

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 «Спортивна підготовка і тренерська діяльність в
олімпійському виді спорту»
на тему: Особливості формування мотивації до занять сучасним п'ятиборство
у юних спортсменів

здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи 2М4-ОС1
Федорець Дарини Станіславівни

Науковий керівник:
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Приймак Марія Михайлівна

Рецензент:
к. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Ковальова Наталія Володимирівна

Рекомендовано до захисту на
засіданні кафедри історії та теорії
олімпійського спорту
(протокол № 5 від 2 грудня 2025 року)

Завідувач кафедри:
д. наук з фіз. вих. і спорту, професор
Радченко Лідія Олексіївна

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ	
МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ	7
СУЧАСНИМ П'ЯТИБОРСТВОМ	
1.1. Теоретичні основи вивчення мотивації у спортивній діяльності	7
1.1.1. Теорія самодетермінації (SDT) як концептуальна основа дослідження.....	14
1.2. Психологічна специфіка багатоборства та її вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів.....	16
1.3. Вплив тренувального процесу на розвиток фізичних та психологічних якостей юних спортсменів	24
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.1.1. Теоретичні методи	32
2.1.2 Емпіричні методи	33
2.1.3 Методи математичної статистики.....	33
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ	
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ	35
П'ЯТИБОРСТВІ	
3.1. Характеристика вибірки дослідження	35
3.2. Діагностика мотиваційної сфери юних п'ятиборців та встановлення ієрархії мотивів.....	36
3.3. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку мотивації та успішності	65
Висновки до розділу 3	68
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..	70
4.1. Обговорення ієрархії мотивів юних п'ятиборців у контексті багатоборства.....	70
4.2 Обговорення взаємозв'язку між мотивацією та показниками успішності	72
Висновки до розділу 4.....	73
ВИСНОВКИ.....	75
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне п'ятиборство є одним із найбільш складних і багатогранних видів спорту, що поєднує п'ять різних дисциплін — плавання, фехтування, кінний спорт, стрільбу та біг. Така різноманітність вимагає від спортсменів високого рівня фізичної, технічної та психологічної підготовки, а також стійкої мотивації до багаторічної тренувальної діяльності.

Проблема збереження мотивації юних спортсменів у багатоборстві сьогодні набуває особливої актуальності у зв'язку з високим рівнем емоційного навантаження, складністю тренувального процесу та значним ризиком «вигорання» або відсіву дітей на ранніх етапах підготовки. За спостереженнями тренерів і психологів, саме в перші 2–3 роки занять сучасним п'ятиборством спостерігається найбільший відтік вихованців, що часто пов'язано не з фізичною втомою, а з втратою інтересу, страхом невдачі, відсутністю позитивного підкріплення або невідповідністю очікувань і реальних результатів.

Водночас мотивація виступає центральним психологічним механізмом спортивної діяльності, який визначає рівень активності, цілеспрямованості, емоційної стійкості та готовності спортсмена до подолання труднощів. Розуміння закономірностей формування мотивації дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й зменшити рівень відсіву дітей із секцій, що є однією з ключових проблем дитячо-юнацького спорту. Значну увагу цій темі приділяють численні дослідники, які розглядають внутрішню та зовнішню мотивацію та їхній вплив на спортивну діяльність Шинкарьов, С.І., Деревянкін, А.О., Панін І. [28, 53]. Встановлено, що внутрішня мотивація, яка ґрунтується на задоволенні від самого процесу діяльності, є більш стійкою та сприяє досягненню довготривалих результатів у спорті. У контексті дитячого спорту особливо важливими є ігрові форми та позитивне емоційне підкріплення, що підтримують інтерес до тренувань. При

цьому надмірний тиск або орієнтація виключно на результат можуть призвести до вигорання та втрати мотивації у юних спортсменів.

Особливого значення набуває дослідження мотивації саме у віковій групі 10–12 років, коли закладаються основи ставлення до спорту, формується внутрішня потреба у досягненнях, самореалізації та соціальній взаємодії. Саме на цьому етапі важливо виявити провідні мотиви, визначити чинники, що підтримують або послаблюють інтерес до занять, та знайти оптимальні педагогічні умови для збереження внутрішньої мотивації юних спортсменів.

Таким чином, вивчення особливостей формування мотивації до занять сучасним п'ятиборством у дітей 10–12 років є своєчасним і соціально значущим завданням, яке має не лише теоретичне, а й практичне значення — для удосконалення тренувального процесу, профілактики емоційного вигорання і підвищення стійкості дітей до навантажень у системі спортивної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно Плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. в рамках теми «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту (номер державної реєстрації теми №0121U108197)

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі особливостей мотивації юних спортсменів до занять спортом (10–12 років, які займаються сучасним п'ятиборством) та розробці науково-методичних рекомендацій для формування стійкої внутрішньої мотивації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення мотивації у спортивній діяльності, зокрема, Теорію самодетермінації (SDT) як концептуальну основу дослідження.
2. Здійснити аналіз ієрархії провідних мотивів та ключових демотивуючих чинників до занять сучасним п'ятиборством на основі даних анкетування юних спортсменів, батьків та тренерів.

3. Обґрунтувати взаємозв'язок між елементами батьківського/тренерського стилю підтримки та показниками внутрішньої/зовнішньої мотивації юних п'ятиборців за результатами анкетування.

4. На основі отриманих емпіричних даних сформулювати практичні пропозиції для тренерів та батьків з корекції стилю підтримки та формування стійкої внутрішньої мотивації юних спортсменів.

Об'єкт дослідження: процес формування мотивації до занять спортом.

Предмет дослідження: особливості формування мотивації до занять сучасним п'ятиборством у юних спортсменів 10–12 років.

Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження:**

Теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, зокрема у контексті Теорії самодетермінації (SDT) та Теорії цільової орієнтації (GOT), для визначення структури мотивації.

Емпіричні: комплексне анкетування юних спортсменів, тренерів та батьків, а також аналіз спортивно-технічної документації (протоколи змагань, журнали обліку відвідуваності) для отримання об'єктивних показників успішності.

Математичної статистики: методи описової статистики та кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між мотиваційним профілем та показниками успішності.

Наукова новизна отриманих результатів

- Уперше на основі соціологічного дослідження в умовах української спортивної школи ідентифіковано ієрархію провідних мотивів та ключових демотивуючих чинників у юних п'ятиборців (10–12 років), серед яких домінує страх помилитися.
- Встановлено кореляційний зв'язок між зовнішнім контролем з боку батьків та періодичною втратою інтересу до занять спортом після невдач.

- Доповнено уявлення про психологічну специфіку багатоборства та її вплив на формування мотиваційної ієрархії у юних спортсменів.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані тренерами та психологами для діагностики мотивації дітей за допомогою розробленої анкети. Така анкета дозволяє оцінювати мотиваційний профіль спортсменів безпосередньо у тренувальному процесі та застосовувати дані для підвищення мотивації через індивідуальні підходи, заохочення та корекцію тренувального навантаження.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 100 сторінках машинописного тексту і складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, який включає 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ СУЧАСНИМ П'ЯТИБОРСТВОМ

1.1. Теоретичні основи вивчення мотивації у спортивній діяльності

Мотивація є одним із ключових факторів, що визначає активність та ефективність спортсмена у навчально-тренувальному процесі. У спортивній діяльності мотивація виступає як внутрішній рушій, який спонукає до регулярних занять, подолання труднощів та досягнення високих результатів.

Перепелиця, А., Фокіна, Є., Ковальчук, В. зазначають, що зовнішня мотивація має своє джерело у зовнішньому середовищі, передусім у соціальних впливах [31,с.89]. На думку О. Леонтьєва, зовнішні мотиви є лише «знаними мотивами» — тобто усвідомленням необхідності певної дії без її особистісного прийняття. Коли ж індивід привласнює цей мотив, він переходить у розряд внутрішніх, або «реально діючих» мотивів.

Згідно з підходом школи К. Левіна, внутрішня мотивація має предметно-специфічний характер і виникає безпосередньо у конкретній діяльності, тоді як зовнішня мотивація пов'язана з факторами, що виходять за межі самої діяльності (матеріальне заохочення, престиж, соціальний статус).

Спрямованість особистості розглядається як система внутрішніх спонукань, що визначає вибірковість поведінки, активність та ставлення людини до навколишнього світу. Вона формується під впливом комплексу потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій.

Потреба — це усвідомлена людиною необхідність у певних умовах для життєдіяльності та розвитку. Виділяють три основні групи потреб:

- матеріальні;
- духовні (пізнавальні, естетичні тощо);
- соціальні (спілкування, статус, визнання, любов, участь у спільній діяльності) [39].

Інтерес визначається як вибіркове позитивне ставлення до об'єкта, зумовлене його значущістю чи емоційною привабливістю. Інтереси базуються на потребах, проте не є їх прямим продовженням: якщо потреба відображає необхідність, то інтерес — особистісну зацікавленість. Поглиблений інтерес може трансформуватись у нову потребу. Розрізняють інтереси матеріальні, духовні й соціальні; безпосередні (орієнтовані на сам процес діяльності) та опосередковані (на результат); пасивні й активні.

Мотив — це усвідомлене внутрішнє спонукання до діяльності, яке виникає на основі потреб, інтересів або переконань. Мотиви мають внутрішнє походження, на відміну від стимулів, що виступають зовнішніми чинниками впливу на поведінку. Організаційні стимули (премії, соціальне визнання, санкції тощо) можуть формувати певні мотиви лише за умови їх узгодження з актуальними потребами, установками та ціннісними орієнтаціями індивіда [38].

За визначенням Ж. Годфруа, бажання — це стан, пов'язаний із відчуттям потреби, що може мати як біологічне, так і інтелектуальне походження. Людина може одночасно переживати кілька потреб, однак ступінь і тривалість їх задоволення різняться — від миттєвого (наприклад, потреба в їжі) до довготривалого (потреба в успіху) [36].

Залежно від відповідності діяльності актуальним потребам виділяють адекватну мотивацію, що базується на природному прагненні досягти успіху у вибраній сфері, і альтернативну мотивацію, коли індивід коливається між різними напрямками активності. У спортсменів це може проявлятися як співіснування двох тенденцій — прагнення досягнення успіху та уникнення невдачі, які у спортсменів високої кваліфікації зазвичай врівноважені.

Особливе місце займає нормативно-етична мотивація, яка визначає ставлення спортсмена до правил, суддівства, суперників та глядачів. Вона може проявлятися у формах поведінки, що відображають рівень моральної зрілості та спортивної культури [34].

У масовому спорті мотивація ґрунтується переважно на прагненні до рухової активності та підтримання фізичного стану. Натомість у спорті вищих досягнень провідну роль відіграє психічне напруження, пов'язане з подоланням власних меж і прагненням до максимально можливого результату. Цей аспект подвійний: він стимулює розвиток волі, але може водночас призводити до виснаження або емоційного вигорання спортсмена [32].

Теорії мотивації.

1. Теорія ієрархії потреб Маслоу пропонує розгляд мотивації як послідовного задоволення потреб від базових фізіологічних до потреб самореалізації. У контексті спорту це означає, що юний спортсмен спочатку мотивується базовими умовами тренувального процесу (зручність, безпека, харчування), а згодом — прагненням досягти особистих та командних спортивних результатів, самовдосконалення, визнання та реалізації потенціалу.

2. Теорія двофакторної мотивації Герцберга виділяє фактори гігієни та мотиватори. Фактори гігієни (умови тренувань, обладнання, відносини з тренером і колегами) запобігають демотивації, тоді як мотиватори (досягнення, визнання, розвиток майстерності) сприяють зростанню зацікавленості та продуктивності спортсмена [31].

3. Психологічна теорія Ачісова-Ельконіна акцентує увагу на розвитку мотивів і потреб особистості через діяльність. У спортивній практиці це означає формування цілеспрямованої поведінки спортсмена, який здатний планувати свої тренування, самостійно ставити цілі та регулювати зусилля для їх досягнення.

Багас, О. П., Кузяков, Я. В. та Рибалко, Я. О. підкреслюють, що у сучасному спорті мотивація є ключовим чинником досягнення високих результатів, адже вона визначає працездатність, стійкість і цілеспрямованість спортсменів під час тренувального процесу та змагань. Із підвищенням рівня конкуренції в різних спортивних дисциплінах все більшого значення набуває не лише фізична підготовка, але й психологічна готовність спортсменів до

подолання складних завдань. Саме мотивація виступає фундаментом успішної діяльності, оскільки сприяє подоланню труднощів, підтримує концентрацію на результаті та забезпечує стабільність спортивних досягнень [3, с.13].

Дослідження факторів, що впливають на рівень мотивації, є необхідною умовою оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності виступів спортсменів. Мотивація, як складний психологічний механізм, має суттєвий вплив на загальну результативність у будь-якому виді спорту. Це питання активно вивчається як українськими, так і зарубіжними науковцями, які наголошують на потребі створення мотиваційних програм для спортсменів різного віку та рівня підготовки. Науковий аналіз підтверджує актуальність розробки методичних підходів, що сприятимуть підтриманню та підвищенню мотивації спортсменів на різних етапах їх спортивної кар'єри [29].

Мотивація безпосередньо визначає рівень наполегливості, самодисципліни та готовності спортсмена докладати зусилля у тренувальному процесі. Вона є рушійною силою, що спрямовує діяльність на досягнення конкретних цілей, допомагає долати труднощі, внутрішні бар'єри та психологічні навантаження. Мотивація впливає не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування психологічної стійкості, що є важливою умовою успіху у спорті.

Як зазначають автори, успішні спортсмени, як правило, мають високий рівень внутрішньої мотивації, яка підтримує їх прагнення до самовдосконалення, розвитку майстерності та досягнення нових вершин. Мотиваційний чинник відіграє важливу роль у всіх видах спорту — як індивідуальних, так і командних, незалежно від рівня професіоналізму. Він впливає на фізичну готовність, емоційний стан спортсменів, їхні взаємини з тренерами та командою [26].

У процесі теоретичного аналізу з'ясовано, що мотивація — це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину до діяльності, спрямованої на досягнення певних цілей. Вона включає комплекс психологічних і фізіологічних процесів, що активізують, спрямовують і підтримують

поведінку індивіда. Мотивація може мати внутрішній характер (коли діяльність приносить задоволення або сприяє саморозвитку) або зовнішній (орієнтований на винагороду, визнання чи уникнення покарання) [25].

Деякі дослідники по-різному трактують поняття «мотивація». Так, А. Перепелиця розглядає її як внутрішню рушійну силу, що визначає напрям та інтенсивність діяльності людини, формується у взаємодії з соціальним середовищем і має культурно зумовлений характер [31, с.90].

В. Андросова визначає мотивацію як сукупність процесів, що формують бажання досягти цілей і задовольнити потреби, які залежать як від індивідуальних особливостей, так і від зовнішніх умов [2, с.126].

В. Хоміцька вважає мотивацію схильністю індивіда до виконання завдань, що базується на очікуванні успіху та цінності результату, у взаємозв'язку між прагненням досягти успіху та страхом невдачі [51, с.748].

Отже, мотивація виступає своєрідним рушієм успіху, який активізує і підтримує прагнення спортсмена до самовдосконалення та досягнення високих результатів. Вона допомагає зберігати психологічну стійкість, впевненість у власних силах та віру в успіх навіть у найскладніших обставинах.

Мотивація до спортивної діяльності — це сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які визначають поведінку спортсмена, спрямовану на досягнення високих результатів. Вона охоплює не лише прагнення до перемоги, але й задоволення від самого процесу тренувань і змагань [2, с.30].

Л. Татарченко, М. Присяжна, Є. Лашко розглядають мотивацію як комплексний психофізіологічний процес, який спонукає спортсмена до активної діяльності, впливаючи на його працездатність, готовність долати труднощі й досягати мети [48, с.83].

