спортивних секціях. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть бути використані як при відкритті нового клубу спортивних єдиноборств, вдосконаленні роботи вже існуючих спортивних секцій та клубів, так і при підготовці спеціалістів – при викладанні навчальної дисципліни теорія і методика викладання обраного виду спорту.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів, списку використаних джерел літератури. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки друкованого тексту; робота проілюстрована двома таблицями та двома рисунками. Список використаної літератури налічує 64 літературних джерела.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

1.1. Формування мотивації дітей до занять спортом в умовах сучасності

Психологічно, мотивація пов'язана з виникненням внутрішньої напруги, або ж вираженого дискомфорту, від якого можливо позбутися лише задовольнивши відповідну потребу. Саме тому будь-яка потреба пробуджує так звану пошукову активність, яка спрямована на пошук способів її задоволення. Людські потреби можуть бути задоволені різними способами. Ми самі можемо вибрати будь-який спосіб з тих, що ми знаємо, але реально, сфера нашого вибору має ліміт, визначений конкретними умовами життя. Іноді, самі життєві обставини підштовхують до вибору заданого шляху. І тоді наш вибір відбувається сам собою, без конструктивного усвідомлення процесу. Досить часто таким спонтанним способом, відбувається вибір спортивної діяльності як засобу задоволення [10, 17, 18, 34].

В кожної людини існують певні потреби, серед яких можна виділити: потребу в активності, змаганні (співставленні власних можливостей із досягненнями інших), спілкуванні, потреба у русі, потреба у реалізації рефлексів цілі й свободи, у діяльності, потреба у суперництві, у спілкуванні, потреба у нових враженнях [61].

Мотивом, ми можемо назвати, спонукання до визначеної активності, задовольняючи потреби певним способом. Потреба є коренем активності, а мотиви надають цій активності напрям і утримують людини у рамках заданого шляху. Мотиви дозволяють зрозуміти нам, чому саме ставляться ті чи інші цілі, розвивається прагнення до тих чи інших досягнень. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це визначається фізичними і психічними напругами [16].

Відтворюючи ці процеси, людина повинна розуміти, за для чого вона це робить. Для такого роду використовують класифікацію мотивів спортивної діяльності [42]:

1. За спрямованістю на результат чи процес діяльності: процесуальні мотиви (інтерес, задоволення); результативні мотиви (очікування нагороди, позитивні наслідки, перемоги тощо);

2. За рівнем стійкості: ситуативні (короткочасні); стійкі (довгострокові, багаторічні);

3. За місцем заданій системі: індивідуальні (мотиви на спрямування особистого самоствердження); групові (патріотизм, мотиви чесної змагальної боротьби);

4. По домінуючій установці: мотивація через «досягнення успіху» (переважання мотивів на успіх, перемогу, навіть за допомогою ризику).

Як свідчить аналіз літературних джерел, протягом спортивної кар'єри роль конкретних мотивів, стимулювання активності спортсмена змінюється і у кожного етапу спортивної кар'єри характерні свої домінуючі мотиви. Так, ряд фахівців [16, 62] зазначають, що на початковому етапі знають причинами приходу у спорт (незалежно від виду спорту) може бути: прагнення до самовдосконалення; самовираження і самоствердження; соціальні настанови; задоволення духовних і матеріальних цінностей.

Опитавши близько 1600 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, виявили, що мотив внутрішньогрупової симпатії у початковому етапі спортивної кар'єри займав важливе місце. Ідея полягає у виявленні бажання дітей і підлітків займатися будь-яким видом спорту для того, щоб бути серед своїх друзів і однолітків. Їх утримує у спортивній секції не так прагнення до високих результатів і можливо не інтерес до цього виду спорту, як симпатії дітей один до одного і загальна потреба в спілкування.

Серед мотивів, які спонукають людей до занять спортом, можна виділити наступні:

- прагнення стресової ситуації та шляхи їх подолання (боротися, за для подолання перешкоди, потреба змінювати обставини і небажання досягати успіху);
- прагнення досконалості;
- підвищення соціального статусу;
- потреба бути у команді, групі, частині колективу;
- отримання матеріальних заохочень [62].

Фахівці [13, 20, 50] виділяють дві групи спортсменів, які різняться за домінуючою мотивацією. У першій групі, якf була умовно названа "командивісти", домінуючими стали моральні мотиви. У другій групі - "індивідуалістів" - провідною роллю є мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перша команда краще виступає на командному рівні, а друга - у особистих змаганнях.

Громадський мотив характеризується притомністю громадської значимості спортивної діяльності, спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять для себе високу перспективну мету, вони поглиблюються в заняттям спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів [8].

Слід зазначити, що в психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати обидва мотиви. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним найвищих спортивних результатів можливе лише за правильного співвідношенні суспільних та індивідуальних мотивів. Аналіз практики показує, недостатність того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів. Данні досліджень [11, 14] підтверджують домінування мотивів: спортсмени зі спортивно-діловою мотивацією виявляють велику захопленість заняттями спортом. Спортсмени ж, які мають домінуючою власну мотивацію, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну занепокоєність особистим самоствердженням. Це є причиною неадекватної самооцінки або

емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

Велика кількість авторів співвідносять спортивні досягнення і ставлення до занять спортом з мотивом досягнення. Наприклад, ряд фахівців [35] у своїх дослідженнях показують, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої рівня кваліфікації. Спортивні психологи виділяють більш конкретні варіанти мотивації до занять різними видами спорту: забезпечення циклічності, управління рухом, ситуативне протиборство.

Використання циклічності спортивних рухів у ходьбі, бігу, плаванні, греблі, велоспорті, соціальних та змагальних вправах інших напрямів, передбачає декілька основних груп мотивів: реалізація природної координації рухів, спринтерсько-стаєрський вибір, оптимізація енергозатрат, синергізм. Кожна з цих чотирьох груп мотивів, формується під час тренувань і змагань, досягаючи, паралельно з удосконаленням спортивної майстерності, рівня високого розвитку [4].

Під управлінням руху існують інші акценти мотивації: забезпечення найвищої складності координації, оптимізацію руху з певними параметрами (швидкість, сила, точність, реалізацію спроби та інші). Результати практичних досліджень, проведених спортивними психологами доводять, що контакти з суперником чи партнером також є важливою мотиваційною особливістю обраного виду спорту. Розрізняють три основні різновиду контактів: безпосередні (у карате, боксі, рукопашному бої, кікбокснгу), опосередковані (футбол, баскетбол, волейбол, теніс), та умовні (спортивна гімнастика, плавання, легка атлетика) [15, 43].

Таким чином, мотиви визначають вибір шляху, напрямок руху, а сама мета - як далеко людина може дійти по обраному шляху. Велика кількість дослідників спортивної мотивації [3, 59] відзначають різну міру усвідомленості трьох її додатків. Потреби і мотиви іноді можуть бути неусвідомленими, напівусвідомленими чи усвідомленими. Порівняно з

цілями, які завжди усвідомлені і є результатом уявної роботи, у процесі якої, людина намагається вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності в ідеальній формі, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здібностями адаптуватися до певних умов, з іншого. Тому мета являється регулятором активності, впливаючи на вибір конкретних способів досягнення заданого результату [32].

Отже, блок мотивації виконує на структурі спортивної діяльності такі функції: є пусковим механізмом діяльності; підтримує необхідний рівень активності у процесі тренувальної і змагальної діяльності; регулює зміст активності, використання різних коштів діяльності досягнення бажаних результатів.

1.2. Етап початкової підготовки в структурі багаторічного спортивного вдосконалення

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують певні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Критерієм ефективності підготовки спортсменів у цій стадії є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони [57].

Формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду спорту. Значні розбіжності простежуються також у обсязі тренувальної роботи, яка необхідна для досягнення високих спортивних результатів. Жодні зовнішні фактори не повинні порушувати раціонально побудований процес багаторічного тренування. Перш за все необхідно повністю відмовитись від досягнень в

дитячо-юнацьких змаганнях шляхом ранньої спеціалізації і застосування великих обсягів роботи, засобів і організаційних форм підготовки, характерних для підготовки дорослих спортсменів високого класу [4, 41, 54, 57].

Перша стадія багаторічної підготовки поділяється на чотири етапи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень. Перша стадія багаторічної підготовки завершується виходом спортсмена на рівень вищих досягнень, демонстрацією результатів міжнародного рівня. Часто успішне завершення цієї частини визначається досягненням «перших великих успіхів». Таким чином, в цій частині, з одного боку, спортсмен досягає високого рівня майстерності, а з іншого – у нього залишаються значні резерви для подальшого спортивного удосконалення і зростання результатів [57].

Тривалість цієї стадії достатньо стабільна і в різних видах спорту складає від 6-7 до 9-10 років у дівчат і від 7-8 до 10-11 років у хлопців. Зменшення тривалості підготовки на цій стадії, зазвичай не більше ніж на 1-2 роки, обумовлене індивідуальними темпами вікового розвитку спортсмена, його обдарованістю до занять конкретним видом спорту, високою реактивністю функціональних систем, їх підвищеною здатністю до адаптаційних перебудов і методикою тренування. Збільшення тривалості підготовки на цій стадії, яке може сягати 2-3 роки і більше, зазвичай пов’язане з раннім початком занять спортом і великою тривалістю етапів початкової та попередньої базової підготовки, затриманням процесу вікового розвитку, невисоким темпом протікання адаптаційних перебудов як реакції на застосовувані тренувальні і змагальні навантаження, а також специфікою окремих видів спорту [26, 28, 57].

Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар’єри. Спортсмени, які приступили до

цієї стадії, вже відрізняються високим рівнем спортивної майстерності, займають певне місце у світовому рейтингу, входять до складу різних збірних команд в тому числі і національних. Тому, нормою є те, що основним критерієм успішної підготовки в цій стадії виступає інтенсивна і успішна змагальна діяльність, здатність спортсмена поєднувати участь у великій кількості змагань з раціональною підготовкою. Забезпечивши подальше зростання спортивних результатів, збереження рівня спортивної майстерності впродовж тривалого часу [26, 57].