Н. Ковальчук підкреслює, що мотивація у спорті — це система внутрішніх спонукань, яка визначає вибір цілей, інтенсивність тренувальної роботи, здатність долати стресові ситуації та формує психологічну готовність до боротьби. Вона охоплює як зовнішнє прагнення до результатів і рекордів,

так і внутрішні стимули, пов'язані з саморозвитком і задоволенням від процесу діяльності [16, с.33].

На думку П. Квіквінія, мотивація у спорті ґрунтується на поєднанні зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (особистісних) чинників. Вона визначає не лише кількість і якість тренувальної роботи, але й готовність спортсмена до самопожертви заради досягнення поставлених цілей [13, с.237].

Основні мотиви, що впливають на діяльність спортсменів, поділяються на зовнішні та внутрішні, кожна з груп має свої особливості впливу на ефективність і стабільність спортивної активності [20].

1. Зовнішні мотиви формуються під впливом навколишнього середовища та соціальних чинників. До них належать:

- соціальні мотиви — прагнення отримати визнання, підтримку чи повагу з боку оточення (родини, друзів, команди, вболівальників);
- матеріальні мотиви — орієнтація на матеріальні вигоди, зокрема премії, контракти, спонсорські винагороди;
- статусні мотиви — бажання підвищити соціальний статус, здобути спортивні титули, нагороди або звання;
- конкурентні мотиви — прагнення перемогти суперників, довести свою перевагу у змаганнях [17].

Попри те, що зовнішня мотивація здатна стимулювати активність спортсмена, вона зазвичай має менш стійкий характер. Її ефективність може знижуватися у разі невдач або відсутності зовнішнього визнання, що часто призводить до зниження впевненості та появи емоційного виснаження. Тому під час формування мотиваційних стратегій важливо підтримувати баланс між зовнішніми й внутрішніми стимулами [11].

2. Внутрішні мотиви пов'язані з особистими цінностями, потребами та прагненнями спортсмена:

- мотив самовдосконалення — бажання покращити власні навички, підвищити рівень майстерності;

- мотив самореалізації — прагнення повністю розкрити свій потенціал, реалізувати можливості;
- пізнавальний мотив — інтерес до нових знань, технік, тренувальних методик, прагнення до розуміння спортивної науки;
- мотив задоволення від процесу — отримання радості від тренувань і спортивної діяльності незалежно від результатів.

Внутрішня мотивація вважається найбільш стабільною та ефективною у довготривалій перспективі, оскільки ґрунтується на особистісних прагненнях, а не на зовнішніх винагородах. Такі спортсмени демонструють вищу наполегливість, самодисципліну і психологічну стійкість, легше долають труднощі та зберігають інтерес до спорту навіть у періоди тимчасових невдач.

Згідно з класифікацією О. Коваль та З. Крижановської, мотивацію спортсменів можна поділити за напрямком [15, 17]:

- мотивація досягнення успіху — орієнтація на позитивний результат, прагнення перемогти, поліпшити власні показники, встановити рекорди;
- мотивація уникнення невдачі — бажання уникнути поразки, критики чи втрати позицій, що супроводжується підвищеною обережністю та страхом помилки [8, с.30].

За тривалістю дії, С. Калитка, В. Ребрина та А. Бухвал розрізняють [12, с.81]:

- короткострокову мотивацію — спрямовану на досягнення близьких цілей (наприклад, підготовка до конкретного змагання), яка має високу інтенсивність, але коротку тривалість;
- довгострокову мотивацію — орієнтовану на глобальні цілі (отримання звання майстра спорту, участь в Олімпійських іграх), що підтримує спортсмена протягом тривалого часу.

За рівнем прояву мотивації виділяють:

- високий рівень — спортсмен повністю відданий тренувальному процесу, постійно прагне вдосконалення;

- середній рівень — мотивація присутня, однак може знижуватися внаслідок втоми чи втрати інтересу;

- низький рівень — спостерігається байдужість, емоційне вигорання, зниження продуктивності та ефективності підготовки [7].

Отже, оптимальна система спортивної мотивації передбачає гармонійне поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників, що підтримують інтерес, стабільність і психологічну готовність спортсменів до досягнення високих результатів.

1.1.1. Теорія самодетермінації (SDT) як концептуальна основа дослідження

Для глибокого та диференційованого аналізу мотиваційної сфери юних спортсменів, а також для обґрунтування застосованого інструментарію (шкал мотивації) в даній роботі використовується Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Е. Дічі (E. Deci) та Р. Райаном [41]. SDT є провідною макротеорією у психології спорту, що фокусується на якості (автономності), а не лише на кількості мотивації.

SDT пропонує мотиваційний континуум, який описує різні типи мотивації за рівнем їхньої самодетермінації, що варіюється від повної відсутності наміру до найвищого рівня внутрішньої зацікавленості.

1. Типи Мотивації за Континуумом SDT [43]:

- амотивація (Amotivation): стан, коли спортсмен не має наміру діяти або продовжувати заняття, відчуває безсилля і не бачить зв'язку між своїми діями та результатами;

- зовнішня мотивація (Extrinsic Motivation): поведінка, що регулюється чинниками, які знаходяться поза самою діяльністю (спортом). Вона поділяється на кілька рівнів інтеріоризації [44]:

- екстернальна регуляція: найменш автономний тип. Дії, зумовлені зовнішнім контролем (винагороди, примус, уникнення покарання). Приклад: тренування лише для отримання нової форми чи медалі;

- інтроектівана регуляція: часткова інтеріоризація контролю. Дії, зумовлені внутрішнім тиском (почуття провини, сором, необхідність підтримувати "хороший" образ себе). Приклад: тренування, щоб не засмутити батьків чи тренера;

- ідентифікована регуляція: більш автономний тип. Спортсмен усвідомлює та приймає цінність тренувань як важливий засіб для досягнення власних, особисто значущих цілей. Приклад: тренування необхідні для вступу до університету чи підвищення рівня майстерності;

- Внутрішня мотивація (Intrinsic Motivation): найбільш автономний і стійкий тип. Дії виконуються заради задоволення, інтересу, радості та насолоди від самого процесу тренування, освоєння навичок та самовдосконалення. Приклад: Заняття п'ятиборством, тому що це захоплюючий виклик;

2. Теорія базових психологічних потреб (BPNT): ключовим постулатом SDT є те, що якість мотивації (тобто перехід від зовнішнього контролю до автономності) залежить від задоволення трьох універсальних, вроджених базових психологічних потреб (basic psychological needs) у спортивному середовищі [42]:

- потреба в автономії (autonomy): відчуття, що спортсмен є джерелом власних дій і має вибір. У контексті тренувань це проявляється у можливості брати участь у прийнятті рішень (наприклад, щодо вибору вправ чи цілей), а не лише слідувати наказам;

- потреба в компетентності (competence): відчуття ефективності, майстерності та успішного освоєння навичок. У спортивному середовищі це підтримується через надання адекватних завдань, конструктивний зворотний зв'язок та фокус на індивідуальному прогресі;

- потреба у спорідненості (relatedness): відчуття зв'язку, приналежності, прийняття та піклування з боку значущих осіб (тренер, батьки, команда).

У контексті багатоборства, яке вимагає високої психологічної стійкості та здатності долати невдачі, внутрішня та ідентифікована мотивація є критично

важливими для запобігання «вигоранню» (burnout) та відсіву юних спортсменів.

Ця концептуальна модель SDT, особливо через призму BPNT, слугує теоретичною основою для оцінки не лише того, що мотивує юних п'ятиборців, але й як тренери та батьки можуть створити середовище, що підтримує задоволення цих потреб і, відповідно, формує найбільш стійку автономну мотивацію [41].

1.2. Психологічна специфіка багатоборства та її вплив на мотиваційну сферу юних спортсменів

В умовах сучасної війни в Україні фізичні якості, такі як сила, витривалість і спритність, стають надзвичайно важливими для кожного громадянина. Особливо актуальними вони є для військовослужбовців Сил Оборони України. Під час виконання бойових завдань бійцям часто доводиться долати великі відстані зі зброєю та повним військовим спорядженням, вага якого може сягати 40–50 кг, а іноді з цією вагою подолати складні перешкоди. Для ефективного виконання таких завдань необхідний високий рівень фізичної підготовки, розвиток якої, на жаль, у бойових умовах обмежений через брак часу та можливостей для тренувань [5].

На сьогодні п'ятиборство є популярним видом спорту в Україні, воно входить до програми міжнародних змагань та Олімпійських Ігор. Українські спортсмени демонструють високі результати на змаганнях міжнародного рівня; імена таких атлетів, як Вікторія Терещук, Олександр Товкай та Максим Ковальчук, стали відомими в історії національного спорту.

Заслужений майстер спорту та олімпійський чемпіон Павло Ледньов надзвичайно влучно охарактеризував сутність сучасного п'ятиборства, зазначивши, що це не просто вид спорту, а справжнє мистецтво досягати майстерності у п'яти різних дисциплінах. За його словами, п'ятиборець має бути елегантним у верховій їзді, демонструвати блискавичну реакцію у фехтуванні, зосередженість під час стрільби, витривалість і швидкість у

плаванні та здатність долати випробування і витримувати навантаження під час бігу пересіченою місцевістю.

Лосєв В. О., Омельченко А. О. відзначають, що п'ятиборство — це вид спорту з давньою історією, корені якого сягають стародавньої Греції. Археологічні знахідки, такі як малюнки та письмові записи, свідчать про те, що дисципліни, які нині входять до складу сучасного п'ятиборства, відігравали важливу роль у спортивному житті того часу. Проте стародавній пентатлон відрізнявся від сучасного п'ятиборства і включав біг на різні дистанції, боротьбу, перегони на колісницях, стрільбу з лука та плавання [18, с.417].

Сучасне п'ятиборство включає п'ять дисциплін: стрільбу, фехтування, плавання та біг, що вимагає від спортсменів високого рівня всебічного розвитку. Кожна дисципліна має свої специфічні вимоги: успіх у фехтуванні та стрільбі залежить від розвитку координації, плавання та біг потребують витривалості та спеціальної силової підготовки [1].

Сучасне п'ятиборство є одним із найскладніших і водночас найцікавіших видів спорту, що поєднує в собі різні за характером фізичні та психічні навантаження. Цей вид спорту включає п'ять дисциплін: фехтування, плавання, стрільбу та біг (комбінований вид — «Laser-run»). Така структура вимагає від спортсменів високого рівня всебічної підготовки, гармонійного розвитку фізичних якостей, технічних навичок і психологічної стійкості.

Павленко Ю., Єгупов М., Бобр В. зазначають, що нині існує значна кількість видів спорту, у яких підсумковий результат формується за сукупністю виступів спортсменів у декількох дисциплінах. На прикладі сучасного п'ятиборства автори підкреслюють, що загроза втрати статусу олімпійського виду спорту через зниження його популярності спонукала міжнародну федерацію до оновлення формату змагань. Зокрема, були впроваджені зміни, спрямовані на підвищення динамічності та видовищності: скорочено тривалість змагань, спрощено систему підрахунку результатів для кращого розуміння глядачами, локалізовано місця проведення подій,

забезпечено рівні можливості для спортсменів різних спеціалізацій, започатковано жіночі змагання та естафети, у тому числі змішані, а також удосконалено інформаційне супроводження турнірів [24, с.38].

Особливістю сучасного п'ятиборства є необхідність поєднання витривалості, сили, координації рухів, швидкості реакції та високої концентрації уваги. Кожен вид дисципліни має свою специфіку: фехтування потребує точності, тактичного мислення та самоконтролю; плавання — технічної досконалості та витривалості; верхова їзда — взаєморозуміння з конем і швидкого прийняття рішень у стресових умовах; стрільба — високої концентрації та саморегуляції; біг — витривалості, цілеспрямованості й вольової підготовки.

Юрчак О. А., Пелешенко І. М., Кирпенко В. М., Кутек Т. Б. зазначають, що сучасне п'ятиборство є складним багатокомпонентним видом спорту, який об'єднує фехтування на шпагах, плавання, конкур (верхову їзду з подоланням перешкод) та лазер-ран — поєднання стрільби і бігу. До змагальної програми сучасного п'ятиборства входять особисті та командні заліки, а також естафета і змішана естафета (мікс). Командний склад у естафетних дисциплінах становить двох спортсменів, у змішаній естафеті — одного чоловіка і одну жінку, тоді як у командному заліку беруть участь троє спортсменів [56, с.45].

Тренувальний процес у сучасному п'ятиборстві має бути комплексним і збалансованим, оскільки надмірна увага до одного з видів може негативно вплинути на результати в інших дисциплінах. Тому для юних спортсменів важливим є формування стійкої мотивації до всіх компонентів п'ятиборства, що забезпечує системність розвитку та гармонійність спортивної підготовки.

Велике значення в цьому контексті має особистість тренера, який повинен не лише навчати технічним елементам, а й формувати в спортсменів інтерес до процесу тренувань, виховувати наполегливість, цілеспрямованість та позитивне ставлення до складних завдань. Важливим чинником є також емоційна підтримка з боку команди, батьків і тренерського складу, що сприяє підвищенню самооцінки та внутрішньої мотивації юного спортсмена.

Сучасне п'ятиборство характеризується високою інтенсивністю змагальної діяльності, що потребує не лише фізичної витривалості, а й психологічної готовності до частих змін умов, непередбачуваності та необхідності швидкої адаптації. Саме тому розвиток внутрішньої мотивації — прагнення до самовдосконалення, подолання труднощів та отримання задоволення від тренувального процесу — є ключовим аспектом успішної підготовки спортсменів у цьому виді спорту [1].

Отже, сучасне п'ятиборство є комплексним видом спорту, який поєднує фізичні, технічні та психоемоційні навантаження. Це вимагає цілісного підходу до підготовки юних спортсменів, що включає не лише розвиток фізичних якостей, а й формування внутрішньої мотивації, позитивного ставлення до занять та вміння долати труднощі на шляху до спортивного успіху.

Сучасне п'ятиборство — це багатокomпонентний вид спорту, який поєднує п'ять різних дисциплін: фехтування, плавання, стрільбу з пістолета та біг. Така різноплановість зумовлює комплексний розвиток фізичних і рухових якостей спортсмена, формуючи унікальну структуру тренувального процесу.

Лосєв В. О., Омельченко А. О. зазначають, що всебічний фізичний розвиток спортсменів-п'ятиборців сприяє не лише підвищенню їхньої спортивної майстерності, а й покращенню стану здоров'я, розвитку сили та витривалості. Як правило, такі спортсмени швидше пристосовуються до складних умов навколишнього середовища і довше зберігають високий рівень працездатності. Крім того, гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на когнітивні здібності спортсменів [18].

Фізична активність у сучасному п'ятиборстві має різновекторний характер, оскільки кожна дисципліна вимагає домінування певних фізичних якостей. Так, фехтування розвиває швидкість реакції, спритність, координацію рухів і точність дій; плавання сприяє розвитку витривалості, сили плечового пояса та дихальної системи; біг і стрільба поєднані у форматі «laser-run» і

вимагають високого рівня серцево-судинної витривалості, концентрації уваги та вміння швидко відновлювати дихання між фізичними навантаженнями.

Рухова активність п'ятиборця включає поєднання аеробних і анаеробних навантажень, що вимагає збалансованого розвитку енергетичних систем організму. Тренувальний процес спрямований на вдосконалення основних рухових якостей — сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації. При цьому особлива увага приділяється міждисциплінарній підготовці, що передбачає оптимальний розподіл часу і зусиль між видами спорту, враховуючи їхню різну фізіологічну спрямованість.

Павленко Ю. О., Дрюков О. В., Лавренчук К. В., Тімарєв С. В., Толкач В. П., Пелешенко І. М., Роговенко Н. М. у своїй праці подають детальний опис вправ, спрямованих на вдосконалення технічних, фізичних та координаційних навичок спортсменів у сучасному п'ятиборстві [26, с.15].

Біг. Для покращення техніки бігу застосовуються різні вправи: дрібний біг, біг з високим підніманням стегна, закиданням гомілки назад, «колесо», біг з триманням рук за спиною, біг на прямих ногах, біг з контролем техніки та акцентованим відштовхуванням. До стрибкових вправ відносяться багатоскоки, переходи з бігу у стрибки та навпаки, а також прискорення на відстань 30–50 м.

Передбачаються різні види дистанційного бігу — рівномірного й змінного (на 1500–3000 м), а також інтервального (10×60 м, 6–8×100 м, 4–6×200 м для всіх років навчання; 10×200 м, 5–8×300 м, 4–6×400 м, 3–4×800 м — для старших груп). Кросовий біг складає 5–8 км для новачків і 10–12 км для спортсменів із трирічним стажем і більше. Змагання проводяться на дистанціях 30, 60, 100 м і в кросах — на 1000–2000 м.

Плавання. Удосконалення техніки плавання починається з імітаційних вправ на суші, спрямованих на розвиток координації, сили та гнучкості. У воді виконуються вправи з повною координацією рухів, окремими руками або ногами, з використанням поплавця чи без нього, з різними поєднаннями рухів рук і ніг («кріль» і «дельфін»), із затримкою дихання, високим положенням

голови, акцентом на довжину гребка. Також тренується техніка стартів і поворотів.

Дистанції варіюються: з повною координацією — до 1,5–2 км, тільки руками — до 1000 м, тільки ногами — до 800 м. Для початківців застосовується плавання зі зміною швидкості на 400–800 м, а для досвідчених спортсменів — до 1500 м. Інтервальне плавання включає різні варіанти дистанцій (від 3×25 м до 4×400 м для всіх етапів підготовки, а для старших — до 15×100 м і 8×200 м). Змагання проводяться на 25, 50, 100 і 200 м.

Фехтування. Вивчається матеріальна частина шпаги, правильне тримання та керування нею, базові стійки — вітання, бойова, «вільно». Вправи спрямовані на зміцнення бойової пози, розвиток швидкості пересування та координації: кроки, стрибки, випади, рухи з обтяженням або у присіді.

Поступово опановуються позиції клинка (6, 4, 7, 8), переходи між ними, виконання уколів у мішень і під час руху, атаки з різних дистанцій, захисти (прямі та напівколові), а також складні комбінації — атаки з обманом, подвійним переведенням, контратаки. Практикуються навчальні та тренувальні бої, індивідуальні заняття, участь у змаганнях на 1, 3 або 5 уколів.

Стрільба. Спортсмени вивчають правила безпеки, будову пневматичної та лазерної зброї, техніку стрільби: правильну стійку, положення тіла, прицілювання, дихання, заряджання, імітацію пострілу. Практикуються вправи на утримання зброї в точці прицілювання в різних умовах (на одній нозі, із заплющеними очима, на нестійкій поверхні, із зовнішнім опором). Тренуються рухи стволом по заданих траєкторіях, стрільба по мішенях різного розміру, у тому числі після бігу на 20–1000 м. Проводяться контрольні та ігрові стрілецькі вправи.

Верхова їзда. Спортсмени навчаються догляду за конем, правильному сидінню, посадці та керуванню за допомогою шенкеля, поводу і тулуба. Опановуються основні алюри — крок, рись, галоп, зупинки, повороти, зміна напрямку, дотримання інтервалів. Поступово відпрацьовується подолання

перешкод риссю та галопом, «клавішів» висотою 20–50 см, систем перешкод, елементів маршруту легкого класу.

Виконуються гімнастичні вправи на коні (нахили, обертання, рухи руками й ногами, їзда боком або спиною вперед). Завершальним етапом є польова їзда та участь у змаганнях легкого класу.

Таким чином, комплекс поданих вправ охоплює всі види сучасного п'ятиборства та спрямований на формування всебічної фізичної, технічної й психомоторної підготовленості спортсмена.

Шинкарьов С. І., Деревянкін А. О. зазначають, що розвиток спеціальної витривалості у юних спортсменів має певну специфіку, зумовлену віковими, фізіологічними та психологічними особливостями дітей і підлітків [53, с.211]. Наукові дані Моргушенко О.П, свідчать, що саме на етапі попередньої базової підготовки найбільш доцільно здійснювати цілеспрямований розвиток витривалості, яка є фундаментом для ефективного виконання всіх складових сучасного п'ятиборства [21].

У контексті сучасного спорту зростає значення удосконалення методичних підходів до розвитку спеціальної витривалості, що базуються на принципах індивідуалізації, доступності та педагогічної обґрунтованості. Практичний досвід доводить, що недооцінка ролі цієї якості або відсутність системності у її формуванні призводить до зниження спортивних результатів, перевтоми та втрати мотивації у юних спортсменів.

Особливого значення набуває розгляд методичних аспектів формування спеціальної витривалості саме в процесі підготовки юних п'ятиборців, адже специфіка цього виду спорту потребує комплексного, багаторівневого педагогічного підходу (Моргушенко О.П). Витривалість є однією з ключових фізичних якостей, що визначає здатність спортсмена тривалий час виконувати інтенсивні фізичні навантаження без помітного зниження ефективності, зберігаючи координацію рухів і психологічну стійкість [21].

У структурі підготовки п'ятиборців провідне місце належить саме спеціальній витривалості, адже вона забезпечує можливість успішного

виконання всіх видів багатоборства навіть в умовах накопиченої втоми. Згідно з науковими рекомендаціями, розвиток спеціальної витривалості у юних спортсменів має здійснюватися поступово, з урахуванням дидактичних принципів — послідовного збільшення навантажень, індивідуального підходу, варіативності тренувальних засобів і достатнього часу для відновлення.

Розвиток спеціальної витривалості у спортсменів-п'ятиборців здійснюється на основі інтегрованого підходу, який передбачає поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованими вправами, моделюванням змагальних ситуацій і забезпеченням психолого-педагогічної підтримки спортсменів (Раков С. В.) [44, с.152].

Для ефективного формування спеціальної витривалості в юних п'ятиборців необхідно використовувати комплекс методичних прийомів, серед яких:

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ. На етапі підготовчого періоду доцільно застосовувати вправи аеробного спрямування — кросовий біг, плавання, тренування на кардіообладнанні. У спеціальному підготовчому періоді основна увага приділяється тренуванням, що відтворюють структуру змагань.

Комбіновані тренування. Високі результати дає послідовне виконання вправ із різних видів п'ятиборства в умовах поступового наростання втоми (наприклад, поєднання плавання, фехтування, бігу та стрільби).

Інтервальне та повторне тренування. Ці методи сприяють розвитку як аеробної, так і анаеробної витривалості. Оптимальним є використання інтервалів із різною інтенсивністю навантаження та регламентованими паузами відпочинку.

Психологічна підготовка. Вона спрямована на формування мотиваційно-вольових якостей, розвиток стресостійкості, саморегуляції та здатності мобілізувати внутрішні ресурси в умовах напружених тренувань і змагань.

Індивідуалізація і контроль навантажень. Важливо здійснювати постійний моніторинг функціонального стану спортсменів, відстежувати

динаміку розвитку витривалості за допомогою сучасних цифрових засобів — пульсометрів, фітнес-трекерів, мобільних застосунків для аналізу навантажень.

Аналіз наукових і методичних джерел свідчить, що розвиток спеціальної витривалості є одним із ключових напрямів у підготовці юних п'ятиборців. Ефективність цього процесу визначається системністю та комплексністю тренувального підходу, оптимальним поєднанням загальної й спеціальної фізичної підготовки, а також застосуванням методів, адаптованих до вікових і індивідуальних особливостей спортсменів.

Дослідження показують, що юні п'ятиборці мають вищий рівень загальної фізичної підготовленості порівняно з одновидовими спортсменами, оскільки багатоборство формує гармонійно розвинену мускулатуру, стійку нервову систему і високі показники координації рухів. Водночас такий спорт вимагає раціонального планування тренувального навантаження, щоб уникнути перевтоми й перетренованості, особливо у дітей та підлітків.

Таким чином, фізична та рухова активність у сучасному п'ятиборстві характеризується комплексністю, варіативністю й високим рівнем вимог до функціональних можливостей організму спортсмена. Ефективний розвиток цих компонентів створює передумови для підвищення спортивних результатів і формування стійкої мотивації до занять п'ятиборством.

1.3. Вплив тренувального процесу на розвиток фізичних та психологічних якостей юних спортсменів

З психологічного погляду тренувальний процес відіграє ключову роль у формуванні особистості юного спортсмена. Участь у змаганнях, регулярні тренування, робота в команді розвивають такі якості, як відповідальність, наполегливість, самоконтроль, цілеспрямованість і впевненість у собі. У процесі тренувань діти та підлітки навчаються долати труднощі, управляти емоціями, витримувати напруження під час виступів.

Особлива увага приділяється розвитку вольових якостей спортсменів. Для цього у тренувальний процес вводяться різноманітні ускладнення, створюється атмосфера змагального суперництва, формуються ідеомоторні образи технічних дій, а також засвоюються спеціальні знання з психології — про психічні стани, механізми їх регуляції та методи формування оптимального психічного стану. Спортсмени опановують прийоми психорегуляції, навчаються концентрації уваги перед стартом. Психічні процеси вдосконалюються через виконання різноманітних фізичних вправ — ігрових, циклічних, координаційно складних.

Мотиваційна сфера підтримується через постановку завдань, що стимулюють відчуття прогресу у спортсменів, а також через систему заохочень — від словесного схвалення до вручення грамот, жетонів, медалей, подарунків або організації поїздок. Ефективним засобом є публічне визнання досягнень — створення стендів із фотографіями, таблиць результатів, вітальних плакатів, висвітлення успіхів у ЗМІ. Важливу роль відіграє приклад видатних спортсменів і власна поведінка тренера, який має демонструвати оптимізм, ентузіазм, упевненість і вимогливість.

Виховання волі реалізується через систематичне виконання тренувальної програми, участь у змаганнях та подолання додаткових труднощів, що містять елементи новизни або ризику. Практикується проведення занять у незвичних умовах, участь у змаганнях з акцентом на якість чи обсяг виконаної роботи. Застосовується змагальний метод, який сприяє формуванню наполегливості й самоконтролю. Важливим компонентом є переконання спортсменів у значущості поставлених завдань, роз'яснення їх мети, заохочення проявів сили волі, а також аналіз прикладів мужніх учинків видатних спортсменів.

Для вдосконалення психічних функцій використовуються психотехнічні ігри, перегляд навчальних відео й спостереження за технікою виконання вправ у різних видах п'ятиборства (фехтування, стрільба, верхова їзда, біг). Під час цього звертається увага на так звані «основні опорні точки» — ключові елементи, що вимагають концентрації. Виконується ідеомоторне тренування,

при якому спортсмени подумки відтворюють рухи, варіюючи їх просторові, часові й силові характеристики.

З метою формування емоційної стабільності проводяться бесіди, вивчається спеціальна література з психорегуляції. Спортсмени навчаються технік саморегуляції: переключення уваги на спортивні завдання чи позитивні образи, самопереконання, самозаспокоєння, використання самонаказів, контроль дихання, м'язове розслаблення та самомасаж. Використовуються також спеціальні методи — аутогенне тренування, психорегуляційні вправи, функціональна музика, розслаблювальні або активізуючі розминки.

Таким чином, психологічна підготовка у сучасному п'ятиборстві спрямована на формування стійкої мотивації, розвитку вольових і психічних якостей, забезпечення емоційної рівноваженості й готовності спортсмена до максимально ефективних дій у змагальній ситуації.

Павленко Ю., Чувашев О. зазначають, що постійне зростання спортивних результатів у сучасному п'ятиборстві вимагає пошуку більш раціональної системи тренування. Ефективність цього процесу залежить від оптимізації змісту навчально-тренувальної діяльності на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів, при цьому всі етапи мають бути чітко сплановані з використанням системного підходу [27, с.20].

Досвід останніх років підтверджує доцільність виділення етапу попередньої базової підготовки для спортсменів, які мають схильність до досягнення високих результатів і прийшли в п'ятиборство з суміжних видів спорту, таких як плавання або легка атлетика.

Проте дані щодо функціонального стану спортсменів на цьому етапі залишаються обмеженими та недостатньо дослідженими, що ускладнює наукове обґрунтування методик побудови тренувального процесу в сучасному п'ятиборстві. Це призводить до того, що в тренерській практиці часто недооцінюється значення фізичної підготовки або ж спостерігається відсутність системного підходу до її організації. Хоча тренери і приділяють увагу розвитку фізичних якостей, проте не завжди враховують специфіку

змагальної діяльності та індивідуальні особливості спортсменів, що знижує ефективність результатів під час змагань.

Тренувальний процес у сучасному п'ятиборстві є багатофакторним і комплексним впливом на організм юного спортсмена. Він охоплює не лише розвиток фізичних якостей, але й формування психологічної стійкості, вольових рис характеру, самодисципліни та мотивації до досягнення результатів.

Фізичний розвиток юних спортсменів у процесі тренувань з п'ятиборства має системний характер. Регулярні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищують витривалість, силу, швидкість, координацію рухів, гнучкість. Завдяки різноманітності видів спорту, що входять до п'ятиборства, формується гармонійний фізичний розвиток, який забезпечує збалансовану роботу усіх м'язових груп.

Омельченко А. О. наголошує, що сучасний тренер відіграє ключову роль не лише у фізичній підготовці спортсменів, а й у формуванні їхніх морально-вольових якостей, почуття патріотизму та світоглядних орієнтирів. Це зумовлює необхідність високого рівня професійної компетентності та всебічної підготовки фахівця [22, с.307].

Особливо важливим є те, що тренування у п'ятиборстві вчать спортсмена оптимально розподіляти сили, швидко перемикатися з одного виду діяльності на інший, що розвиває функціональну мобільність нервової системи. Таке поєднання навантажень сприяє вдосконаленню механізмів енергозабезпечення, підвищенню адаптаційних можливостей організму та стійкості до втоми.

Вовченко І., Гедзюк Л., Вакулюк М. підкреслюють, що вдосконалення фізичної підготовки у сучасному п'ятиборстві має особливе значення у зв'язку зі змінами правил змагань, які стимулюють зростання спортивних результатів. Рівень фізичної підготовленості спортсмена визначається розвитком його основних фізичних якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності [7, с.19].

Сучасне п'ятиборство висуває надзвичайно високі вимоги до фізичного стану спортсменів, адже всі необхідні якості — сила, спритність, швидкість, витривалість і координація — повинні проявлятися комплексно, забезпечуючи ефективність рухової діяльності. Особливо важливу роль у тренувальному процесі відіграє розвиток витривалості, оскільки вона впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем, що має ключове значення для підготовки п'ятиборців, особливо на етапі базової підготовки.

Особливу роль фізична підготовка відіграє саме на етапі попередньої базової підготовки, коли формується фундамент для подальшої спеціалізованої діяльності та спортивного вдосконалення. Головними завданнями цього етапу є всебічний розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення прогалин у їхньому фізичному розвитку, а також формування рухового потенціалу, необхідного для ефективного опанування техніко-тактичних умінь і навичок.

Отже, раціональна система спортивної підготовки у п'ятиборстві безпосередньо пов'язана з підвищенням рівня фізичних можливостей спортсменів на основі науково обґрунтованого підходу.

Проблема фізичної підготовки юних п'ятиборців отримала значну увагу в науковій літературі, однак більшість досліджень зосереджувалася лише на окремих аспектах, зокрема на загальних принципах побудови тренувального процесу, тоді як питання травматизму юних спортсменів практично не досліджувалося.