Тривалість другої стадії багаторічної підготовки – від 2-3 до 15-20 і більше років, що залежить від великої кількості різних факторів спортивно-педагогічного, психологічного, медичного і соціального порядку. Уміння побудувати тренувальний процес у різні роки виступів на вищому рівні так, щоб найбільш успішно використати збережені адаптаційні резерви і одночасно не висувати граничних вимог до функціональних систем і механізмів. При цьому, зберегти резерв високоефективної змагальної діяльності протягом ряду років. В останні роки стало очевидним, що при раціональній побудові підготовки в цій стадії можна досягати перемоги і у віці, який далеко виходить за межі оптимального. Це призвело до того, що не дивлячись на великі навантаження сучасного спорту, найгострішу конкуренцію в наймасштабніший міжнародних змаганнях, багато спортсменів доволі солідного віку виступають на найвищому рівні. Звичайно, тривалість спортивної кар’єри в значній мірі визначається специфікою виду спорту, факторами, що визначають ефективну змагальну діяльність [54].

Етап початкової підготовки - один з найбільш важливих, оскільки саме в ньому закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична

підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально підготовчих вправ [55].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу [54, 57].

Як відомо, одним із реальних шляхів досягнення високих спортивних показників вважалася рання спеціалізація, тобто спроба з перших кроків визначити спеціалізацію спортсмена і організувати відповідну підготовку. В окремих випадках така спеціалізація давала позитивні результати. Однак, в переважній більшості випадків вона призводила до того, що юні спортсмени досягали високих показників при слабкому загальному фізичному розвитку. Такий початковий швидкий ріст спортивно-технічних результатів змінювався застоєм. Це змусило тренерів, лікарів, фізіологів і вчених переглянути своє ставлення до ранньої вузької спеціалізації і віддати перевагу різнобічній підготовці юних спортсменів. В технічному удосконаленні слід орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ [5, 27].

У жодному випадку не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, вимагати стійкого рухового навику, що дозволяє досягти певних спортивних результатів. В цей час у юного спортсмена закладається різностороння технічна база, що передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення розповсюджується і на наступні два етапи багаторічної підготовки, проте особливо повинно враховуватися в період початкової підготовки. На етапі початкової підготовки навчання дітей

різноманітним рухам досягає високого ступеню [3].

Окремим дослідженнями продемонстровано, що пам'ять на рухи у дітей з віком змінюється як в кількісному так і в якісному відношенні. Здатність до запам’ятовування рухів у дітей швидко розвивається в період з 7 до 12 років. В наступний період (з 13 років) розвиток цієї здібності дещо сповільнюється. Діти засвоюють рухи безпосередньо після показу і пояснення. А отже велику роль відіграє наочний метод. Рухові навички у юних спортсменів повинні формуватися паралельно з розвитком фізичних якостей, необхідних для досягнення успіху в обраному виді спорту. З самого початку занять дітям необхідно оволодівати основами техніки цілісного вправи, а не окремих її частин. Навчання основам техніки доцільно проводити в полегшених умовах. Ефективність навчання вправ знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку фізичних якостей дітей та підлітків. Застосування на початковому етапі занять спортом в значному обсязі вправ швидкісно-силового характеру, спрямованих на розвиток швидкості і сили, сприяє більш успішному формуванню і вдосконаленню рухових навичок [57].

Ігрова форма виконання вправ відповідає віковим особливостям дітей і дозволяє успішно здійснювати початкову спортивну підготовку юних спортсменів. Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше за 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них до 60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою в школі і вони повинні носити переважно ігровий характер. Процес навчання повинен проходити концентровано, без великих пауз, тобто перерва між заняттями не повинна перевищувати трьох днів [46, 51].

Річний обсяг роботи значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка пов’язана з часом початку занять спортом. Якщо дитина почала займатися спортом рано, у віці 6-7 років, то тривалість етапу може скласти до 3 років, з відносно невеликим обсягом роботи протягом

кожного з них (перший рік - 80, другий - 100, третій - 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад в 9-10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5-2 років, а обсяг роботи, з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі, може відразу досягти 200-250 год протягом року [39, 46].

Контроль на етапі початкової підготовки використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль ефективності технічної підготовки здійснюється, тренером бажано з оцінками виконання обов'язкової програми, при здачі нормативів на проміжних етапах навчання. Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку фізичних якостей [54].

Для виявлення оптимального результату серед спортсменів студентів та школярів провели опитування щодо мотивів занять спортом:

Таблиця 1.1

Мотиви до занять різних видів спорту (дослідження)

	Класифікація мотивів	**%**
1.	Підвищення фізичної готовності;	10,8-13%
2.	Збереження і зміцнення здоров`я;	20-21,2%
3.	Для отримання похвали або оцінки;	3,2-8%
4.	Підвищення рухової активності;	13,5-15%
5.	Цікаво на заняттях;	32-33,4%
6.	Навчання новим вправам.	17,9-20%

Аналізуючи підсумки, виявили, що 33% опитуваних вважають, що на тренуваннях різних видів спорт , які їм подобаються, майже 30% спортивних закладів хочуть, щоб проводилося більше занять на тиждень. Найбільшою перешкодою спортом, вважають відсутність вільного часу. Таке ставлення може бути цілком зрозумілим, тому що дана категорія опитаних - це школярі

та студенти у яких мало вільного часу, які бажають отримати знання, пов'язані з майбутньою спеціальністю [4, 19, 25, 35].

Результати цих досліджень показують, що у студентів та школярів навчальних закладів знижується інтерес до занять спортом. Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять серед студентів та школярів з метою зацікавлення та залучення їх до занять спортом: відкриття секцій з популярних видів спорту(як предмету), коректування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів, покращення матеріально - технічної бази [39, 49].

Формуючи мотивацію, люди починають замислюватися про те, що вони мають великий потенціал і силу волі. Але для їх прояву потрібно зробити один із найскладніших виборів - побороти себе.

Достатньо виділяти близько 1-2 годин в день для занять спортом. Цей фактор надасть позитивного настрою на весь день. Для «спортивного способу життя», одного правильного харчування та сну недостатньо. Потрібно використовувати ряд фізичних вправ в залежності від цілі. І щоб перейти від думок до справи, професіонали радять виконати декілька дій [11].

Шукайте мотивацію в собі. Необхідно знайти мотиваційні ситуації, які зможуть змусити вас зайнятися спортом. Мотивація може виникнути у свідомості людини при зайнятті будь-якою справою. У своїй підсвідомості будь-яка людина може знайти мотивацію для звершення тієї чи іншої дії, а головне почати цей пошук. Такою мотивацією може стати погана конституція свого тіла, слабкі стосунки зі спортом, і просто бажання кому-небудь сподобатися, і те, що повинне зацікавити усіх - фізична активність уповільнює процес старіння. Таких мотивацій може бути велика кількість [41].

Комусь подобається займатися в спортзалах, іншим більше

подобаються водні види спорту, можливо танці або аеробіка. Є ті, хто каже про нестачу вільного часу, але час є у більшості із нас. Адже знайти хоча б 3-4 години на тиждень для себе, для того, щоб покращити своє здоров`я і зовнішній вигляд, не таке складне завдання. Отже, перше, що потрібно зробити на шляху до спортивного життя - знайти власну мотивацію. Надалі необхідно зробити перші, хоч і можливо невпевнені кроки для досягнення своєї мети. Такими кроками може стати, придбання спортивного одягу, взуття, абонемента, запрошення друзів.

1.3. Психологічні та фізіологічні особливості дитячого віку

Діти та підлітки можуть стати висококваліфікованими спортсменами лише за умови багаторічного тренування, тому орієнтацію і відбір проводять поетапно. Запропоновано декілька схем етапного проведення відбору у відповідності з періодизацією процесу спортивної підготовки. Кожний період містить відповідний етап відбору [57]:

– 6-7 років. У цьому віці умовні рефлекси слабкі, рухи не мають координаційної виразності, реакція на незнайомі вправи та команди вповільнена. Фізичні зусилля поверхневі. Зосередженість на повторювальних рухах відсутня. Увага розсіяна. Під час навчання і виховання розвивається здібність логічного міркування та абстрактного мислення. Фізичний розвиток у даному віці варто проводити у формі гри. Особливо важливим є підтримка на занятті емоційно-позитивної атмосфери. Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів. Навчати техніці виду спорту в цьому віці доцільно за допомогою цілісного методу, не занадто втручатися в формування базових навичок виду спорту.
– 8-10 років. Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять

вилом спорту.

Фізіологічні особливості в цьому віці:

1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів, контролюючі його м'язи фіксують не стійко.

2. Суглобово - зв'язочний апарат еластичний і недостатньо міцний.

3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів.

4. Крупні м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів.

5. Підвищується розвиток регуляторного механізму серцево - судинної, дихальної, м'язової та нервової систем.

6. Тривалість зосередженості та працездатності невисока - до 15 хв.

7. Процеси збудження переважають над гальмівними, тому дітям даного віку притаманна велика активність, рухливість, переключення з одного виду діяльності на інший. На цьому етапі підготовки слід приділяти формуванню правильної статури. Доцільно цілеспрямований та обережний розвиток гнучкості. Значну увагу приділяти м'язам - розгиначам і розвитку координації рухів.

Слід уникати положень, що призводять до викривлення хребта, перенапруження опорно-рухового апарату. Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити короткочасний характер. Треба чітко ставити прості завдання, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. Слід навчати глибокого та рівномірного дихання через ніс. Застосовувати рухові дії з частою їх зміною. Кількість повторень обмежувати.

11-13 років [57]. Умовні рефлекси у дітей мають стійкість, рухи стають точнішими, швидкими, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене, розвиток продовжується у біль старшому віці. Відбуваються істотні зміни рухової функції. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна

система швидше сприймає інформацію, команди тренера набувають більш вагомого значення. Розміри серця істотно збільшуються, поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, може виникати задишка та біль, що здавлює в ділянці серця. Силові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймається короткочасні силові вправи. З фізіологічної точки зору підлітковий період - статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою органів і систем організму.

Саме в цьому віці можна чекати високих спортивних результатів. Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно та обережно підвищувати тренувальні навантаження. Період засвоєння нових та складних вправ, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості.

14-15 років [57]. Розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості й сили. За показниками обміну енергозатрат, організм 14-15-літнього підліткам ще не підготовлений до виконання навантажень, рівних навантаженням дорослого спортсмена. Спостерігається прискорене зростання довжини та підвищення маси тіла, відбувається формування статури. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасове погіршення інших фізичних якостей. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки хортингу. Потребується концентрація та наполегливість. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про відпочинок, відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з важливих завдань в цей період - є виховання високоморальних якостей, прищеплення поваги до спортивного етикету.