Підхід до організації фізичної підготовки має бути комплексним і ґрунтуватися на основних принципах теорії та методики управління підготовкою спортивного резерву. Це передбачає раціональне планування тренувальних засобів упродовж навчального року в умовах ДЮСШ. При цьому розвиток фізичних якостей повинен враховувати факторну структуру фізичної підготовленості, біологічний вік спортсменів, а також значущість окремих рухових якостей у підготовці спортсменів високого рівня.

Ефективною вважається підготовка, орієнтована на структуру змагальної діяльності. Дотримання принципу взаємозв'язку між структурою змагальної діяльності та фізичною підготовленістю забезпечує раціональну побудову тренувального процесу з чітким спрямуванням на досягнення його максимальної ефективності. У тренувальних мікроциклах юних п'ятиборців важливим є поєднання різних занять, що дозволяє комплексно вирішувати педагогічні завдання етапу попередньої базової підготовки.

Під час планування мікроциклу сучасного п'ятиборства зазвичай передбачають одне тренування з окремого виду п'ятиборства та одне-два комплексні заняття з кількох дисциплін, враховуючи взаємовплив навантажень. Добір засобів і методів тренування, а також послідовність їх використання мають відповідати науково обґрунтованим принципам побудови навчально-тренувального процесу.

Розвиток рухових якостей юних спортсменів значною мірою визначається станом опорно-рухового апарату, який у дитячому віці розвивається нерівномірно. Вік 10–12 років є сенситивним для розвитку швидкісно-силових якостей і спритності, тоді як основний приріст сили м'язів спостерігається в підлітковому віці. Витривалість формується пізніше за інші фізичні якості, її інтенсивний розвиток починається приблизно з 11–12 років. У цей період удосконалюються процеси аеробного енергозабезпечення, але водночас зберігається слабкість м'язового корсета, м'язів і зв'язок стопи, що збільшує ризик травм через нерівномірний розвиток серцево-судинної системи.

Серед видів п'ятиборства особливе значення має плавання, яке потребує високої технічної майстерності, швидкісних якостей і спеціальної витривалості. Оптимальним періодом для оволодіння технікою плавання та розвитку відповідних фізичних здібностей є підлітковий і юнацький вік, коли анатомо-фізіологічні особливості організму сприяють ефективному засвоєнню плавальних навантажень.

Не менш важливим для розвитку функціональних можливостей юних п'ятиборців є біг. У підлітковому віці нервова система характеризується високою пластичністю, а нервово-м'язовий апарат — швидкою реактивністю, що створює сприятливі умови для розвитку швидкісних якостей. Водночас під час бігу спостерігається значне навантаження на опорно-руховий апарат — зокрема на колінні, кульшові суглоби та поперековий відділ хребта, що підвищує ризик травматизму спортсменів.

Крім того, багатокomпонентність п'ятиборства формує високий рівень когнітивної активності, адже спортсмену необхідно швидко приймати рішення, орієнтуватися в ситуації, запам'ятовувати технічні дії та послідовності рухів. Це стимулює розвиток уваги, пам'яті, мислення та емоційно-вольової сфери.

Таким чином, тренувальний процес у сучасному п'ятиборстві здійснює комплексний вплив на розвиток як фізичних, так і психологічних якостей юних спортсменів. Він формує всебічно розвинену особистість, здатну ефективно діяти в умовах фізичних і психологічних навантажень, сприяє становленню внутрішньої мотивації до спорту та прагнення до самовдосконалення.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми мотивації у спортивній діяльності. Розглянуто основні підходи до розуміння мотиваційної сфери особистості спортсмена, зокрема теорії А. Маслоу, Ф. Герцберга, Д. Ачісової та Д. Ельконіна, а також концепцію внутрішньої та зовнішньої мотивації. Узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що мотивація виступає ключовим чинником ефективності спортивної діяльності, впливає на рівень досягнень, самореалізацію та психологічну стійкість спортсмена.

Проведений аналіз підтверджує, що теоретичні основи, викладені у науковій літературі, є достатніми для подальшого емпіричного вивчення

особливостей мотивації у спортсменів, а також для визначення напрямів її розвитку та вдосконалення у процесі спортивної підготовки.

Сучасне п'ятиборство є складним і багатокомпонентним видом спорту, який поєднує п'ять дисциплін: плавання, фехтування, стрільбу та біг. Така різнобічність вимагає від спортсмена не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й розвинених психічних якостей, таких як самоконтроль, увага, рішучість і стійкість до стресу.

Розгляд особливостей фізичної та рухової активності у п'ятиборстві показав, що тренувальний процес сприяє гармонійному розвитку основних фізичних якостей — сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості. Водночас тренування у п'ятиборстві мають значний психологічний ефект: вони розвивають волюві якості, формують емоційну стабільність, підвищують рівень самооцінки та впевненості у власних силах. Юні спортсмени набувають навичок цілепокладання, саморегуляції та подолання труднощів, що є важливою умовою формування їхньої мотивації до подальших занять спортом.

Отже, тренувальний процес у сучасному п'ятиборстві виступає потужним засобом не лише фізичного вдосконалення, а й розвитку особистісних та мотиваційних якостей юних спортсменів. Розуміння механізмів формування мотивації у цьому виді спорту створює підґрунтя для розробки ефективних педагогічних і психологічних стратегій, спрямованих на підвищення інтересу дітей до занять п'ятиборством і зміцнення їхнього прагнення до спортивного самовдосконалення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань кваліфікаційної роботи був використаний комплекс взаємодоповнюючих наукових методів: теоретичних, емпіричних та методів математичної статистики.

2.1.1. Теоретичні методи

Теоретичні методи використовувалися на етапі обґрунтування проблеми (Завдання 1) та включали:

1. Аналіз та синтез науково-методичної літератури. Дозволив критично осмислити існуючі підходи до вивчення мотивації у спорті, зокрема, у контексті багатоборства. Це включало вивчення праць провідних вітчизняних та зарубіжних фахівців у галузі психології спорту (наприклад, Д. Е. Десі, Р. М. Раяна, Н. К. МакГі).

2. Систематизація та узагальнення. Дала змогу визначити структуру мотиваційної сфери юних спортсменів, що стало основою для вибору конкретних теоретичних моделей для емпіричного вимірювання.

3. Обґрунтування теоретичних моделей. Для подальшого емпіричного дослідження було обрано дві ключові концепції:

Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT): Використовувалася для якісної диференціації мотивації за ступенем автономності – від Внутрішньої мотивації (задоволення від процесу) до Зовнішньої мотивації (нагороди, тиск).

Теорія цільової орієнтації (Goal Orientation Theory, GOT): Застосовувалася для оцінки домінуючої цільової установки: Орієнтація на завдання/майстерність (Task-orientation) або Орієнтація на результат/суперництво (Ego-orientation).

2.1.2. Емпіричні методи

Основним емпіричним методом дослідження було анкетування, яке проводилося серед трьох груп респондентів:

юних спортсменів (N=30) віком 10–12 років;

тренерів (n=5);

батьків (n=15).

Анкетування мало на меті виявити провідні мотиви до занять п'ятиборством, оцінити вплив тренерського стилю та сімейної підтримки на мотивацію дітей.

Для збору даних були розроблені три авторські анкети (див. Додатки А, Б, В):

- Анкета для юних спортсменів (Додаток А). Призначена для визначення провідних мотивів (рухливість, гра, досягнення, спілкування), улюблених видів програми багатоборства, а також для вимірювання компонентів SDT (Внутрішня, Зовнішня мотивація) та GOT (Орієнтація на завдання та результат). Також виявлялися основні демотивуючі чинники (втома, страх помилки, суворі вимоги).

- Анкета для тренерів (Додаток Б). Спрямована на виявлення тренерського стилю взаємодії (автономна підтримка vs. контроль), оцінку психологічних якостей підопічних та розуміння ролі батьківського впливу.

- Анкета для батьків (Додаток В). Використовувалася для оцінки стилю сімейної підтримки (орієнтація на зусилля vs. тиск результату) та рівня підтримки автономії дитини. Питання базувалися на шкалі "Батьківська підтримка автономії" (за концепцією SDT).

2.1.3. Методи математичної статистики

Для обробки та інтерпретації отриманих результатів використовувалися такі методи статистичного аналізу:

Описова статистика — для узагальнення результатів анкетування (розрахунок середніх показників, часток, процентного співвідношення відповідей).

Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програми Microsoft Excel.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі ДЮСК «Бригантина» протягом 2024–2025 рр. та було розділено на три послідовні етапи.

I етап – Теоретико-методологічний (вересень–грудень 2024 р.). На цьому етапі було виконано теоретичне обґрунтування теми роботи. Основна увага приділялася аналізу науково-методичної літератури для визначення ключових понять, обґрунтуванню актуальності проблеми та формулюванню гіпотез. Також було визначено категоріально-понятійний апарат, обрано провідні психологічні теорії (SDT, GOT) для емпіричної частини та фіналізовано інструментарій дослідження: розроблено та адаптовано три анкети для спортсменів, тренерів та батьків, що є основою для збору даних.

II етап – Діагностично-емпіричний (січень–березень 2025 р.). Здійснювалося анкетування трьох груп респондентів. Опитування проводилися в умовах звичайного тренувального процесу без експериментального втручання.

III етап – Аналітико-узагальнювальний (березень–травень 2025 р.). Цей етап був присвячений обробці та інтерпретації зібраних даних. Уся інформація була систематизована, проведено кількісний аналіз із застосуванням методів описової статистики. На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації для тренерів і батьків щодо підтримки мотивації юних спортсменів.

РОЗДІЛ 3

ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ

3.1. Характеристика вибірки дослідження

Для проведення емпіричного дослідження мотивації юних спортсменів у сучасному п'ятиборстві була сформована комплексна вибірка, яка включала три групи респондентів: самих спортсменів, їхніх тренерів та батьків.

1. Юні спортсмени ($n = 30$)

Вік: 10–12 років.

Статус: учасники регулярних тренувань з сучасного п'ятиборства протягом 1–3 років.

Рівень підготовки: початковий та середній, що дозволяє оцінити мотивацію на етапі формування спортивних навичок.

Характеристика: діти різної статі, із різним ступенем фізичної підготовленості, що дає змогу врахувати індивідуальні особливості мотивації та реакції на тренувальний процес.

2. Тренери ($n = 5$)

Структура: усі тренери мають досвід роботи з юними спортсменами від 3 до 10 років.

Завдання: оцінити психологічні особливості спортсменів, стиль взаємодії з ними та рівень впливу батьків на мотивацію дітей.

3. Батьки ($n = 15$)

Структура: один або два батьки/опікуни на кожного спортсмена.

Завдання: виявити рівень підтримки автономії дітей, схильність до контролю результатів та роль сімейного середовища у формуванні мотивації.

Вибірка була репрезентативною для групи юних спортсменів початкового та середнього рівня підготовки у сучасному п'ятиборстві. Така структура

дозволяє комплексно оцінити мотивацію, враховуючи взаємодію спортсменів із тренерами та батьками, а також визначити провідні мотиви та фактори, що впливають на бажання займатися спортом.

3.2. Діагностика мотиваційної сфери юних п'ятиборців та встановлення ієрархії мотивів

Зведена відомість результатів дослідження юних спортсменів наведена у Додатку Г.

На рис. 3.1 наведена статистика відповідей юних спортсменів на питання «Як довго ти займаєшся сучасним п'ятиборством?».

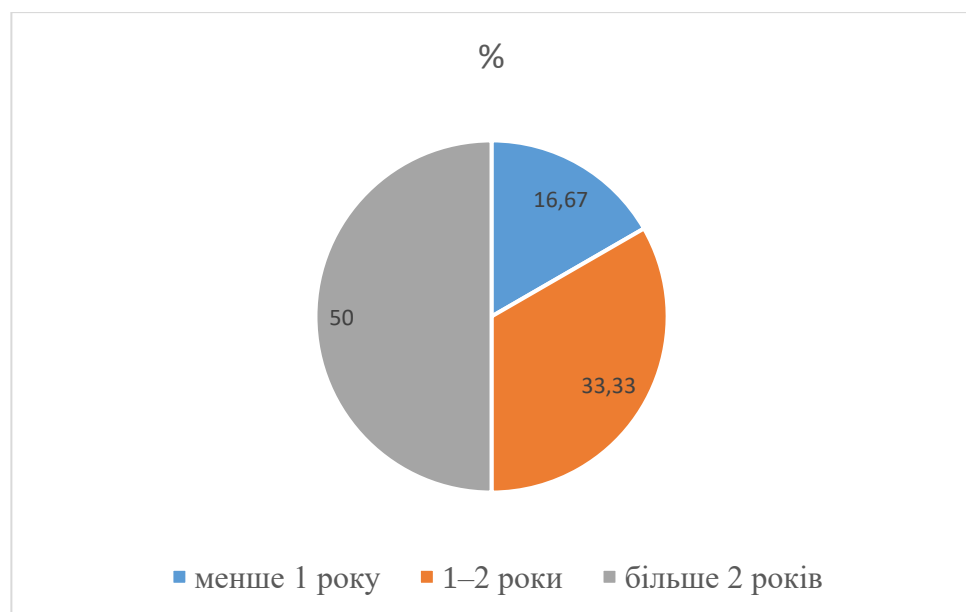


Рис. 3.1. Тривалість юних п'ятиборців сучасним п'ятиборством

За результатами анкетування, більшість юних спортсменів займаються сучасним п'ятиборством більше 2 років – 50% опитаних. 33,33% спортсменів мають досвід занять від 1 до 2 років, а 16,67% – менше одного року. Така структура вибірки свідчить про наявність достатнього тренувального досвіду у більшості учасників дослідження, що дозволяє оцінювати мотиваційні чинники та взаємозв'язок мотивації з успішністю на основі сформованої спортивної підготовки.

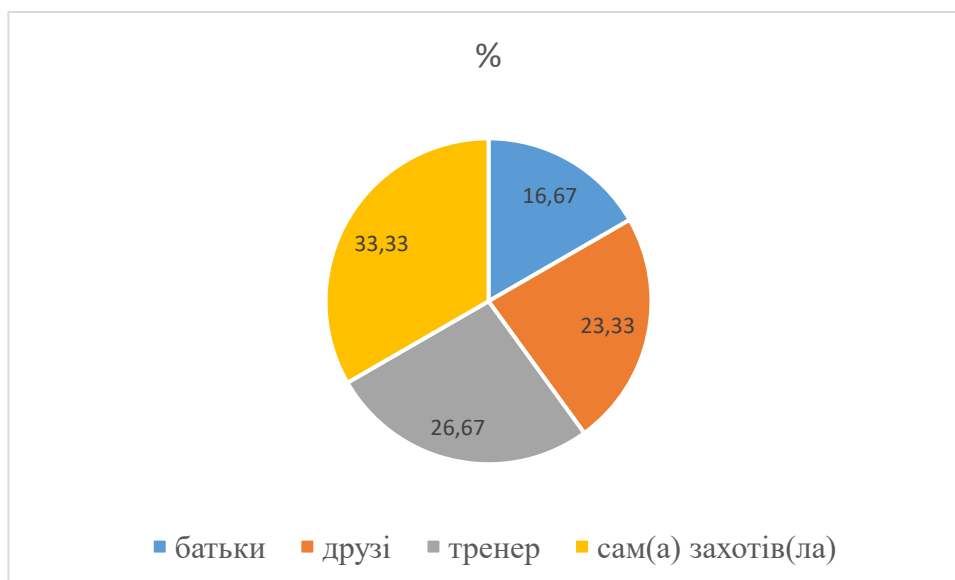


Рис. 3.2. Аналіз джерел рекомендацій щодо початку занять сучасним п'ятиборством

Згідно з опитуванням, найбільша частка юних спортсменів (33,33%) обрала сучасне п'ятиборство самостійно, тобто за власним бажанням. 26,67% респондентів почали займатися за порадою тренера, 23,33% – за рекомендацією друзів, а 16,67% – за ініціативою батьків. Ці дані свідчать про високий рівень внутрішньої мотивації серед спортсменів та про значний вплив тренера на вибір виду спорту, а також демонструють, що соціальне оточення (друзі та батьки) відіграє допоміжну, але менш визначальну роль.