Висновки до розділу 1

Усвідомлена діяльність неможлива без мотивації, і спорт не виняток. Щоб мотивувати дитину до занять спортом правильно, потрібно розуміти, що це за явище є і як воно працює, тобто здійснювати будь-які дії, які спонукатимуть дитину.

Мотиви до занять спортом у дітей можуть бути різні: бажання отримати задоволення від гри, провести час із друзями, отримати похвалу або самоствердитися, моральний обов'язок, інтерес до самого процесу спортивної підготовки, отримати матеріальне заохочення і так далі.

Мотивацією психологи називають сукупність цих мотивів плюс якісь зовнішні чинники (наприклад, вплив іншої людини чи життєві умови). У спорті мотивація буває: загальна – формується поступово і постійно, у свідомість закладаються довгострокові цілі та мотиви для занять спортом; та конкретна – актуальна для окремого тренування, змагання або етапу підготовки.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи досліджень

Для вирішення поставлених у кваліфікаційній роботі завдань нами використовувалися відповідні методи досліджень:

1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет.
2. Аналіз та синтез.
3. Опитування.
4. Методи математичної статистики.

Вищезазначені методи дослідження використовувались при обробці, систематизації та узагальненні отриманого фактологічного матеріалу.

2.1.1. Аналіз літературних джерел, інформації мережі Інтернет

Аналіз літературних джерел, інформації, отриманої з мережі Інтернет, проводився з метою вивчення проблеми залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами, особливостей організації роботи спортивного клубу, особливостей розвитку боротьби як виду спорту, вікових особливостей дитячого віку.

Опираючись на аналіз літературних даних, були сформульовані мета, завдання, визначені актуальність і новизна розглянутої теми, оцінений внесок різних фахівців у розробку проблематики формування мотивації дітей до занять спортивними єдиноборствами, актуальність й значимість проводимих досліджень; були підібрані адекватні поставленим у роботі завданням методи дослідження.

2.1.2. Аналіз та синтез

Аналіз – це метод дослідження, що полягає в уявному чи практичному розчленуванні предметів, властивостей предметів чи відносин між

предметами на складові їх елементи, кожен із яких потім вивчається окремо. У роботі аналізувались такі складові формування мотивації дітей до спортивної діяльності, як: особливості функціонування спортивного клубу, позиція батьків, позиція дитини, роль тренера тощо.

Аналіз є успішним лише у тому випадку, якщо він дозволяє відновити ціле, здійснити синтез.

Синтез – це об'єднання отриманих в результаті проведеного аналізу елементів у єдине ціле. Але синтез не є простим підсумовуванням частин, що обумовлюють формування мотивації дітей до занять спортивними єдиноборствами. У процесі синтезування здійснюється пізнання взаємодії елементів як цілого.

2.1.3. Опитування

У процесі виконання кваліфікаційної роботи були використані такі види опитування:

- Бесіда − метод отримання інформації шляхом двостороннього або багатостороннього обговорення даного питання, який проводився з метою отримання глибшого уявлення про вподобання дітей (в тренувальному процесі), заохочення дітей до тренувань в цілому (проводилась із батьками дітей які займаються спортивними єдиноборствами (n=60); юними борцями (n=14), тренерами зі спортивних єдиноборств, які працюють зі спортсменами груп початкової підготовки (n=11)).
- Анкетування використовують для визначення найкращих варіантів запрошень дітей на тренування. В анкетуванні взяли участь батьки (n=60) дітей які займаються спортивними єдиноборствами та знаходяться на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення (анкета 2.1.).

Анкета 2.1

Шановний батьки!

Спортивний клуб «Tiger» сумісно з кафедрою Історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ проводять анкетування та пропонують Вам взяти участь у дослідженні.

Ваші відповіді сприятимуть залученню дітей до занять спортивними єдиноборствами.

Заздалегідь вдячні Вам за допомогу

1. Що було причиною запису до спортивного клубу «Tiger»?

(оберіть один із варіантів)

□ бажання дитини;

□ бажання батьків;

□ відсутність альтернативних варіантів для тренувань;

□ Ваш варіант

_____.

2. Яким чином ви дізнались про тренування?

(оберіть один або декілька варіантів)

□ рекомендація знайомих;

□ побачили рекламу;

□ про тренування розповіла дитина;

□ Ваш варіант

_____.

3. Чи знали ви раніше про клуб «Tiger»?

(оберіть один або декілька варіантів)

□ так;

□ ні;

□ не можу згадати.

4. Яке Ваше перше враження про тренувальний процес та відношення до дітей з боку тренера?

(оберіть один із варіантів)

□ чудове;

□ звичайне;

□ погане;

□ Ваш варіант

_____.

5. Як Ви відноситесь до музичного супроводу під час тренувань?

(оберіть один із варіантів)

□ позитивно, краще розвиває дитину;

□ негативно, досить шумно;

□ Ваш варіант

_____.

6. Яка ціль занять спортивними єдиноборствами у вашої дитини?

(оберіть один або декілька варіантів)

□ загальний та фізичний розвиток;

□ гарне проводження часу;

□ щоб дитина могла постояти за себе;

□ для досягнення спортивних результатів;

□ Ваш варіант

_____.

7. Чи влаштовує Вас цінова політика нашого клубу?

(оберіть один із варіантів)

□ так;

□ ні.

8. Яка кількість тренувань для дитини Вас влаштовує(на тиждень):

(оберіть один із варіантів)

□ достатньо одного тренування;

□ два тренування на тиждень

□ 3-4 тренувань;

□ максимальна кількість занять на тиждень;

□ враховую побажання тренера;

9. Чи готові ви допомагати нашому клубу в рекламі та рекомендаціях?

(оберіть один із варіантів)

□ так, будемо допомагати;

□ вибачте, не маю на це часу;

□ запропонуємо свої варіанти реклами та рекомендацій;

□ Ваш варіант

_____.

Дякуємо за співпрацю

Всі проведенні опитування проходили на базі спортивного клубу «Tiger», в тому числі і опитування фахівців, які прямцюють у інших спортивних клубах, однак приїздили до зазначеного клубу на тренерські та суддівські наради.

2.1.4. Методи математичної статистики.

Всі результати експериментальних досліджень, отримані після проведення психодіагностичного дослідження, були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Статистична обробка даних проводилася за допомогою редактора таблиць «Excel 2007» (Microsoft, США, 2007).

Для обробки результатів проведеного дослідження використовувався метод середніх величин, що включав розрахунок середнього арифметичного значення ($\bar{x}$).

2.2 Організація дослідження

Дослідження були організовані в три етапи. Кожен етап передбачав вирішення певних завдань роботи

І етап (листопад – грудень 2022 р.). На даному етапі визначалася тема кваліфікаційної роботи для проведення подальших досліджень, вивчалися і аналізувалися літературні джерела на тему роботи, визначалися методи досліджень. Написання актуальності роботи і першого розділу магістерської роботи. На цьому етапі дослідження було проведено аналіз сучасних науково-методичних джерел, інформації комп'ютерної мережі інтернет. Це дозволило обґрунтувати тему кваліфікаційної роботи, визначити актуальність і наукову новизну, практичну значущість роботи, а також сформулювати зміст, написати вступ до роботи та 1 розділ роботи а також оформити список літературних джерел, що були проаналізовані.

ІІ етап (січень – червень 2023 р.). На цьому етапі дослідження був здійснений підбір та опис методів дослідження, оволодіння методиками і методами дослідження. Було проведене опитування батьків дітей, які займаються спортивними єдиноборствами у клубі «Tiger». Відбулось написання 2 розділу роботи.

ІІІ етап (липень – листопад 2023 р.). Обробка результатів власного дослідження (опис отриманих результатів дослідження). Написання та формування висновків. Написання 3-го і 4-го розділу, формулювання висновків.

РОЗДІЛ 3
ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

3.1. Спортивні єдиноборства в системі спортивного руху

Спортивні єдиноборства представляють собою види спорту в яких учасники фізично змагаються один з одним, віч-на-віч, без застосування вогнепальної зброї; діючи в рамках обумовлених правил спортсмени проводять різні прийоми з метою нанести супернику максимальної фізичної шкоди або поставити його в невигідне становище, а також захищаються від аналогічних прийомів суперника [29, 30].

В спортивних єдиноборствах існують чітко визначені правила проведення змагального поєдинку, що покликані звести травматизм до мінімуму. Учасник може перемогти в поєдинку достроково завершивши його або набравши більше балів ніж опонент у підсумку.

В практиці спорту виділяють дві групи єдиноборств:

- без зброї (боротьба, бокс, карате, тхеквондо тощо);
- зі зброєю (фехтування, кендо, мендзура тощо).

Дослідження дозволяють говорити про те, що сьогодні у вітчизняних спортивних клубах найпоширинішими є такі види спортивних єдиноборств, як: бокс, кікбоксинг, муай тай (тайський бокс), карате, тхеквондо, боротьба (вільна та класична).

Враховуючи, що дослідження проходять на базі спортивного клубу Tiger, де розвиваються такі види спорту, як боротьба та карате, зупинимося за характеристиці саме цих видів спортивних єдиноборств.

Боротьба – вид спорту, який є відомим ще з часів античності. Змагання з боротьби входили до програми Олімпійських ігор Стародавньої Греції, що проходили в місті Олімпія. Боротьба являє собою вид противного єдиноборства. У практиці спорту розрізняють класичну (греко-римську)

боротьбу, вільну боротьбу, дзюдо та самбо, а також існує безліч національних різновидів даного виду спорту [2].

В умовах розвитку сучасного суспільства боротьба, як вид спорту набуває поширення в період кінець XIX – початок XX ст. У країнах, де вона культивувалася, виникало безліч гуртків, які розвивали боротьбу. Спортсмени-аматори досягали високої майстерності, але продемонструвати свої здібності могли лише на внутрішніх змаганнях та у змаганнях професіоналів.

Боротьба була включена до програми I Олімпійських ігор сучасності що пройшли в Афінах (Греція) у 1896 році к один із головних найдавніших олімпійських видів спорту. Правила змагань зі спортивних єдиноборств на Іграх I Олімпіади не передбачали звичного для нас тепер поділу на вагові категорії [7].

У 1912 р. з метою врегулювання правил з виду спорту, вирішення актуальних проблем його розвиту була створена Міжнародна федерація аматорів боротьби (ФІЛА), що існує й досі [7].

З 1924 р. ФІЛА почала проводити чемпіонати Європи з класичної боротьби. У цей час федерацією були перероблені правила вільної боротьби, які стали ближче до правил класичної боротьби.

У 1966 р. на конгресі ФІЛА в американському місті Толідо як міжнародний був визнаний третій вид боротьби – самбо, який одержав на той час велику популярність.

Сьогодні у завдання ФІЛА входить популяризація та розвиток спортивних єдиноборств у всіх країнах світу, вона здійснює контроль за дотриманням статуту ФІЛА на всіх змаганнях, у яких беруть участь борці країн, що входять до складу федерації. Ніяке міжнародне змагання не вважатиметься правочинним, якщо на ньому не присутній представник ФІЛА.

Найважливіший напрямок у роботі ФІЛА – популяризація боротьби у країнах світу та підвищення майстерності спортсменів.

Велику увагу ФІЛА приділяє модернізації та вдосконаленню правил у боротьбі, які строго визначають її характер інтенсивність, диктують тактичну та технічну спрямованість тощо.

Перші міжнародні змагання проводились без обмеження часу.

Перші змагання проводилися без урахування ваги учасників. Так, чемпіонати Європи 1898, 1902, 1903, 1904, 1905 рр. проводилися без розподілу на вагові категорії. Звичайно, перевагу мали борці великої ваги, які перемагали своїх легших суперників за рахунок сили.

Застосовуваний раніше чотирикутний килим розміром 10х10 м був замінений у 1971 р. на круглий килим діаметром 9 м.

У 1965 р. було введено відкрите суддівство, прийнято єдину суддівську жестикуляцію. Було скасовано нічийний результат бою.

Особливістю спортивних єдиноборств як виду спорту [43] є те, що усі рухи борців виконуються:

- в умовах безпосереднього контакту на різних дистанціях;
- із постійною зміною взаєморозташувань, взаємозахоплень, взаємоупорів;
- з варіюючими за ритмом значними взаємними зусиллями.

Внаслідок різноманіття техніки та тактики боротьби прогнозувати умови протистояння важко. У будь-якому часовому відрізку сутички суперники можуть мати різні цільові установки, що визначають вибір та застосування конкретних технічних елементів, технічних та тактичних дій тощо. Основними завданнями поєдинку борців із позицій біомеханіки є:

- переміщення суперника, що опирається, з одного будь-якого положення в інше, заохочуване правилами змагань;
- утримання суперника у визначеному, оцінюваному суддями положенні.

Прийом являє собою єдину (цілісну) рухову дію і складається з окремих простих (елементарних) рухів руками, ногами та тулубом, пов'язаних між собою у часі та просторі. У боротьбі розрізняють:

- рухи руками: хват, захоплення, обхват, притискання, відштовхування, ривок (вгору, вниз, убік, комбінований), поштовх (вгору, вниз), тяга, упор, натискання тощо;
- рухи ногами: підставка, переставляння, відставлення, крокування, підштовхування, упор тощо;
- рухи тулубом: нахил, випрямлення, прогин, поворот, обертання, згинання.

Частина рухів виконується одночасно, частина – у певній послідовності.

Карате (яп. 空手, «порожня рука»/«голіруч») – бойове мистецтво, вид спортивних єдиноборств, що бере свій початок їз бойових мистецтв стародавнього Китаю. це мистецтво самозахисту за допомогою ударів, блоків та рухів. Удари завдаються як руками (кулаками, ребром долоні, відкритою рукою, ліктями), так і ногами (стопами, колінами). У різних стилях карате також вчать ударам у больові точки та життєво важливі ділянки, використанню захватів, викручуванню суглобів, замкам, утримуванням та кидкам. Людину, що практикує карате, називають каратистом. На даний момент близько 100 мільйонів людей на п'яти континентах і в 192 країнах займаються різними стилями карате, що робить його справді глобальним видом спорту [63, 64].

3.2. Проблеми залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами

На сьогоднішній день у дитячому оточенні, у тому числі і у навчальних закладах (школах, ліцеях тощо), зберігаються і прогресують негативні тенденції погіршення здоров'я, а саме: прогресує тенденція до збільшення з віком кількості учнів, які мають шкідливі звички, ведуть малорухомий спосіб

життя тощо. Особливої актуальності зазначена проблема набуває в умовах обмежень, що спочатку були пов’язані із пандемією короновірусу, а в умовах сьогодення – з військовими діями, повітряними тривогами, вимушеною нерегелярністю тренувального процесу [22].

Аналіз спеціалізованої літератури дозволяє відзначити, що вирішальний вплив на фізичне здоров’я дітей, має спосіб життя, оскільки у цей період існують значні ризики девіантної поведінки (куріння, вживання алкоголю, наркотиків), що суттєво впливає на загальний стан здоров’я.

Проведення опитування батьків дітей, які займаються спортивними єдиноборствами у клубі «Tiger» (n=60) дозволило виділити основні проблеми, які гальмують процес залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами (рис 3.1).

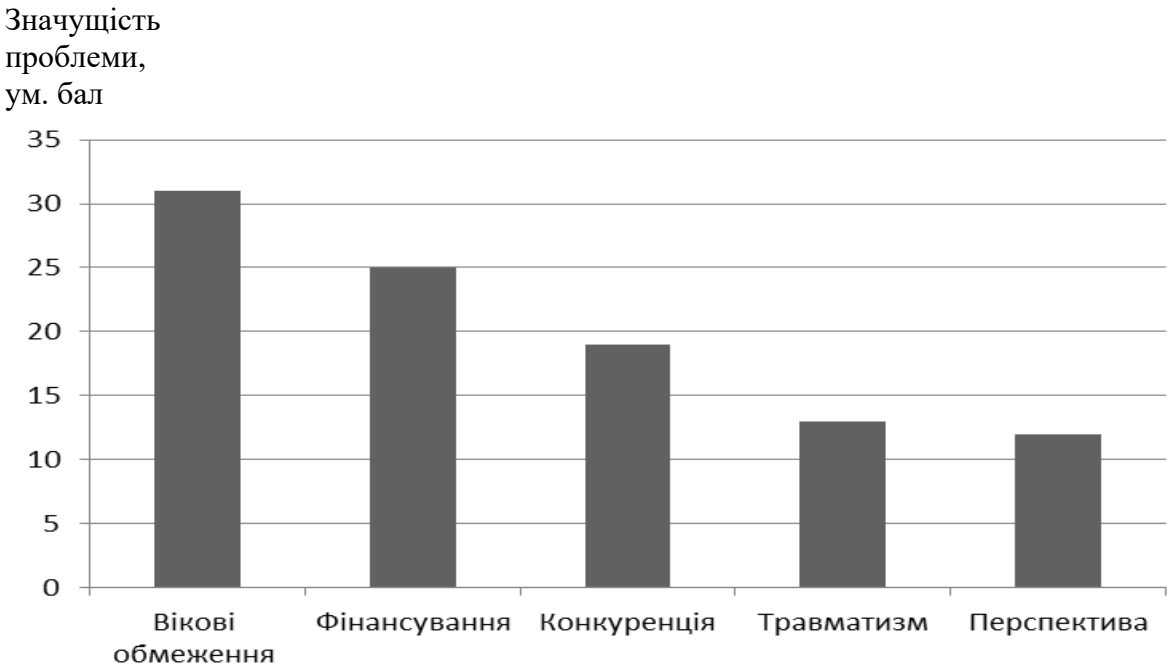

Рис. 3.1. Проблеми які гальмують процес залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами

Визначивши основні проблеми, наступним корком дослідження був їх аналіз.

Вікові обмеження:

Досить часто до нашого клубу звертаються люди та діти різного віку. Перш за все, це батьки дітей 3–4 років. Як правило діти цього віку дуже рідко справляються з координаційними рухами, пліометрикою, розумінням спортивних єдиноборств, як виду цілеспрямованої діяльності загалом та видів спорту, зокрема. Для дітей такого віку важко освоїти і ази техніки цього виду спорту. Однак, у переважній більшості випадків батьки впевнені, що їх дитина є унікальною та має займатися спортивними єдиноборствами з 3-4 років.

Чотири роки — вік, коли дитина начебто вже і подорослішала, але, все-таки, ще маленька. Активно розвивається психіка, малюки починають відчувати більш різноманітні, ніж раніше, емоції, стають дуже чутливими до реакцій дорослого. В 4 роки фізична активність трохи згасає, поступаючись місцем посидючості та здатності зосереджуватися на якомусь одному занятті. Якщо раніше ваш малюк невтомно рухався, то тепер необхідно спонукати його до цього. Рухова лінь – одна з характерних рис сучасного покоління, а рух, це життя.

Аналіз фахової літератури [15, 23, 51], бесіди із дитячими тренерами (n=11) дозволяє відзначити, що до основних аспектів якими повинна володіти дитина в для початку занять спортивними єдиноборствами можна віднести наступні:

1. Бігати, зберігаючи рівновагу при зміні напрямку або темпу руху;
2. Стояти на 1 нозі кілька секунд, а також кілька разів швидко підстрибувати з цього положення;
3. Стрибати вперед на обох ногах;
4. Зістрибувати з невеликої висоти (до 20 см);
5. Ходити по лавці, утримуючи рівновагу;
6. Грати з м’ячом – кидати і ловити, потрапляти в предмети з відстані;

7. Розмовляти зрозуміло і розбірливо, складаючи фрази з 6–8 слів. Вміти підтримати бесіду;
8. Грати з іншими дітками в групі або в парі;
9. Не реагувати істерикою на розчарування або образу;
10. Стримано поводитися на людях;
11. Орієнтуватися в поняттях праворуч, ліворуч, внизу, вгорі;
12. Знати геометричні фігури, а також цифри до 10;

Лише за таких умов дітей молодшого віку варто допускати до занять у секціях зі спортивних єдиноборств.