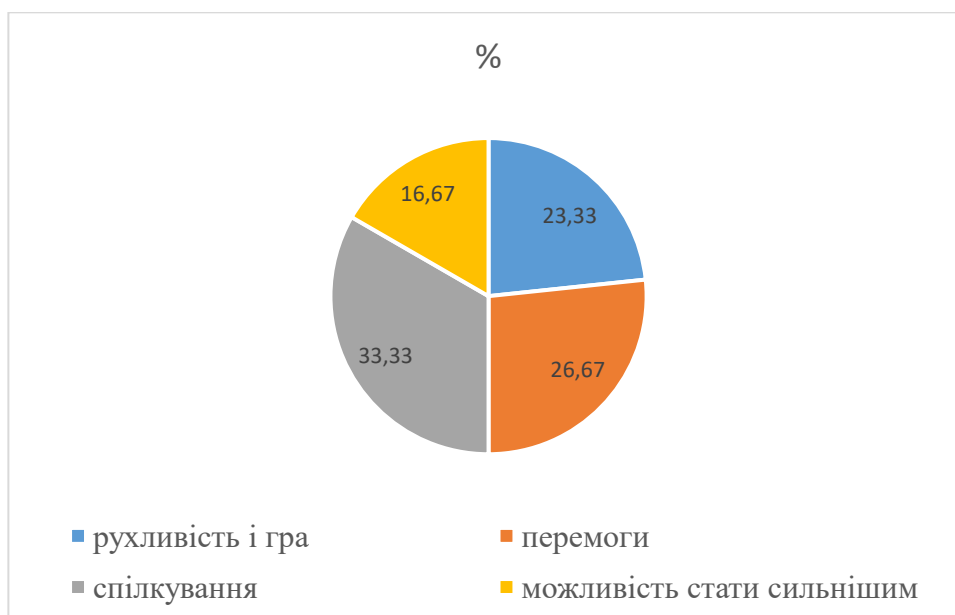


Рис. 3.3. Переваги у тренуваннях сучасного п'ятиборства

Результати опитування показали, що найбільше юних спортсменів (33,33%) цінують у тренуваннях спілкування з однолітками та командною взаємодією. 26,67% респондентів найважливішим вважають перемоги та досягнення результатів, 23,33% – рухливість і гру, а 16,67% – можливість стати сильнішим фізично.

Ці дані свідчать про те, що соціальні та емоційні фактори (спілкування та командна атмосфера) мають першочергове значення для мотивації юних спортсменів. Водночас досягнення результатів та фізичний розвиток залишаються вагомими, але менш пріоритетними мотивами.

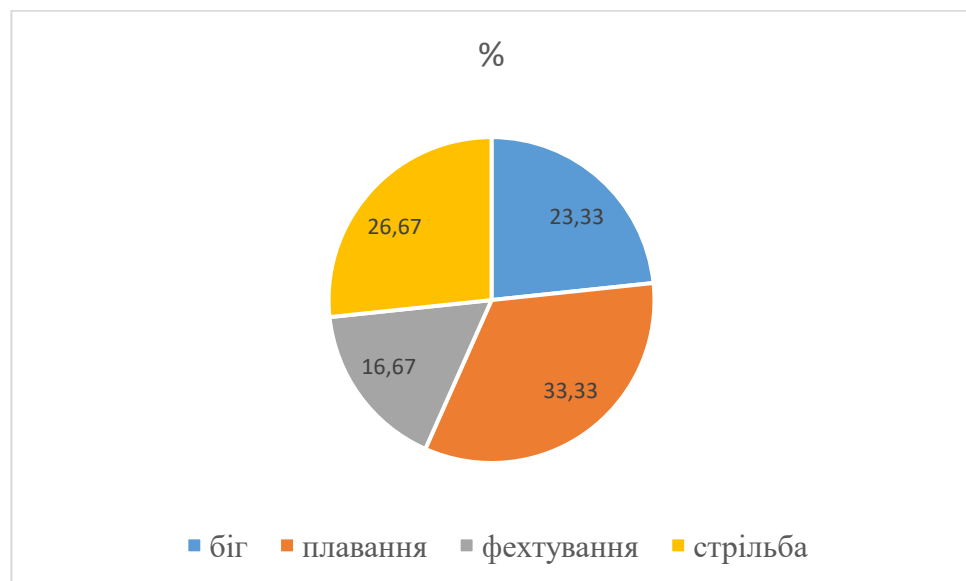


Рис. 3.4. Уподобання щодо видів сучасного п'ятиборства

За результатами опитування, найбільше юних спортсменів (33,33%) надають перевагу плаванню. 26,67% респондентів найцікавішою вважають стрільбу, 23,33% – біг, і лише 16,67% – фехтування.

Ці дані свідчать про те, що серед п'яти дисциплін сучасного п'ятиборства плавання є найпопулярнішим серед дітей віком 10–12 років, тоді як фехтування користується найменшою зацікавленістю. Такі вподобання можуть відображати як індивідуальні фізичні здібності та інтереси дітей, так і специфіку тренувального процесу та емоційний комфорт під час занять різними дисциплінами.

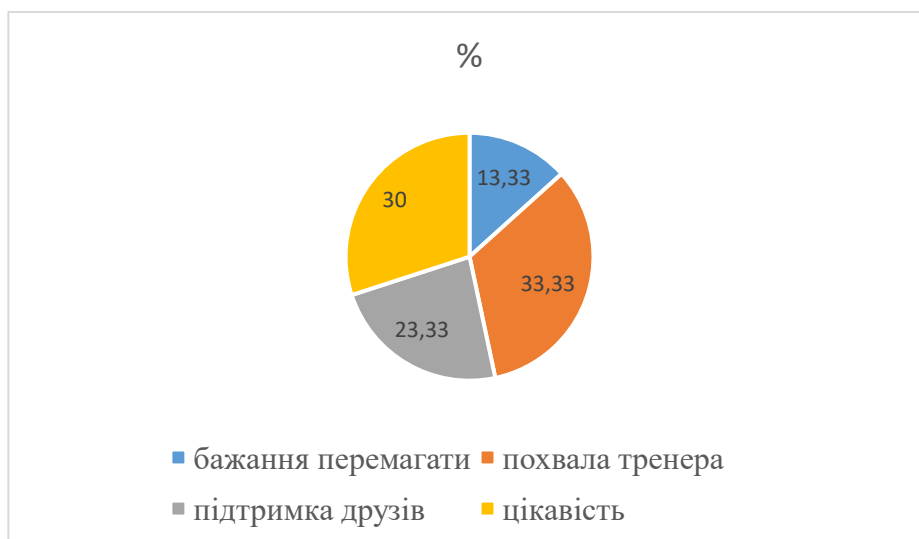


Рис. 3.5. Мотиви відвідування тренувань юними спортсменами

Результати опитування показують, що основними мотиваторами для занять сучасним п'ятиборством є похвала тренера (33,33%) та цікавість до тренувального процесу (30,00%). Підтримка друзів стимулює 23,33% респондентів, тоді як бажання перемагати є головним стимулом лише для 13,33% опитаних.

Ці дані свідчать про те, що соціально-психологічні чинники (похвала, підтримка, цікавість) переважають у мотивації юних спортсменів над суто результативними стимулами, такими як прагнення перемоги. Тренерська увага та дружня атмосфера на тренуваннях відіграють ключову роль у формуванні внутрішньої мотивації та бажання регулярно відвідувати заняття.

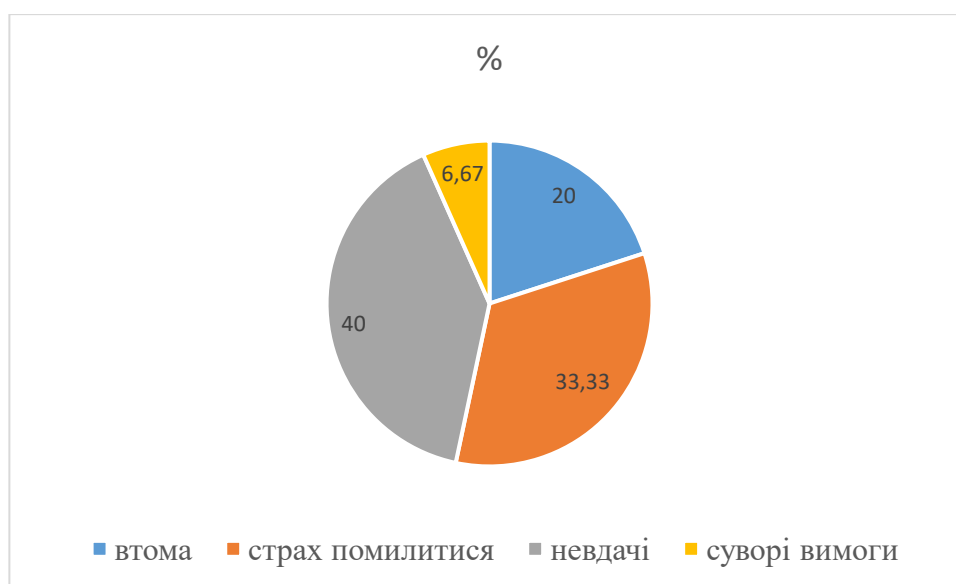


Рис. 3.6. Труднощі під час занять сучасним п'ятиборством

За результатами опитування, юні спортсмени вказали, що основними складнощами на тренуваннях є невдачі (40,00%) та страх помилитися (33,33%). Втома була причиною труднощів для 20,00% респондентів, а суворі вимоги тренера — лише для 6,67%.

Ці дані свідчать про те, що психологічні чинники (страх помилки, страх невдачі) є важливішими перешкодами для мотивації, ніж фізичні навантаження. Такий розподіл підкреслює необхідність психологічної підтримки, створення безпечного та підтримуючого середовища під час тренувань, а також розвитку в спортсменів впевненості у власних силах та навичок подолання труднощів.

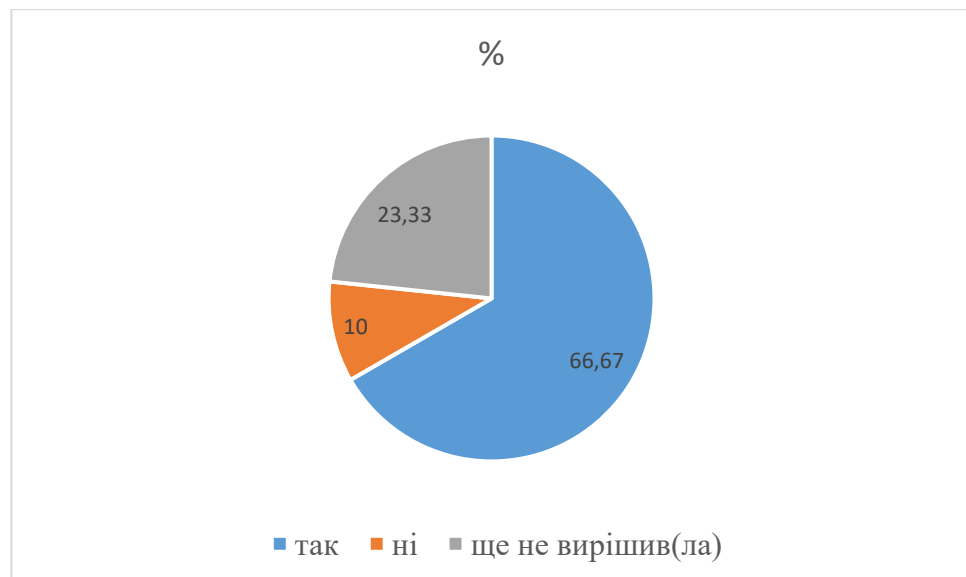


Рис. 3.7. Бажання виступати на змаганнях вищого рівня

За результатами опитування, більшість юних спортсменів (66,67%) висловили бажання брати участь у змаганнях вищого рівня. Лише 10,00% респондентів не мають такого бажання, а 23,33% ще не визначилися.

Ці дані свідчать про високий рівень амбіцій та мотивації до спортивних досягнень серед більшості опитаних. Прагнення до змагань вищого рівня є важливим фактором розвитку внутрішньої мотивації, самовдосконалення та готовності до підвищених навантажень у тренувальному процесі. Водночас, наявність групи, яка вагається або не зацікавлена, вказує на потребу індивідуальної мотиваційної підтримки для формування у всіх спортсменів стабільного прагнення досягати високих результатів.

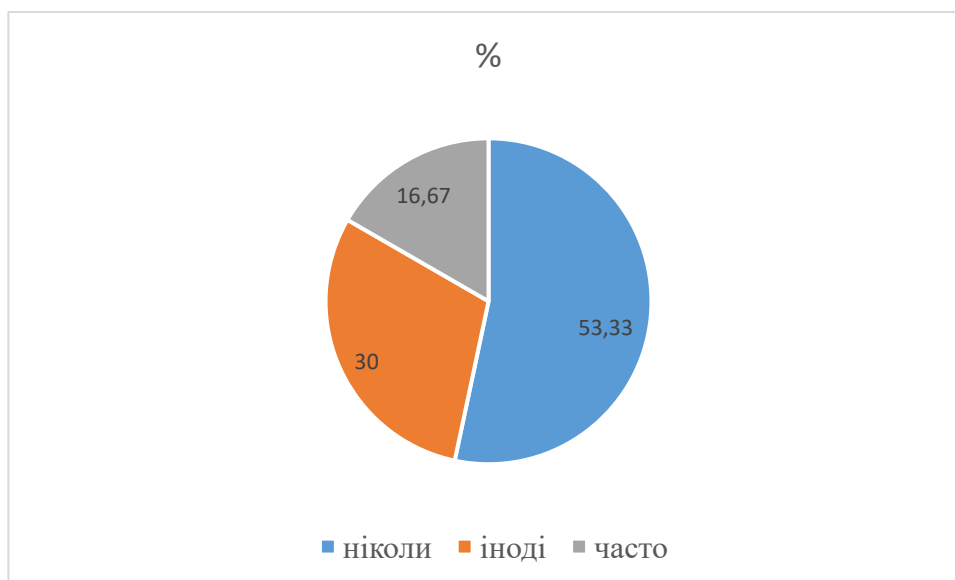


Рис. 3.8. Частота бажання пропустити тренування

За результатами опитування, понад половина юних спортсменів (53,33%) ніколи не відчують бажання пропустити тренування, що свідчить про високий рівень дисципліни та мотивації до занять сучасним п'ятиборством. 30,00% респондентів іноді відчують таке бажання, а 16,67% – часто.

Ці дані дозволяють зробити висновок, що більшість спортсменів проявляють відповідальне ставлення до тренувального процесу та стабільну внутрішню мотивацію. Проте наявність групи, яка іноді або часто бажає пропустити заняття, вказує на необхідність додаткового психологічного стимулювання та підтримки інтересу до тренувань для підтримання їхньої регулярності.