Фінансування

Початок занять дітей спортивними єдиноборствами пов’язано із певними витратами зі сторони батьків. Спортивні клуби в Україні є різних форм власності. І сьогодні все частіше популярністю користуються приватні спортивні клуби і спортивні школи. Безумовно, хороша робота завжди повинна оплачуватися. Щомісячно, батьки оплачують заняття дітей. Плата за тренування може бути різна, залежно від форми підпорядкування спортивного клубу чи спортивної школи; кваліфікації тренера; місця, в якому проходять тренування; додаткових послуг. Обов’язково до початку занять дитина має мати медичну довідку про відсутність протипоказань до занять спортом, а також після тижня занять в секції, дитина має пройти фізкультурний диспансер, який також займає деякий час та пов'язаний із фінансовими витратами батьків майбутніх спортсменів.

Коли батьки остаточно вирішують, що їх дитина готова займатися таким видом спорту як спортивна боротьба або карате (близько 1 місяця від першого заняття), виконується замовлення на трико (400-600 грн), кімоно (500-700 грн), спеціалізоване взуття (від 600 грн) та захисну амуніцію (від 300 грн). В середньому, сума витрат на амуніцію становить від 1500 грн.

Після 6-8 місяців тренувань, юні спортсмени починають більш свідомо ставитись до обраного виду спорту, а також розпочинається підготовка

атлетів до їх перших змагань. Участь у змаганнях місцевого характеру не вимагає від батьків істотних капіталовкладень, а от участь у всеукраїнських та міжнародних турнірах вже потребує істотних фінансових витрат (традиційно – від батьків).

Конкуренція

Враховуючи, що, як спортивна боротьба (вільна та класична) так і карате, мають довгу історію, тривалий час розвиваються у значній кількості країн як види спортивного єдиноборства, користуються популярністю серед спортсменів та глядачів, - у цьому виді спорту у світі загалом та в Україні, зокрема існує велика конкуренція за місце у національних збірних командах з цих видів спорту.

Травматизм

Спортивна боротьба та карате є контактними видами спорту, але найцікавіше те, що більшість спортсменів зазнають травм не через контакт із суперником. Травми, як свідчить практика, виникають в період заключних тренувань перед змаганнями.

Спортивні травми поділяються на**:**

I. Травми, що пов’язані із невірним технічним виконанням спортивних прийомів (помилки техніки).
II. Травми, які були викликані надмірним навантаженням.
III. Травми, що пов’язані із діями супротивника, в тому числі і навмисними.
IV. Травми ситуативного характеру.

Також травми поділяють на «первинні» (вперше) та «повторні».

Не залежно від віку первинні травми можуть бути отримані в результаті гострих ушкоджень. Наприклад: розтягнення зв'язок, забиття, затиснення м'язів, переломи кісток, черепно-мозкові травми, тріщини черепа, струс мозку, травми хребта або спини. Зазвичай спортивний травматизм

відбувається з-за неналежного дотримання техніки безпеки, при використанні неякісного захисту або повної його відсутності.

У відповідності зі ступенем тяжкості, спортивні травми прийнято диференціювати на:

Важкі травми, ті, які викликають різке порушення здоров'я. Як правило, такі травми потребують стаціонарного лікування.

Середні травми, тобто середньої складності, вони призводять до вираженого погіршення стану здоров'я та госпіталізації на термін від десяти до тридцяти днів. До такого виду травм слід відносити: рани та пошкодження, які потребують лікування у травматологів або ортопедів.

Травми легкого ступеня, які не потребують стаціонарного лікування і не порушують загальної працездатності спортсмена. До таких травм можна віднести: рани поверхневого характеру, потертості, садна, забиття, розтягнення.

До найбільш поширених спортивних травм у спортивній боротьбі відносяться наступні**:**

a) Вивихи суглобів різного ступеня складності;
b) Деформація або розтягнення м'язів;
c) Переломи кісток, найчастіше, це кістки кінцівок;
d) Розриви сухожиль;
e) Розриви зв'язок.

Травми, отримані під час тренувального процесу також можуть мати гострий або хронічний характер. Для гострих травм характерно раптове виникнення, наприклад, перелом руки або ноги під час падіння. Хронічні травми формуються тривалий термін під час постійних навантажень або надмірних навантажень, нераціональної (помилкової) техніки виконання спортивних рухів. Приміром, тендинози - виникнення хворобливих відчуттів в області м'язів і сухожиль, які тривалий час піддавалися істотним навантаженням.

Завдання ж будь-якого тренера зі спортивних єдиноборств пройти весь професійний шлях із спортсменом вберігаючи його від травм. Найголовнішим і напевно найскладнішим є: правильно підібране навантаження, ефективна розминка перед тренуваннями, комплекс для гнучкості, хороше харчування, достатній відновлювальний період після змагань, а також вірна техніка рухів.

Перспектива

Вище перелічені проблеми доводять, що спортивні єдиноборства є досить популярними видами спорту, конкуренція у групі цих видів спорту виду спорту, а особливо, у вільній та класичній боротьбі (як в олімпійський дисциплінах) є дуже високою, але чемпіоном своєї країни, певного континенту, світу або Олімпійських ігор може стати лише один спортсмен із мільйона тих, хто займається цим видом спорту.

Дослідження свідчать, що незважаючи на це, юні борці відвідують тренування, віддають свої сили та вільний час. Батьки витрачають на спортивні заняття дітей чималі гроші.

Мало який вид спорту може похвалитися такими результатами:

I. 100 мільйонів людей, які практикують заняття спортивними єдиноборствами для організації дозвілля, збереження та підтримки здоров’я, самовдосконалення, здобуття спортивних перемог;
II. 67 відсотків з них – люди до 30 років;
III. 500 турнірів зі спортивних єдиноборств (у докороновірусний період) проходило щотижня у різних країнах світової спільноти (в теперішній час з об’єктивних причин кількість турнірів істотно зменшилась);
IV. 176 національних федерацій займаються розвитком цього виду спорту (вільної та класичної боротьби серед чоловіків та вільної боротьби серед жінок) по всьому світу.

3.2. Шляхи подолання проблем залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами

Спорт - невід'ємна частина гармонійного розвитку дитини, формування її активної життєвої позиції, навичок здорового способу життя. Саме тому батьки віддають своїх дітей у спортивні секції, але дитина зазвичай непосидюча, а ентузіазм, викликаний новими враженнями, дуже швидко згасає. Це стосується і спортивних тренувань.

Проведення бесід із тренерами, аналіз фахової літератури [43] дозволяє говорити про те, що для подолання першої проблеми яка була виділена при опитуванні батьків тих дітей які займаються спортивними єдиноборствами, а саме – проблеми вікових обмежень (31 бал), тренерам, які працюють з дітьми груп початкової підготовки необхідно побудувати новий план тренувальних занять. Перш за все, потрібно розподілити тренувальні групи за віком та навчальним рівнем. На початковому етапі багаторічної спортивної підготовки ні в якому разі не можна поєднувати дітей новачків та тих, хто займається протягом декількох років, навіть якщо діти є одного віку. Якщо в клуб зі спортивних єдиноборств приходять займатись малі діти (4-5 років), необхідно відкрити нову групу, де кількість маленьких майбутніх борців не перевищуватиме десяти чоловік, зберігаючи при цьому більшу кількість уваги для кожної дитини.

Тренувальний процес повинен бути помірного рівня і спрямований на загальний розвиток дітей із застосування більшості ігрових вправ. Фішки, бар’єри, конуси, кільця, м’ячі, скакалки, координаційні сходи, гімнастичні снаряди, мати, татамі. Усі ці атрибути потрібно поєднувати і створювати для дітей певні квести та проходження їх за різними рівнями складності. Успіх в таких групах також залежить від загальної атмосфери. Вона має бути веселою, жартівливою та обов’язково супроводжуватися музичним супроводом.

Одним із аспектів роботи спортивних клубів, в тому числі і клубів зі спортивних єдиноборств є те, що до такого клубу можуть звертатися батьки, діти яких відстають у розвитку або мають певні фізичні вади. Як показує практика, з такими дітками краще розпочинати індивідуальні тренування не забуваючи залучати батьків для кращого пізнавання дитини, а також для кращої адаптації дитини до процесу спортивного тренування, до взаємодії зі сторонньою для дитини людиною (тренером). Процес загальної фізичної підготовки таких дітей має тривати набагато довше ніж при роботі зі здоровими дітками тобто, спеціальні фізичні вправи, навіть ті, що мають бути вивчені на початковому етапі багаторічного спортивного вдосконалення мають вивчатись лише після якісного, для відповідного віку, виконання фізичних вправ, що спрямовані на координацію рухів, роботу з пам'яттю та простором, пліометрику, статичним виконанням. Надалі, в залежності від рівня розвитку дитини, проводити тренування по парам. Залучивши в пару таку ж саму дитину з фізичними вадами. Комунікабельність та ігрові змагання, це ключ до успіху розвитку таких дітей.

Ну а коли ми помічаємо, що з більшістю вправ діти можуть впоратися, ми пробуємо залучати їх до загальної групи дітей (початкового рівня). Основним правилом залучення буде влиття в колектив саме двох дітей, для того щоб ситуація була більш знайомою і у випадку паніки дитини, вона завжди змогла знайти свого партнера по індивідуальним заняттям. В середньому весь підготовчий процес і залучення до основної групи дитини з фізичними вадами займає близько одного року.

Що стосується основної групи новачків (звичайних дітей), також є основні і важливі правила. Як вже було вище сказано, для новачків потрібна окрема група, вони починають займатися з першого рівня складності. Кількість чоловік в одній групі не повинна бути більшою ніж 10 чоловік, адже для кожної дитини потрібна увага. Концентрація дітей 6 – 7 років

досить низька і в більшості вправ потрібно допомагати або ж підказувати юним спортсменам.

Досвід проведення занять із спортсменами які находяться на етапі початкової підготовки, проведене опитування тренерів груп початкової підготовки зі спортивних єдиноборств дозволяє говорити про те, що завжди виникає дуже багато суперечок стосовно присутності батьків на тренувальних заняттях. Як показує практика, на перших спортивних тренуваннях для дитини, присутність батьків бажана (нова атмосфера, незнайоме оточення, чужа людина в особі тренера, певний страх, не розуміння деяких вправ, боязнь залишитися самому тощо). Але, як тільки проходить декілька тренувань, дитина вливається в колектив, стає членом команди, знаходить комунікацію з іншими дітьми та тренером. Саме в цей момент присутність батьків на кожному тренуванні не бажана. Як правило юні борці починають відволікатися, поведінка їх стає гіршою, збільшується коефіцієнт недопрацювання на тренуванні. Тому, в якості рекомендації батькам спортсменів-початківців, ми можемо говорити про те, що після освоєння дитини в клубі зі спортивних єдиноборств, батькам доцільно спостерігати за тренувальним процесом дитини не частіше ніж один раз на місяць – два місяці. За такого розкладу, інстинктивно дитині хочеться продемонструвати для своїх батьків вміння, які вона отримала за останній період занять.

Діти, які займаються протягом декількох років, мають свій підхід. Вони вже освоїлись досить давно, більшість із них приймали участь у змаганнях . Діти поступово звикають до публіки і почувають себе більш впевнено. Така група дітей може досягати 20 чоловік, адже вони звикли виконувати вправи самостійно і не потребують такої великої уваги, порівняно з новачками. Однією із мотивацій для тренувань такої групи юних спортсменів, є перемоги у змаганнях. На підсвідомому рівні цієї групи переважає бажання стати кращим і отримати кубок або медаль. Наразі для них діє головний чинник –

успіх. Батьки цих дітей зазвичай відвідують змагання. В той час як для самих дітей не є головною ціллю вразити свої близьких, а мета полягає у здобутті перемоги; визнанні спортивних досягнень однолітками. Тому для такої групи дітей особливої актуальності набуває участь у змаганнях, в той час, як фахівці говорять, що однією з основних проблем сучасного дитячо-юнацького спорту є інтенсифікація тренувального процесу. Проблема полягає і в тому, що значна кількість батьків вимагають від дитини та тренера перемог. Одним із варіантів вирішення цієї проблеми, окрім проведення роз'яснювальних бесід із батьками спортсменів які знаходяться на початковому етапі багаторічного спортивного вдосконалення, є проведення спортивних естафет, спеціалізованих рухливих ігор з використанням елементів техніки, а після цього – визначення переможців таких «змагань» та їх нагородження; також, для дітей важливо отримувати підтвердження, що тренер помічає та визнає її успіхи. Тому, як заохочення, можна після тренувань відзначати та нагороджувати дітей за номінаціями: найстаранніший борець, найспритніший спортсмен тощо.

Старша група спортсменів, що знаходяться на етапі початкової підготовки та готові перейти на наступний етап багаторічного спортивного вдосконалення – етап попередньої базової підготовки включає хлопців та дівчат, які займаються спортивними єдиноборствами 5 років і більше. Вони вже розуміють що собою представляє вид спорту, мають досвід участі у змаганнях, знайомі із правилами поведінки під час різних ситуацій тощо. Із року в рік проходять ряд зустрічей, змагань, таборів. Для дітей такої групи, перш за все, важливою є можливість комунікувати із спортсменами з різних клубів. Важливою складовою заохочення дітей продовжувати займатись досліджуваним видом спорту є можливість виїхати із тренером та товаришами по команді за межі міста, традиційно у спортивний табір. Саме за таких умов дитина отримує певний досвід життя без батьків, вирішення певних питань самостійно, а це дозволяє юному спортсмену відчути себе

дорослим, що є важливим для малечі цього віку. Враховуючи, що така «самостійність» реалізується під наглядом тренера, цей досвід має позитивний вплив на становлення дитячої особистості.

Фахівці також відзначають, що незважаючи на те, що діти вважають себе досвідченими спортсменами та прагнуть до подальшого оволодіння технічними прийомами, дуже важливою частиною спортивної підготовки продовжують залишатися загальнорозвиваючі фізичні вправи. Також тренер має володіти інформацією про розклад дитини, якими ще різновидами діяльності займається дитина (іноземна мова, музика, технічний кружок, школа театрального мистецтва тощо). Володіння цією інформацією дозволить спланувати раціональне навантаження як у фізичному плані так і у психологічному.

Для дитини, яка займається спортивними єдиноборствами, також важливим є розвиток навичок жонглювання, навичок вишивання, ходьбі на руках, туризму, розвитку пам’яті, стрільбі різного виду зброї, стрейчингу, гри в шахи, готуванні нових страв тощо. Гілки загального розвиту дитини повинні бути успішними і у великій кількості. Це допоможе прогресувати у заданому виді спорту.

Наступним етапом багаторічного спортивного вдосконалення є етап попередньої базової підготовки. При цьому кількість тренувань збільшується, додаються так звані спарингові сесії.

Кращі спортсмени із різних районів та з різних клубів міста збираються разом для легких спарингів між собою. Звісно, що поєдинки проходять на рівні 70% від загальних сил спортсмена. Формат спарингової сесії повинен бути досить простий, спортсмени виконують декілька колективних ігрових вправ, після чого дуже якісно проходять рівень розминки. Надалі повинні відбуватися спаринги між спортсмена різного рівня, по черзі, змінюючи суперника за сигналом. Також необхідно враховувати кількість змагань на

сезон, щоб спортсмени морально не зламалися. Найголовніше правило для таких дітей – зміна гілок розвитку.

Тренування для дорослих спортсменів та батьків необхідно проводити з акцентом на фізичний розвиток, залучати максимальну кількість групи м'язів. Дуже важлива кількість спарингів на тренуваннях, адже вони пробуджують у дорослих осіб жагу до перемоги. Таким чином, спонукаючи спортсменів демонструвати високий рівень на тренуваннях. Також важливою частиною є поєднання змагальних вправ та із стандартними. Високий відсоток зміни вправ та навичок що тренування, допоможе швидше прогресувати і зможе зацікавити дорослих спортсменів. Основним правилом можна рекомендувати – нестандартний підхід і різноманітність тренувальних процесів.

Якщо брати до уваги загальний розвиток для всіх спортсменів які займаються такими видами спорту, як спортивна боротьба та карате у певному спортивному клубі (у нашому випадку «Tiger»), то є певні загальні правила. Найголовніше завдання, зблизити спортсменів різного рівня, зробити із членів клубу одну команду. Це можна зробити, якщо проводити для дітей різного віку спільні заходи. Найкраще це робити в період літніх канікул. Так, починаючи з літа, в період канікул застосовувати ранкові пробіжки усіх груп, також залучивши батьків наших спортсменів. Необхідна реалізація командних виїздів на природу, організація змагань з різних видів спорту що культивуються у клубі. Також, декілька разів на рік поєднання батьків та дітей на загальних тренуваннях. Щоб тренування сім'ї проходило разом (такі заходи краще виконувати безкоштовно, для залучення більшої кількості спортсменів та батьків). Основне завдання, зробити одну велику і дружну сім'ю.

Досить часто тренери стикаються з проблемою відвідування дітей. Основною причиною цього є хвороби або ж особисті вподобання дитини. Як правило, під час хвороби спортсмена та довгострокової відсутності на

заняттях, пропадає бажання тренуватися і самовдосконалюватися. Причиною того є боязнь на підсвідомому рівні. В цей момент є певні правила поводження із дитиною, адже досить часто у практиці спорту, після небажання тренуватися, діти повертаються і досягають високих результатів у спорті.

Одне з найголовніших правил, це зацікавленість тренера у здоров'ї спортсмена. Необхідно раз в тиждень телефонувати батькам і дізнаватися про стан дитини, демонструвати всеможливу турботу і переживання. Залучати дитину до всеможливих клубних дійств (взявши до уваги стан дитини). Після одужання, приділяти більше уваги на тренуванні. В цей період можливе погіршення фізичних кондицій спортсмена. Ні в якому разі не критикувати його за це, намагаючись допомогти у вирішенні проблеми. Основне завдання, дати зрозуміти спортсмену, що він потрібен на тренуваннях і на нього тут чекають, йому раді та незважаючи на те, що дитина була відсутня на тренуваннях, цей час, завдяки роботі над собою, можливо надолужити.

Важливим фактором успішності також є оновлення в клубі. Перш за все це стосується бренду або ж реклами. У більшості людей переважає зорова пам'ять. І навіть якщо людина наразі не цікавиться спортивними єдиноборствами як видом спорту, в її підсвідомості відложиться той факт, що саме в цьому місці проходять тренування зі спортивних єдиноборств. І в більшості випадків вона порекомендує це місце знайомим та близьким (якщо це буде потрібно). Оновлення раз на рік, допомагає знову звернути увагу і закарбувати у своїй пам'яті спортивний клуб.

Оновлення включає: нові банери на вході в заклад, стенди з свіжими фотографіями спортсменів (може бути доповнена підсвіткою), використання розроблених візиток та флаєрів для роздачі, участь у нових показових виступах, змаганнях, оновлення сторінок клубу в соціальних мережах, оновлення музики для тренувань, розробка та впровадження нового клубного одягу (футболок, регланів, спортивних костюмів, зимових атрибутів, сумок).

Всі ці правила благочинно впливають на розвиток клубу і заохочення дітей до занять саме у цьому спортивному клубі, бо дитина відчуває себе його повноправним членом, його частиною.

З боку фінансування необхідно залучити людей з професійними вміннями для пошуку. Важливим пунктом як є рівень розвитку спортивного клубу, так і популярність виду спорту в країні, вдалі виступи спортсменів які представляють клуб на національних та міжнародних змаганнях, успішність спортсменів, організація власного професійного турніру до якого будуть залучатися кращі клуби міста та країни. Також можливість демонструвати спонсорів на всіх етапах проведення змагань, тренувань, під час позатренувальних та позазмагальних заходів зі спортсменами та членами їх родин. Якщо всі ці фактори будуть відповідати професійному рівню, знайти спонсора для клубного фінансування буде набагато простіше.

Що стосується конкуренції, як однієї з проблем формування мотивації дітей до занять спортивними єдиноборствами, то шляхи її подолання лежать тільки через успіх клубу. Дуже важливим етапом підготовки, являється участь представників спортивного клубу у турнірах міжнародного, континентального та світового рівня; наявність серед тренерів клубу досвідчених фахівців, які підготували переможців національних та міжнародних змагань. Зазначене тісно пов’язане с питаннями фінансування спортивного клубу.

До найтиповіших спортивних травм, до яких можуть привести заняття зі спортивних єдиноборств дослідження дозволили віднести наступні:

- сколіоз різних ступенів;
- зміщення тазу в одну із сторін;
- хвороба колінного суглоба Оссгуда – Шляцера;
- зміщення хребців поперекового відділу;
- розтягнення зв’язок та коротких м’язів.