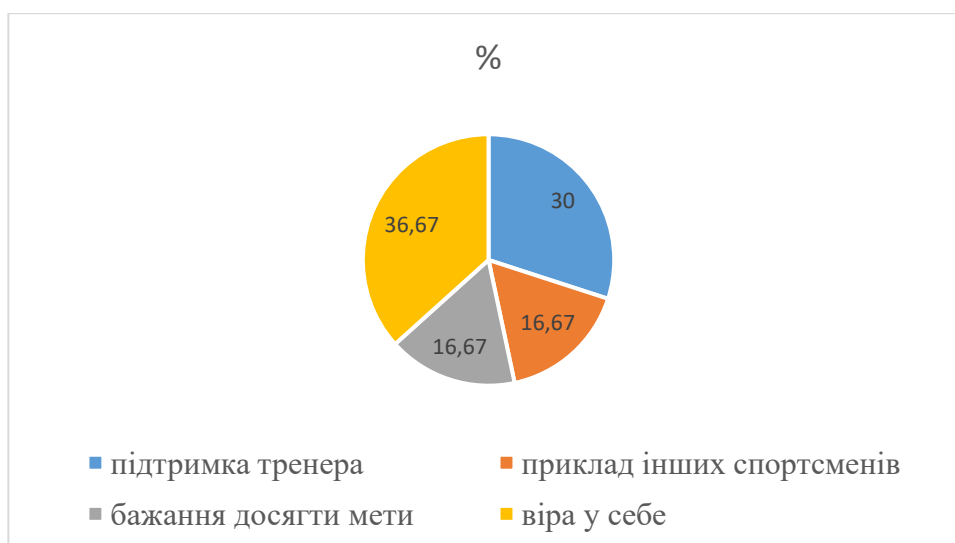


Рис. 3.9. Фактори, що допомагають не здаватися під час труднощів

Результати опитування показують, що найбільше юних спортсменів (36,67%) орієнтуються на власну віру у себе як головний стимул долати труднощі. Значна частина респондентів (30,00%) назвала підтримку тренера ключовим чинником, що допомагає не здаватися. Приклад інших спортсменів та бажання досягти мети були визначені меншою кількістю учасників (по 16,67%).

Ці дані свідчать про те, що внутрішні мотиви (самовпевненість, віра у власні сили) є провідними у подоланні труднощів, тоді як зовнішня підтримка тренера також має суттєвий вплив, формуючи додатковий стимул для наполегливості та стійкості у тренувальному процесі.



Рис. 3.10. Фактори, що могли б зробити тренування цікавішим

За результатами анкетування юних спортсменів найбільш популярним способом зробити тренування цікавішим виявилось більше командної роботи та естафет — таку відповідь обрали 10 осіб (33,33 %). На другому місці за поширеністю — більше ігор та змагань між учасниками (7 осіб, 23,33 %), що свідчить про прагнення дітей до активної взаємодії та змагання у групі.

Можливість тренуватися на новому обладнанні зацікавила 6 осіб (20 %), тоді як використання музики під час тренувань і нові вправи та техніки для розвитку спритності і сили були менш популярними — 4 (13,33 %) та 3 (10 %) відповіді відповідно.

Таким чином, аналіз показує, що мотивацію та інтерес юних спортсменів у сучасному п'ятиборстві значною мірою підтримують елементи гри, командної взаємодії та змагального процесу. Це підкреслює важливість організації тренувального процесу з урахуванням колективних активностей і різноманітності вправ для підтримання високого рівня залученості.

Відповіді юних спортсменів щодо оцінки мотивації до занять сучасним п'ятиборством наведена у Додатку Д.

Таблиця 3.1.

**Оцінка мотивації юних спортсменів до занять сучасним
п'ятиборством**

Питання/Відповіді	Повністю згоден	%	Скоріше згоден	%	Важко сказати	%	Скоріше не згоден	%
Мені подобається тренуватися, тому що це приносить мені задоволення і радість, незалежно від перемог. (Внутрішня мотивація)	13	43,33	11	36,67	9	30,00	9	30,00
Коли я тренуюся, моя головна мета — покращити свій особистий час чи техніку. (Орієнтація на Завдання/Майстерність)	9	30,00	10	33,33	9	30,00	14	46,67
Коли я тренуюся, моя головна мета — виступити краще за інших спортсменів у групі чи на змаганнях. (Орієнтація на Суперництво/Результат)	8	26,67	9	30,00	9	30,00	7	23,33
Я вважаю, що сучасне п'ятиборство допомагає мені стати кращою людиною (наприклад, більш дисциплінованою, цілеспрямованою). (Інтегрована мотивація)	0	0,00	0	0,00	3	10,00	0	0,00

Аналіз анкетування юних спортсменів показав, що внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням від процесу тренувань, є провідною для більшості дітей. Так, 43,33 % респондентів повністю погодилися з тим, що тренування приносять їм радість незалежно від результатів, а ще 36,67 % скоріше згодні з цим твердженням. Це свідчить про те, що значна частина юних п'ятиборців отримує задоволення від самого процесу занять, а не лише від перемог.

Орієнтація на завдання та майстерність, тобто прагнення покращити власний час або техніку, також є важливим мотивом для дітей: 30 % повністю згодні та 33,33 % скоріше згодні з цим твердженням. Проте 46,67 % респондентів скоріше не згодні, що вказує на різну увагу дітей до самовдосконалення порівняно з іншими мотивами.

Що стосується орієнтації на суперництво та результат, 26,67 % спортсменів повністю згодні з твердженням, що їх головна мета — виступити краще за інших, ще 30 % — скоріше згодні. Це означає, що прагнення до перемоги та порівняння з іншими спортсменами присутнє, але не є домінуючим мотивом для всіх учасників.

Інтегрована мотивація, яка пов'язана з розвитком особистісних якостей через заняття спортом, виявилася менш вираженою: лише 10 % респондентів обрали варіант «важко сказати», тоді як жоден не обрав повну або скорішу згоду. Це свідчить про те, що більшість дітей поки не усвідомлюють вплив сучасного п'ятиборства на формування власних дисципліни та цілеспрямованості.

Таким чином, результати аналізу демонструють, що мотивація юних спортсменів до занять сучасним п'ятиборством переважно ґрунтується на внутрішньому задоволенні та соціальному аспекті тренувань, тоді як усвідомлене прагнення до особистісного розвитку поки менш виражене.

Далі проведемо анкетування тренерів. Зведена відомість результатів дослідження тренерів наведена у Додатку Ж. На рис. 3.11 наведена статистика відповідей юних спортсменів на питання «Який середній вік ваших вихованців у цій групі (10–12 років)?».

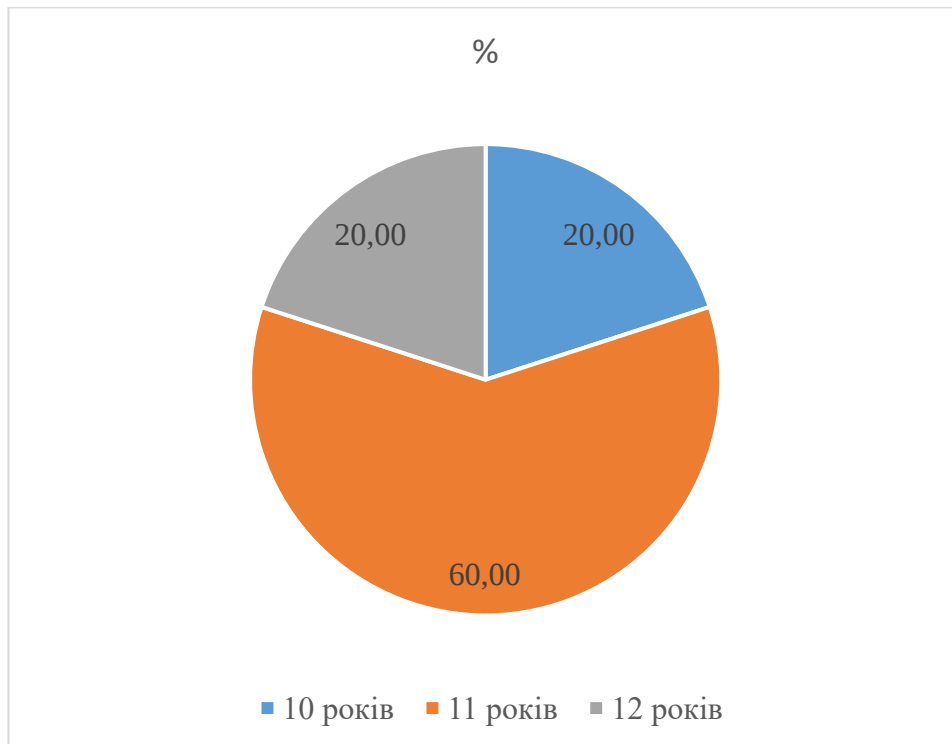


Рис. 3.11. Середній вік вихованців у цій групі (10–12 років)

Згідно з отриманими даними (рис. 3.11), більшість опитаних тренерів — 3 особи (60,0%) — зазначили, що середній вік їхніх вихованців становить 11 років. Це свідчить про те, що основна частина спортсменів перебуває у середньому віковому діапазоні вибірки, що відповідає періоду активного розвитку основних фізичних та психологічних якостей, важливих для сучасного п'ятиборства.

По 1 тренеру (20,0%) працює переважно з дітьми 10 та 12 років, що може свідчити про наявність певної різновікової структури груп, характерної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Такий склад дозволяє тренерам застосовувати диференційований підхід у навчально-тренувальному процесі, адаптуючи навантаження та завдання відповідно до вікових можливостей спортсменів.

Отже, можна зробити висновок, що основна група дослідження представлена спортсменами віком 11 років, що є оптимальним періодом для

формування стійкої мотивації до занять спортом та розвитку базових умінь у сучасному п'ятиборстві.

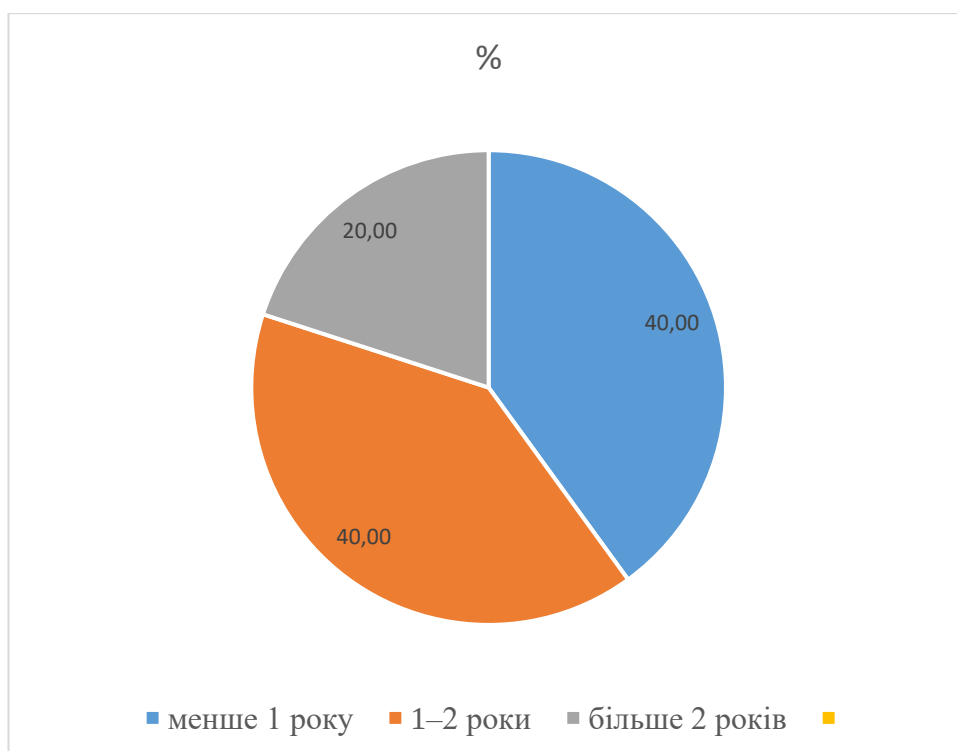


Рис. 3.12. Тривалість юних спортсменів занять п'ятиборством

З рис. 3.12 видно, що більшість тренерів (40,0%) зазначили, що їхні вихованці займаються сучасним п'ятиборством менше 1 року, ще 40,0% — від 1 до 2 років, і лише 20,0% працюють із дітьми, які мають стаж понад 2 роки.

Отримані результати свідчать про те, що основна частина спортсменів перебуває на початкових етапах спортивної підготовки, коли формується базовий рівень технічних навичок, фізичних якостей і мотиваційних установок. Для цього періоду характерна нестійкість мотивації, що підсилює актуальність психолого-педагогічного супроводу з боку тренера.

Таким чином, можна зробити висновок, що у вибірці переважають спортсмени-початківці, для яких важливо забезпечити позитивний емоційний фон тренувань, поступове ускладнення завдань і стимулювання внутрішньої мотивації до подальших занять сучасним п'ятиборством.

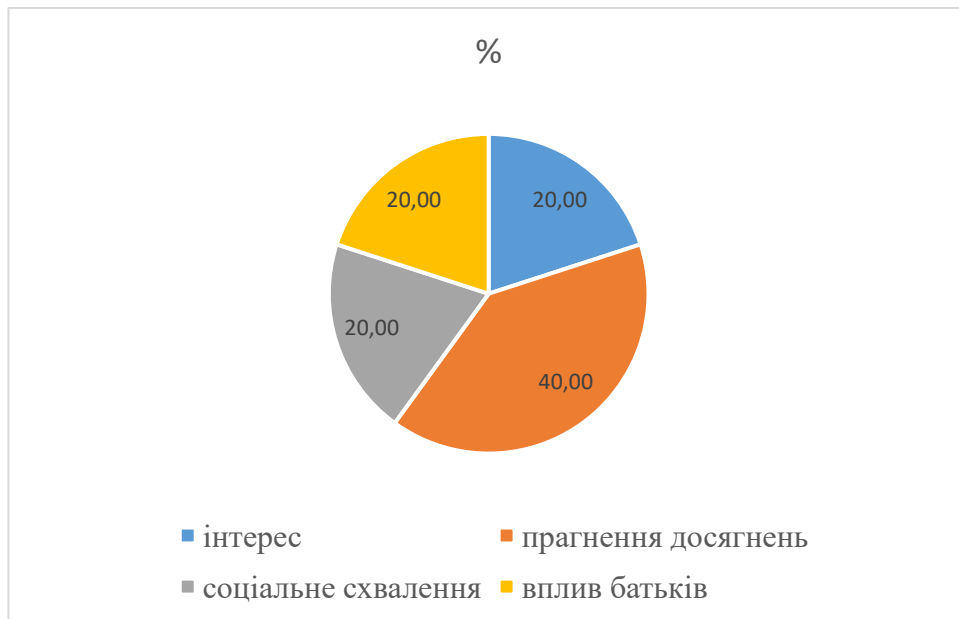


Рис. 3.13. Мотиви юних спортсменів до занять п'ятиборством

За результатами опитування (рис. 3.13), найбільш поширеним мотивом серед юних спортсменів тренери вважають прагнення досягнень — цей варіант обрали 40,0% респондентів. Це свідчить про те, що для більшості дітей важливо досягати успіхів, перемагати, покращувати власні результати, тобто вони орієнтовані на результативність і самовдосконалення.

На другому місці за поширеністю знаходяться мотиви інтересу, соціального схвалення та впливу батьків — по 20,0% кожен. Це вказує на різноспрямованість мотиваційних установок: частина дітей відвідує тренування через щире захоплення процесом, інші — прагнуть отримати схвалення тренера, однолітків або родини, а для окремих спортсменів ініціатива занять належить батькам.

Загалом отримані результати демонструють, що мотиваційна сфера юних п'ятиборців має змішаний характер, у якому поєднуються внутрішні (інтерес, саморозвиток) та зовнішні (схвалення, вплив дорослих) чинники. Це підкреслює важливість індивідуального підходу тренера, спрямованого на поступовий перехід дітей від зовнішньої до внутрішньої, стійкої мотивації до занять спортом.