Основою цих травм є недостатня розминка та специфіка виду спорту. Було запропоновано діючий варіанта запобігання цих травм. Рол для масажу тіла «Blackroll» включає в тренування елементи міофасціального розслаблення (МФР), як частини тренування. Використовується для ефективного розслаблення, відновлення після навантаження, попередження травм, позбавлення від больових відчуттів.

Функціональний тренінг з таким ролом - відмінний варіант комплексного силового тренування, який включає в себе різноманітний спектр вправ для розвитку практично всіх функціональних систем людського організму. Спортсмени мають можливість поліпшити мобільність руху, збільшити його діапазон, поліпшити гнучкість і продуктивність, правильно відновитися після активного тренування, а головне ефективно протидіяти травм і пошкоджень.

Однак, найефективнішим засобом, запобігання спортивним травмам є: відповідність навантажень функціональним можливостям організму спортсменів, а також раціональність техніки виконання рухів.

За для експерименту, було проведено опитування серед батьків, діти яких займаються в спортивному клубі «Tiger». В опитуванні приймали участь батьки спортсменів різних вікової групи та різного року приходу на тренування (n=60). За основу проводимого анкетного опитування нами було відібрано 9 найважливіших питань. Усі питання будуть зазначені у загальному відсотки опитування, із них будуть вибрані відповіді з найбільшим відсотком.

У першому питанні були розглянуті причини запису дитини до спортивного клубу «Tiger». Відповіді дещо розділились, але найбільший відсоток набрали: бажання дитини займатися спортивними єдиноборствами – 36,7 %, поруч із бажанням батьків, щоб їх дитина займалась спортивними єдиноборствами в – 41,7 %, серед варіантів, що потрапили у групу «Ваш варіант» батьки відзначили такі варіанти, як «не планували, але запросив

тренер», «побачили рекламу», «товариш запропонував прийти» та інші. Однак, все ж найбільша група – «вирішили батьки», а це доводить, що більшість наших спортсменів прийшли в досить юному віці, і ще не мали змоги самостійно обирати вид спорту. З іншого боку, реклама серед батьків досить розповсюджена.

В наступному питанні прийшли до висновку, що не всі види реклами працюють досконало. Так, рекомендації знайомих залишаються на високому рівні і досягають – 46,7 %. Не відстають і різні форми графічної реклами – 40 %. Розповідь дітей про тренування не завжди сприймаються батьками в всерйоз.

На питання стосовно популярності клубу «Tiger», більшість батьків відповіли позитивно - 88%. Лише невелика частина людей не змогли відповісти на поставлене запитання 12%. Досить порадувало і питання про відношення батьків до організації у клубі тренувальних занять, набравши – 91 % загалом. Це доводить, що, на думку батьків, фізичний розвиток дітей загалом та оволодіння такими видами спорту, як спортивна боротьба (вільна та класична) та карате, проходить на високому рівні, точно так же як і тренувальний процес в цілому. Не зважаючи на це, необхідно шукати нові шляхи вдосконалення (9 % батьків висловили певні зауваження).

Близько двох років тренування дітей, які займаються спортивними єдиноборствами та знаходяться на початковому етапі багаторічного спортивного вдосконалення у клубі проводяться із певним музичним супроводом. Ця деталь, як показує практика тренувань, підвищує рівень мотивації дітей до відвідування спортивної секції, сприяє позитивному ставленню малечі до занять спортом, дисциплінує, коли мова заходить про виконання вправ під вже знайомий для дитини музичний супровід. Всі батьки, які приймали участь у проводимому в клубі опитуванні, підтримують таку ідею, тому одностайно голосують - 100 %.

Обираючи цілі заняття дитиною такими видами спорту, як спортивна боротьба та картате, батьками були відмічені питання загального розвитку дитини – 46,7% від загальної кількості респондентів, раціональне та якісне проводження часу – 8,3 %, можливість у подальшому житті, при необхідності, здійснити самозахист – 28,3 %, та 16,7 % від тих батьків, які брали участь в проведеному нами опитуванні – обирають в якості одного з основних завдань тренувань власної дитини – участь у міжнародних змаганнях, демонстрацію високих спортивних результатів, тобто – спорт найвищий досягнень.

Цінова політика клубу змінюється що декілька років, тому доцільним питанням стала вартість тренувань. Більшість людей, вона влаштовує – 88 %. Щодо кількості тренувань на тиждень, думки батьків розділились. Хтось вважає, що достатньо двох тренувань – 24 %, інші підтримують 3 – 4 заняття 28 %, але більшість враховують побажання тренера – 48 %.

Реклама та розвиток клубу, невід'ємна частина, тому батьки наших вихованців досить часто допомагають нам в цьому: викладаючи матеріал (фотографії дитячих змагань, клубних свят, рекламні матеріали) на власних сторінках у соціальних мережах, допомагаючи в організації турнірів, поїздок на змагання та свят. Тому велика кількість людей набирає - 90%.

Дослідження дозволили виявити і найефективніші форми реклами клубу, що сприяли залученню дітей до занять у секціях спортивних єдиноборств у клубі «Tiger».

Таблиця 3.1

Висновки анкетування щодо рекламних вподобань (визначення у відсотковому еквіваленті).

%	**Форма реклами**
53,3	Баннери, плакати, сіті-лайти (Нагадувальна реклама);
8,6	Впровадження візиток-школи, дитячі садки, показові виступи (Інформативна реклама);
6,6	Презентації, показові виступи, клубні змагання

	(Імідж-реклама);
31,5	Розповідь і передача інформації людьми (Суспільна реклама);

Отже, завдяки проведеному опитуванню, ми виявили вподобання наших батьків та спортсменів, знайшовши ряд помилок. Наступна дія, врахувати всі протирічні питання та зайнятися їх вирішення якомога швидше. Через 1 рік провести повторне анкетування і порівняти результати.

Висновки до 3 розділу

Основними проблемами, що мають місце у залученні дітей до занять спортивними єдиноборствами за результатами проведеного опитування виявились наступні: вікові обмеження (31 бал); фінансові проблеми та питання (25 балів), конкуренція (19 балів), травматизм (12 балів) та перспектива (11 балів).

Всі вище перелічені проблеми виникають на певних етапах розвитку клубу. Але ми можемо сказати впевнено, що вирішення цих питань можливе. Найголовніше правило яке дозволить вирішити проблеми, побудувати план розвитку спортивного карате клубу. До уваги потрібно брати всі зауваження та побажання і чітко слідувати заданій роботі. Специфіка роботи в тому, що всі проблеми, які ми винесли на розгляд пов’язані між собою.

Починаючи з вікового обмеження в 31 бал, від якого залежить подальший розвиток будь-якого спортсмена. Потрібно чітко і правильно розподілити графіки тренувань для кожної групи спортсменів. Такі умови тісно переплітаються з конкуренцією спортсменів та відбором до збірної клубу з подальшим розвитком. А від самих спортсменів та їх виступів, залежить інфраструктура та фінансування клубу.

Хороші спонсори завжди зможуть допомогти з чудовим обладнанням для тренування. Процес відновлення спортсменів досягне значних успіхів та мінімізує кількість травм. Таким чином буде спостерігатися значна динаміка

розвитку. Спортсмени зможуть виїзжати на змагання вищого рівня, брати участь у тренувальних зборах, працювати із кваліфікованими тренерами та консультуватись із провідними фахівцями галузі, що дозволить досягнути хороших результатів у виді спорту. Перспектива спортсменів на міжнародному рівні підніме свій загальну популярність спортивного клубу, а це в свою чергу призведе до збільшення кількості провідних та талановитих спортсменів, які є членами клубу.

РОЗДІЛ 4
АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мотивація дітей до занять спортом є основою складовою, що обумовлює бажання дитини відвідувати спортивну секцію [16].

Визначено, що один з головних чинників, що сприяють залученню дітей до занять спортом є громадська думка, що формується завдяки впливу засобів масової інформації, а також основним фактором є рішення батьків віддати дитину у ту чи іншу спортивну секцію.

Самі юні спортсмени відзначають наступні чинники, які залучають їх до тренувальних секції:

- отримувати задоволення;
- розвивати свої фізичні здібності;
- здобувати друзів;
- бути в спортивній формі.

Радість і задоволення – одні з найбільш значущих чинників залучення дітей до занять спортом і подальшого продовження спортивної кар’єри. Поняття «отримувати задоволення" вимагає більш уважного розгляду, для того щоб з'ясувати, що спортсмени мають на увазі під ним, коли говорять, що в спорт вони прийшли, щоб отримувати задоволення, і припиняють заняття, коли задоволення немає.

Дослідження мотивації юних спортсменів до занять у спортивних секціях, що проводили фахівці галузі [14], дозволяють говорити про те, що приносить їм задоволення в спортивних тренуваннях:

- бути на хорошому рахунку у тренера, чути від нього похвалу;
- бути серед друзів;
- відчувати почуття перемоги;
- бути членом команди в іграх і естафетах;

– бути членом спортивного клубу, мати екіпірування;
– різноманітна тренувальна робота.

В роботі було проведене опитування обробка результатів якого дозволяє говорити про наступне, що основними проблемами, що мають місце у залученні дітей до занять спортивними єдиноборствами є такі проблеми, як: вікові обмеження (31 бал); фінансові проблеми та питання (25 балів), конкуренція у виді спорту (19 балів), травматизм (12 балів) та перспектива побудови подальшої спортивної кар'єри (11 балів).

Всі вище перелічені проблеми виникають на певних етапах багаторічного спортивного вдосконалення спортсмена, але вирішення цих питань можливе. Варто зважати на те, що зазначені питання є тісно пов'язані між собою.

Дослідження також дозволили виділити фактори, що спонукали батьків віддати дитину до занять у секції зі спортивних єдиноборств у клубі «Tiger»: власне рішення (41,7 % батьків), бажання дитини (36,7 %) та «інше» (21,6 %).

Також нами було відзначено, що не всі види реклами працюють однаково. Зокрема, рекомендації спортивної секції знайомими є однією з найефективніших складових того, що батьки прийняли рішення віддати дітей саме у цю спортивну секцію залишаються на високому рівні і досягають – 46,7 %, популярністю у батьківському середовищі і різні форми графічної реклами – 40 %. В той же час, дослідження дозволяють говорити про те, що розповідь дітей про тренування не завжди сприймаються їх батьками в всерйоз.

У роботі нами були визначені і ті завдання, які ставлять батьки при виборі спортивного клубу в якому буде займатися їх дитина. До таких завдань, шляхом проведеного опитування, потрапили наступні: вирішення питань загального розвитку дитини (46,7 %), раціональне та якісне проводження дитиною вільного від навчання часу, протидія залежності від

гаджетів (8,3 %), отримання навичок самозахисту (28,3 %), розвиток спортивної кар'єри (16,7 %).

Отримана інформація дала змогу розробити шляхи вдосконалення роботи спортивного клубу «Tiger» щодо залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами.

Отже, в результаті проведеного дослідження нами:

- вперше з'ясовано основні фактори, що сприяли запису батьками дітей в секцію спортивних єдиноборств у клубі «Tiger»;
- вперше обґрунтовано різні варіації рекламної структури для залучення якнайбільшої аудиторії до занять спортивними єдиноборствами у клубі «Tiger»;
- доповнено відомості про формування мотивації дітей до занять спортивними єдиноборствами.

ВИСНОВКИ

1. Вирішення проблеми залучення дітей до занять спортом, загалом, та спортивними єдиноборствами, зокрема, набуває особливої актуальності в умовах розвитку сучасного спорту, що пов’язано із тенденцію зниженням кількості відвідувачів спортивних секцій у зв’язку з поширенням у світі епідемії коронавірусу.

2. Дослідження свідчать, що мотиви до занять спортом у дітей можуть бути різні: бажання отримати задоволення від гри, провести час із друзями, отримати похвалу або самоствердитися, моральний обов'язок перед батьками, інтерес до самого процесу спортивної підготовки, бажання отримати матеріальне заохочення тощо. Тренеру важливо вміти розпізнати який із зазначених мотивів є головним для дитини та чому, а це можливо зробити шляхом проведення бесід та використання (при згоді батьків та самої дитини) спеціальних методик.

3. Основними проблемами, що мають місце у залученні дітей до занять спортивними єдиноборствами, на думку їх батьків, є такі проблеми, як: вікові обмеження (31 бал); фінансові проблеми та питання (25 балів), конкуренція у виді спорту (19 балів), травматизм (12 балів) та перспектива побудови подальшої спортивної кар’єри (11 балів).

4. Основними факторами, що спонукали батьків віддати дитину до занять у секції зі спортивних єдиноборств у клубі «Tiger» є такі, як: власне рішення (41,7 % батьків), бажання дитини (36,7 %) та «інше» (21,6 %).

5. До основних завдань які ставлять батьки при виборі спортивного клубу в якому буде займатися їх дитина дослідження дозволили віднести наступні: вирішення питань загального розвитку дитини (46,7 %), раціональне та

якісне проводження дитиною вільного від навчання часу, протидія залежності від гаджетів (8,3 %), отримання навичок самозахисту (28,3 %), розвиток спортивної карєри (16,7 %).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анохин П.К. Опережающее отражение действительности. Вопросы философии. 1962, №7, с. 97-111.
2. Асоціація спортивної боротьби України. Електронний ресурс. Доступно на: https://ukrwrestling.com.ua/
3. Бачинська Н.В. Застосування сучасних пристроїв для самоконтролю під час занять фізичним вихованням та спортом // Н.В. Бачинська, Д.О. Шульга // Д.: ДНУ, 2016. – С. 10 –12.
4. Бачинська Н.В. Основи інноваційних технологій фізичного виховання / Н.В.Бачинська, В.І.Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах // Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2013. – С.295-299.
5. Бачинська Н.В. Особливості використання кругового тренування для розвитку фізичних якостей: начально-методичний посібник / Н.В. Бачинська, В.А. Ніколенко [Текст] // Д.: 2017. – С. 156 – 162.
6. Близневский А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. Единоборства. 2017. № 3. С. 18–22.
7. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова ; НОК України. – Київ : Олімпійська література, 2017. – 576 с. : іл. – (Енциклопедії олімпійських видів спорту).
8. Веракса АН, Леонов СВ. Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой. Социальная психология и общество. 2011.2 (2011):111-22.
9. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
10. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її

значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 8. С. 17–23.

11. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді / В. М. Вишняков / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: III Міжн. наук.-метод. конф. (Суми, 14–15 квітня 2016 р.) : тези доповідей. – Суми : СДУ, 2016. – С. 190-193
12. Вілянський В.М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики [Текст]: навч. посібник / В. М. Вільнянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько. [заг. ред. О. Є. Висоцька]. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2011. – 196 с
13. Волков Д. Н., Сафонов В. К. Ошибки внимания в спорте: теория и практика. Спортивный психолог. 2013. № 3 (30). С. 10–13.
14. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте.1994, № 1, с. 5 – 10.
15. Воловик А.Е. Некоторые вопросы тактики в классической борьбе. Теор.и практ.физ.культ., 1958, т. XXI, вып. 3, с. 168-173.
16. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
17. Воронова В. І., Кущ О. О., Ковальчук В. І. Потреби та мотиви спортсменів-легкоатлетів як провідні компоненти спрямованості їх особистості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. № 14. С. 127–135.
18. Воронова В., Петровська Т., Ковальчук В., Смоляр І. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2. С. 116–123.
19. Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту. 2009. № 1. С. 38–42.

20. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Значимость и особенности психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе специализации в восточных единоборствах. Детский тренер. 2005. № 2. С. 10–15.
21. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств). Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 46–49.
22. Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності в фізичному вихованні та спорті. /Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2, 2005. – С. 19-21.
23. Дементьев В. Л., Ушаков А. Ф. Формирование и проявление характера у спортсмена-единоборца. Спортивный психолог. 2010. № 1 (19). С. 38-41.
24. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2008. 128 с.
25. Донцов ДА, Донцова МВ. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста. Образовательные технологии. Журнал для организаторов и специалистов обучения в системе высшего и среднего профессионального образовании. 2013;2:34-43.
26. Драгунов Л. Особливості побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003. № 1. С. 8–10.
27. Дрюков В. Д. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Киев: Науковий світ, 2002. 240 с.
28. Есентаев Т. Современная система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее внешняя среда. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 4. С. 7–11.

29. Єдиноборства. Електронний ресурс. Доступно на: https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/551.
30. Єдиноборство – Академічний тлумачний словник української мови.sum.in.ua. Електронницй ресурс. Доступно но: http://sum.in.ua/s/jedynoborstvo.
31. Єзан В. Г. Мотивація в спортивній діяльності. Единоборства. 2016. № 2 (2). С. 74–76.
32. Індиченко Л. Проблема ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та спорту / Лариса Індиченко, Аліна Фора / Актуальні проблеми фізичного виховання в сучасних умовах: регіон. наук.-практ. конф. (Дніпро, 21 квітня 2016 року): матеріали конференції. – Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2016. – С. 55-57.
33. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев : Здоров'я, 1977. 184 с.
34. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
35. Козерук Ю. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров’я в українській освіті / Ю. В. Козерук, В. В. Хлебурад, О. М. Дудоров, О. В. Качаровська / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. – Т. ІІ. – С. 76-79
36. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Цеслицка М. Теоретико-методические основы индивидуального подхода в спорте. Быдгощ, Польша, 2014. 394 с.
37. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навч. посіб. для студтів ВНЗ]. Киъв: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
38. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт». Київ : Олімпійська література, 2018. 528 с.
39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді:

навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – Київ: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с

40. Леонов С. В. Учебно-методические материалы для тренеров по психологической подготовке спортсменов в профессиональном и детско-юношеском спорте. Молодежь и общество. 2012. № 3. С. 108–120.
41. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / В. А. Мазур, О. П. Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнко. – Кам'янецьПоділ.: Аксіома, 2016. – С. 453 – 462.
42. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Киев : PSYLIB, 2004. 352 с.
43. Матущак П.Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990, 304 с.
44. Мельник Е. В., Силич Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 51–54.
45. Методи вимірювання психічних станів [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://fkpriv.ru/4-psichologiya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/5-1-metodi-izmereniya-psichicheskich-sostoyaniy/vse-stranitsi
46. Москаленко Н. В. «Педагогічні інновації фізичному вихованні» /Н. В. Москаленко // «Спортивний вісник Придніпров'я».- 2009.- №1. – С. 19-22.
47. Наказ Міністерства молоді та спорту України №1587 від 28 травня 2022 рокуhttps://www.rada.gov.ua/news/razom/223381.html
48. Находкин В. В. Модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов. Философия образования. 2012. № 2. С. 207–216.
49. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – Київ, 2004. – 16 с.
50. Несветаев А. К. Теоретическая модель психоспортограммы для спортсмена тхэквондо. Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 5 (59). С. 51–53.

51. Олексієнко Я.І. Фізичні вправи на удосконалення спритності та покращення результатів «човникового бігу». Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський нац. університет ім. Богдана Хмельницького, 2016. – С. 29-30.
52. Пилипко ВФ, Овсеенко ВВ, Семеняга КВ. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007(3):12-7.
53. Пирожкова В. О. Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса. Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. № 17. С. 93–98.
54. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.
55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров в 2 кн. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. 752 с.
56. Платонов В., Козлова О., Воробйова А., Козлов К. Структура та зміст безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року (Олімпійських ігор та чемпіонатів світу). Наука в олімпійському спорті. 2021. № 4. С. 4–26.
57. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М.Платонов, В.М.Булатова. – Київ: Олімпійська література, 1985. – 320 с.
58. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов.-К.: Олімпійська література, 2015.Кн. 1. -2015. – 680 с.
59. Покровский В.М. Новые методологические и методические подходы в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В.М. Покровский, В.Г. Абушкевич, Р.В. Горбунов // Физиология адаптации. – 2008. – С. 4-5.

60. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 10.
61. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : кол. моногр. / Т. В. Петровська, В. І. Воронова, О. Р. Гринь та ін.; за заг. ред. Т. В. Петровської. Київ : Видавець Позднишев, 2021. 166 с.
62. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимпийская литература, 2001. 334 с.
63. Higaonna Morio. Traditional Karate-Do: Okinawa Goju Ryu: The Fundamental Techniques (Traditional Karate-Do). Japan Pubns. 1985. P. 17–19.
64. History of Okinawan Karate. Електронний ресурс. Доступно на: https://web.archive.org/web/20090302085743/http:/www.wonder-okinawa.jp/023/eng/001/001/index.html