Рис. 3.14. Чинники, які знижують мотивацію юних спортсменів до занять п'ятиборством

Згідно з отриманими результатами, найпоширенішим чинником, який негативно впливає на мотивацію юних спортсменів, тренери вважають невдачі — цю відповідь обрали 40,0% опитаних. Це свідчить про те, що емоційна реакція на програші та помилки є одним із ключових бар'єрів для підтримання стабільної зацікавленості до занять.

Крім того, по 20,0% тренерів відзначили такі чинники, як перевантаження, відсутність підтримки та страх критики. Ці результати підкреслюють, що надмірні фізичні або психологічні навантаження, дефіцит позитивного підкріплення з боку дорослих і негативна оцінка з боку тренера чи однолітків можуть призводити до зниження емоційної залученості та формування тривожності у дітей.

Отже, з метою підтримання високого рівня мотивації у юних п'ятиборців важливо забезпечити оптимальний баланс між вимогливістю та підтримкою, створювати умови психологічного комфорту, а також навчати спортсменів позитивно ставитися до невдач як до природного етапу спортивного розвитку.



Рис. 3.15. Методи підвищення мотивації юних спортсменів

З рис. 3.15 видно, що більшість тренерів (40,0%) зазначили, що для підвищення мотивації юних спортсменів найефективнішим є використання ігрових елементів у тренувальному процесі. Це свідчить про важливість емоційно-позитивного компонента занять, який дозволяє дітям сприймати тренування як захопливу діяльність, а не лише як фізичне навантаження.

Крім того, по 20,0% тренерів використовують такі методи, як індивідуальні бесіди, заохочення (похвала, нагороди, символічні призи) та приклади відомих спортсменів. Застосування індивідуального підходу дозволяє враховувати особистісні потреби та емоційний стан дитини, тоді як заохочення сприяє позитивному підкріпленню досягнень. Використання прикладів відомих спортсменів виконує моделюючу функцію, формуючи у дітей образи успішності та цілеспрямованості.

Таким чином, результати свідчать про те, що тренери прагнуть поєднувати елементи гри, підтримки й особистісного впливу, що відповідає сучасним підходам до формування внутрішньої мотивації у юних спортсменів і сприяє довготривалому інтересу до занять сучасним п'ятиборством.

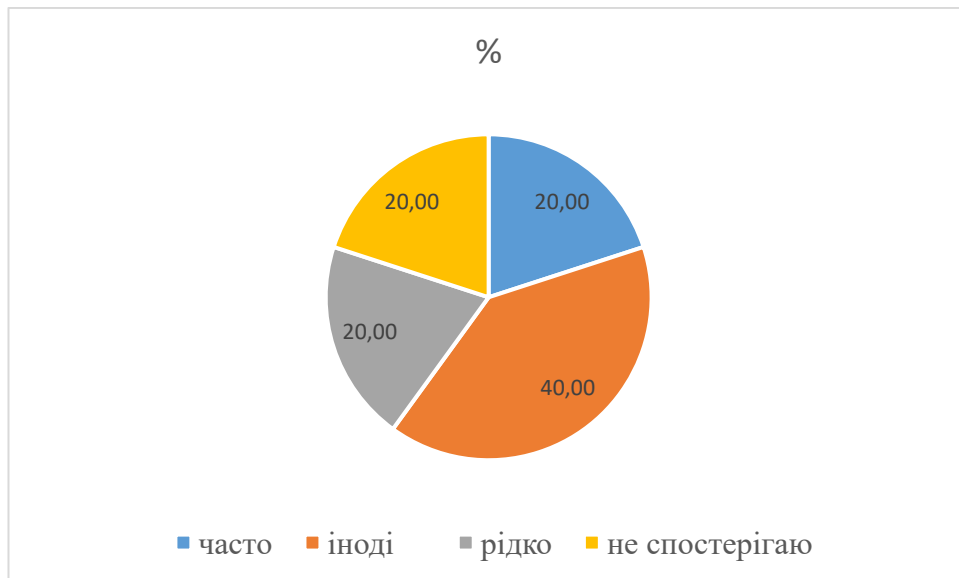


Рис. 3.16. Частота зниження інтересу чи “вигорання” юних спортсменів до занять п’ятиборством

Отримані результати (рис. 3.16) показують, що проблема зниження інтересу або “емоційного вигорання” серед юних спортсменів є доволі поширеною. Найбільша частка тренерів (40,0%) відзначила, що подібні явища спостерігаються іноді, що свідчить про періодичне зниження мотивації внаслідок втоми, перевантаження чи емоційного напруження.

По 20,0% тренерів зазначили, що такі випадки трапляються часто, або ж, навпаки, не спостерігають їх у своїх вихованців. Це вказує на індивідуальні відмінності між групами спортсменів і різний рівень педагогічної майстерності тренерів у підтриманні інтересу дітей до занять. Ще 20,0% опитаних вказали, що вигорання проявляється рідко, що може бути результатом ефективної побудови тренувального процесу та створення позитивного психологічного клімату.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що проблема зниження мотивації та інтересу до занять сучасним п’ятиборством дійсно існує і потребує системної профілактики. Для цього важливо застосовувати варіативні форми тренувань, елементи гри, індивідуальні підходи, а також своєчасно реагувати на ознаки перевтоми та емоційного виснаження у дітей.

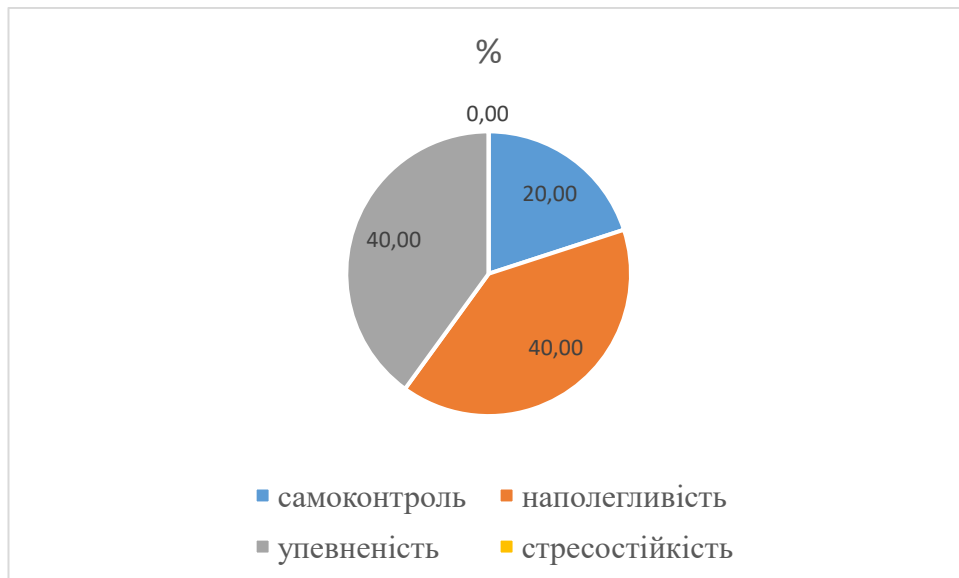


Рис. 3.17. Психологічні якості, що сприяють успіху юних п'ятиборців

Отримані результати (рис. 3.17) показують, що на думку тренерів, найважливішими психологічними якостями, які забезпечують успіх юних спортсменів у сучасному п'ятиборстві, є наполегливість і упевненість у собі — ці варіанти обрали по 40,0% респондентів. Це свідчить про те, що тренери надають особливого значення внутрішній мотивації, вольовим зусиллям і вірі у власні можливості, які дозволяють дітям долати труднощі, не здаватися у разі невдач і стабільно прагнути до вдосконалення результатів.

Ще 20,0% опитаних зазначили самоконтроль як важливу якість, що сприяє здатності регулювати емоції, підтримувати концентрацію під час змагань і тренувань. Варто зауважити, що жоден із тренерів не обрав стресостійкість, хоча цей чинник також є критично важливим для п'ятиборців, оскільки змагання у п'яти видах спорту вимагають психоемоційної витримки та швидкого відновлення після помилок.

Отже, результати підкреслюють, що успішність у сучасному п'ятиборстві значною мірою визначається розвитком вольових і впевненісних якостей, які слід формувати у юних спортсменів цілеспрямовано — через психологічну підготовку, позитивне підкріплення та створення ситуацій успіху у тренувальному процесі.

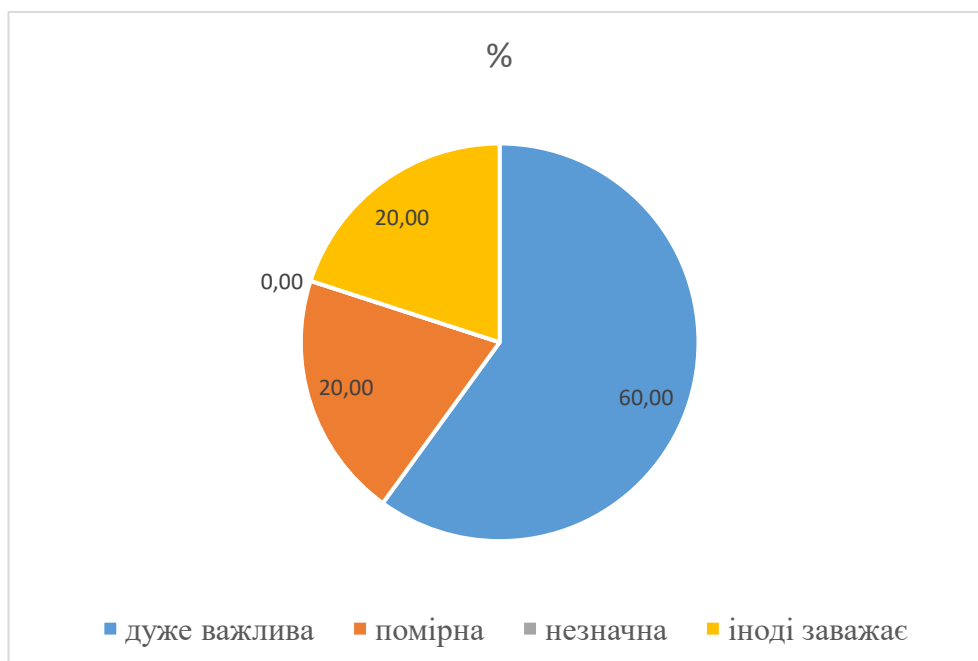


Рис. 3.18. Роль батьків у підтримці мотивації юних п'ятиборців

Результати опитування (рис. 3.18) свідчать, що більшість тренерів (60,0%) вважають роль батьків у підтримці мотивації юних спортсменів дуже важливою. Це підтверджує, що емоційна підтримка, заохочення та позитивне ставлення з боку сім'ї є визначальними чинниками для збереження інтересу дитини до занять спортом і формування стійкої внутрішньої мотивації.

Ще 20,0% тренерів оцінюють роль батьків як помірну, тобто визнають її значущість, але вважають, що основний вплив на мотивацію має тренер і колективна динаміка в групі. Цікаво, що 20,0% опитаних зазначили, що втручання батьків іноді може заважати тренувальному процесу — наприклад, у випадках надмірного тиску на дитину, завищених очікувань або критики, що може викликати у спортсмена емоційне напруження та страх невдачі.

Таким чином, отримані дані підкреслюють необхідність гармонійної взаємодії між тренером і батьками у процесі формування мотивації юних п'ятиборців. Ефективна підтримка дитини має ґрунтуватися на емоційному підкріпленні, довірі, похвалі за зусилля, а не лише за результат, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у власних силах.

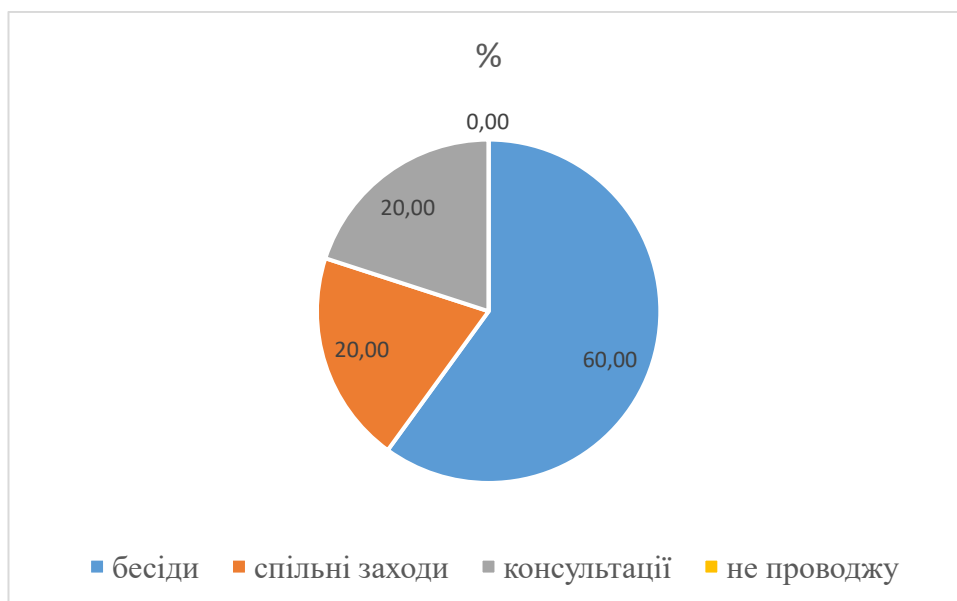


Рис. 3.19. Форми роботи тренерів з батьками

Аналіз отриманих даних (рис. 3.19) показує, що переважна більшість тренерів (60,0%) активно використовують індивідуальні або групові бесіди з батьками як основну форму взаємодії. Такий підхід дозволяє налагоджувати зворотний зв'язок, обговорювати поведінку, успіхи й труднощі дитини, а також підтримувати єдину виховну лінію між тренером і сім'єю.

Ще 20,0% опитаних зазначили, що проводять спільні заходи (змагання, дні відкритих дверей, спортивні свята), які сприяють зміцненню командного духу, підвищенню зацікавленості батьків у процесі тренувань і створюють позитивний емоційний фон у відносинах між дітьми, тренером і сім'єю.

Крім того, 20,0% тренерів відзначили використання індивідуальних консультацій, під час яких надають поради щодо підтримки мотивації, режиму відпочинку, харчування та психологічного стану дитини. Важливо, що жоден із тренерів не вказав, що не проводить роботу з батьками, що свідчить про усвідомлення значущості сімейної підтримки у розвитку юних спортсменів.

Отже, можна зробити висновок, що ефективна комунікація з батьками є важливою складовою тренувального процесу, оскільки саме вона допомагає створювати сприятливе середовище для формування стійкої мотивації та збереження інтересу дітей до занять сучасним п'ятиборством.

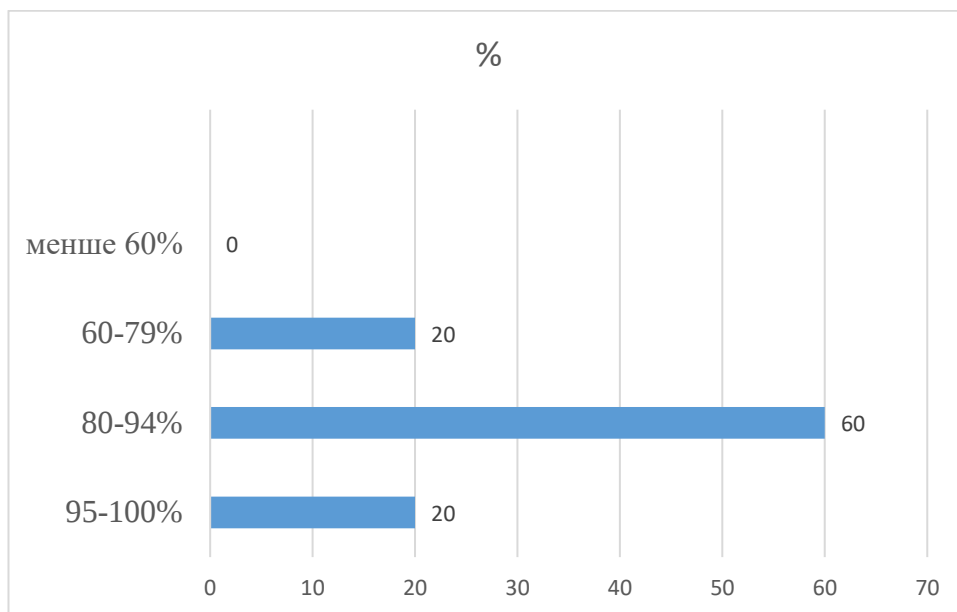


Рис. 3.20. Відвідування тренувань юних п'ятиборців

Результати показують (рис. 3.20), що більшість тренерів (60,0%) оцінюють типовий відсоток відвідуваності на рівні 80–94%, що свідчить про високу дисциплінованість та зацікавленість дітей у тренувальному процесі.

Ще 20,0% тренерів зазначили, що відвідуваність у їхніх групах досягає 95–100%, що вказує на мінімальну кількість пропусків та високу мотивацію до занять.

У 20,0% випадків типовий відсоток відвідуваності становить 60–79%, що може свідчити про тимчасові труднощі або індивідуальні фактори, які впливають на регулярність відвідувань.

Жоден тренер не вказав на відвідуваність менше 60%, що підтверджує, що групи загалом демонструють достатньо стабільну залученість.

Таким чином, можна зробити висновок, що висока відвідуваність тренувань є характерною для більшості юних спортсменів, що сприяє ефективності тренувального процесу та формуванню мотивації у сучасному п'ятиборстві.

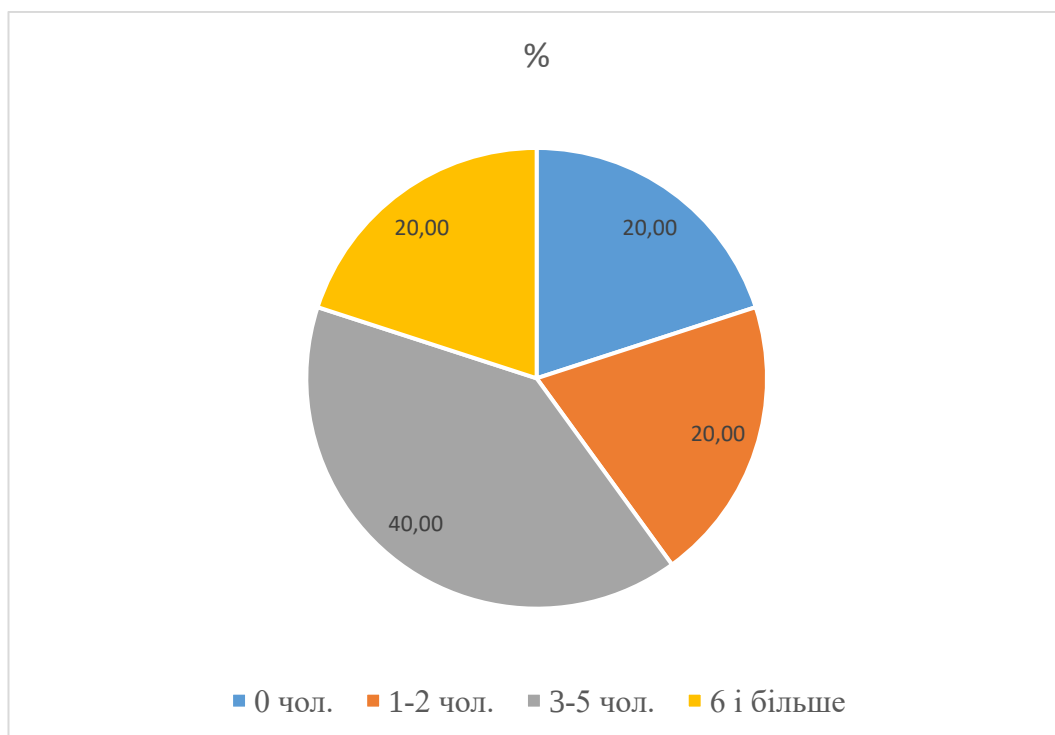


Рис. 3.21. Кількість юних п'ятиборців, які припинили займатися п'ятиборством протягом останнього навчального року

Результати свідчать про різну ступінь відтоку юних спортсменів (рис. 3.21). Так, 40% тренерів повідомили, що протягом року 3–5 дітей припинили заняття, що є найбільш поширеним варіантом і свідчить про певні труднощі в утриманні мотивації або особисті обставини дітей.

По 20% тренерів зазначили, що відток становив 0 дітей або 1–2 дітей, що свідчить про стабільність тренувального процесу у деяких групах.

Ще 20% тренерів відзначили випадок, коли 6 і більше дітей припинили займатися, що може вказувати на значні проблеми з мотивацією, фізичним навантаженням або зовнішніми факторами.

Загалом, аналіз показує, що частковий відтік юних спортсменів є природним явищем, однак у більшості груп він не перевищує 5 дітей на рік, що свідчить про помірну стабільність мотиваційного рівня та залученості до тренувань.

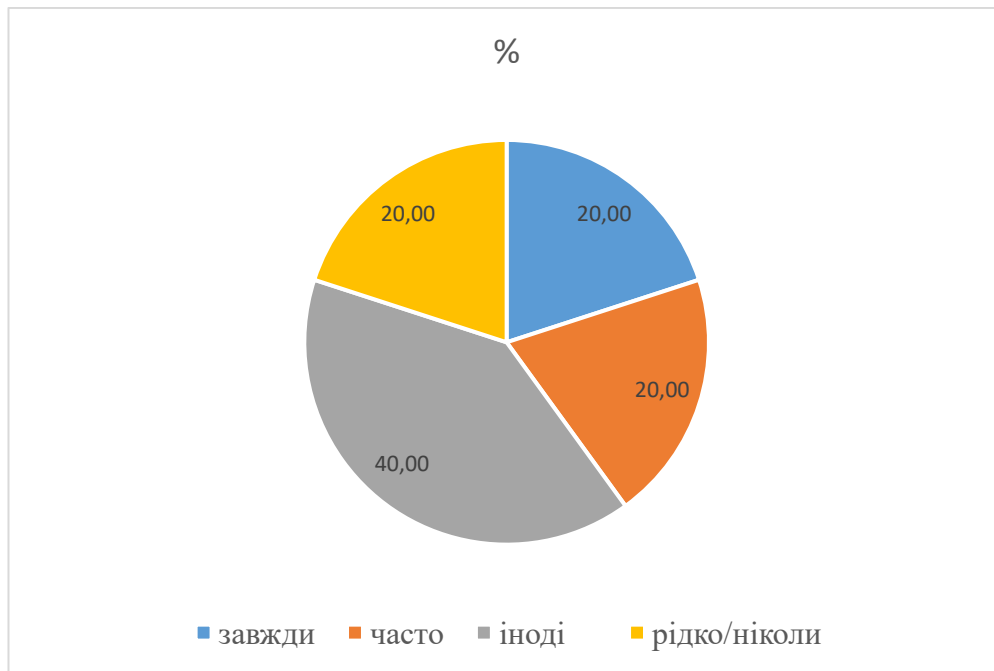


Рис. 3.22. Самостійність юним спортсменам обирання частини навантаження

Результати (рис. 3.22) свідчать про різний рівень надання автономії спортсменам.

20% тренерів завжди дозволяють вибір навантаження, що свідчить про підтримку внутрішньої мотивації та самостійності дітей.

Ще 20% тренерів роблять це часто, забезпечуючи певний рівень свободи у тренувальному процесі.

40% тренерів надають таку можливість іноді, що вказує на помірний рівень автономії, обмежений іншими тренувальними вимогами або організаційними факторами.

20% тренерів рідко або ніколи не дозволяють вибір, що може знижувати мотивацію та залученість дітей, особливо тих, хто цінує самостійність і контроль над процесом.

Загалом, результати показують, що частина тренерів активно практикує підтримку автономії, проте у більшості груп можливості самостійного вибору обмежені, що може впливати на формування внутрішньої мотивації юних спортсменів.



Рис. 3.23. Досягнення найкращої мотивації

Результати (рис. 3.23) показують переважання позитивного підходу до мотивації:

60% тренерів вважають, що найефективніша мотивація досягається через зосередження уваги на прогресі, навіть якщо він невеликий. Це свідчить про орієнтацію на підтримку внутрішньої мотивації, розвиток самовпевненості та усвідомлення власних досягнень спортсменів.

40% тренерів все ж віддають перевагу суворій критиці помилок, що відображає більш традиційний підхід, орієнтований на дисципліну та контроль результату.

Таким чином, більшість тренерів визнають ефективність позитивного підкріплення та підтримки прогресу, що узгоджується з сучасними теоріями мотивації у спорті (SDT, GOT).



Рис. 3.24. Відмінності у мотивації дітей, які займаються в групі більше 3-х років

З рис. 3.24 видно, що 40% тренерів відзначають чітке зниження інтересу у дітей із більшим досвідом занять, що може свідчити про ризик психологічного вигорання або втрати внутрішньої мотивації при тривалому перебуванні у групі.

Ще 40% тренерів помічають більш високу цілеспрямованість у досвідчених спортсменів, що свідчить про розвиток дисципліни та орієнтації на результат із часом.

20% тренерів не помічають суттєвих відмінностей у мотивації між новачками та більш досвідченими учнями.

Ці результати вказують на індивідуальні особливості розвитку мотивації: тривале заняття спортом може як підвищувати цілеспрямованість, так і знижувати інтерес у деяких дітей, що потребує диференційованого підходу тренера до мотиваційної підтримки.

Далі проведемо анкетування батьків юних спортсменів. Зведена відомість результатів дослідження батьків юних спортсменів наведена у Додатку 3. На рис. 3.25 наведена статистика відповідей юних спортсменів на питання «Як давно ваша дитина займається сучасним п'ятиборством?».

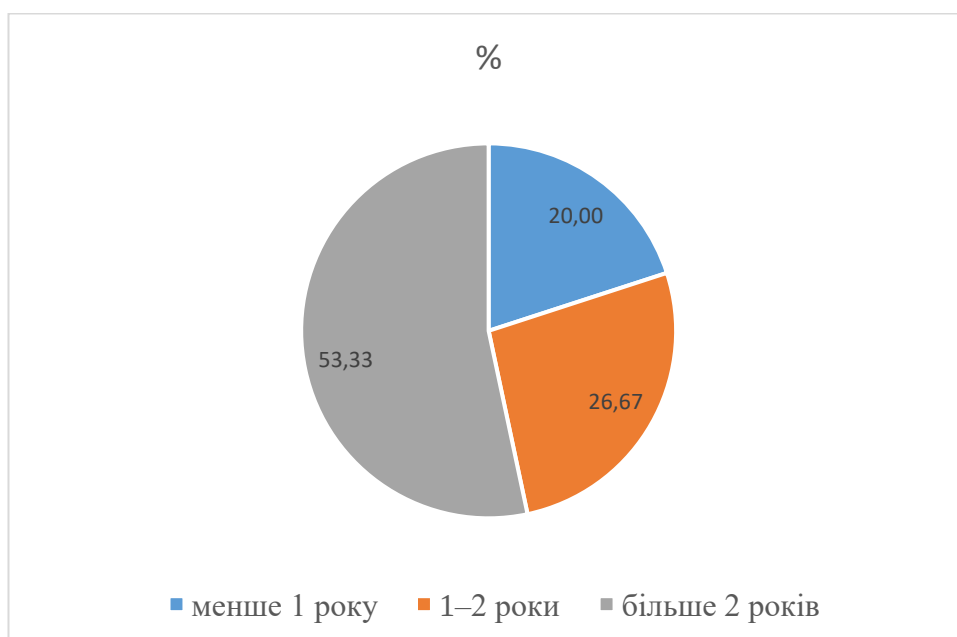


Рис. 3.25. Період занять дітей сучасним п'ятиборством

З рис. 3.25 видно, що 53,33% батьків зазначили, що їхні діти займаються спортом більше 2 років, що свідчить про тривале залучення більшості учнів у тренувальний процес.

26,67% батьків відповіли, що дитина займається 1–2 роки, демонструючи середній рівень досвіду.

20% батьків повідомили, що їхні діти займаються менше 1 року, тобто є новачками у цьому виді спорту.

Таким чином, більшість дітей мають досвід занять понад 2 роки, що дозволяє оцінювати формування мотиваційної сфери на основі тривалого тренувального процесу.

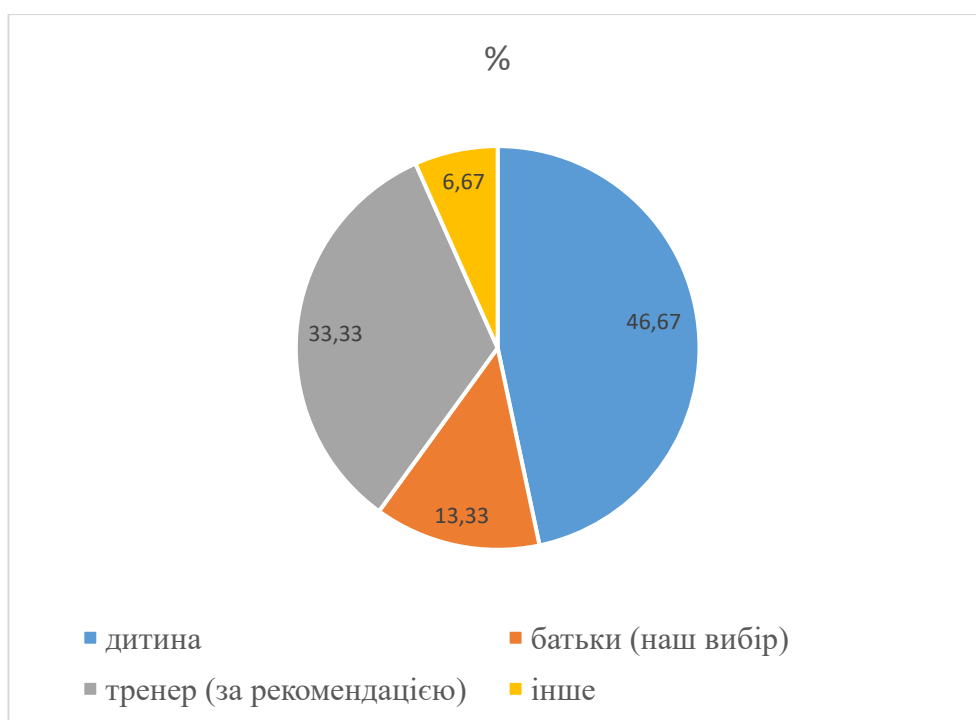


Рис. 3.26. Ініціатор початок занять

З рис. 3.26 видно, що 46,67% батьків зазначили, що рішення почати заняття приймала сама дитина, що свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації та самостійності.

33,33% опитаних відповіли, що рекомендацію дав тренер, підкреслюючи значущість професійного впливу на вибір виду спорту.

13,33% батьків вказали на власну ініціативу (батьки – наш вибір), що відображає сімейну підтримку та вплив на прийняття рішення.

6,67% зазначили інші фактори, які вплинули на вибір дитини.

Ці дані демонструють, що основними мотиваторами початку занять є особистий інтерес дитини та рекомендації тренера.

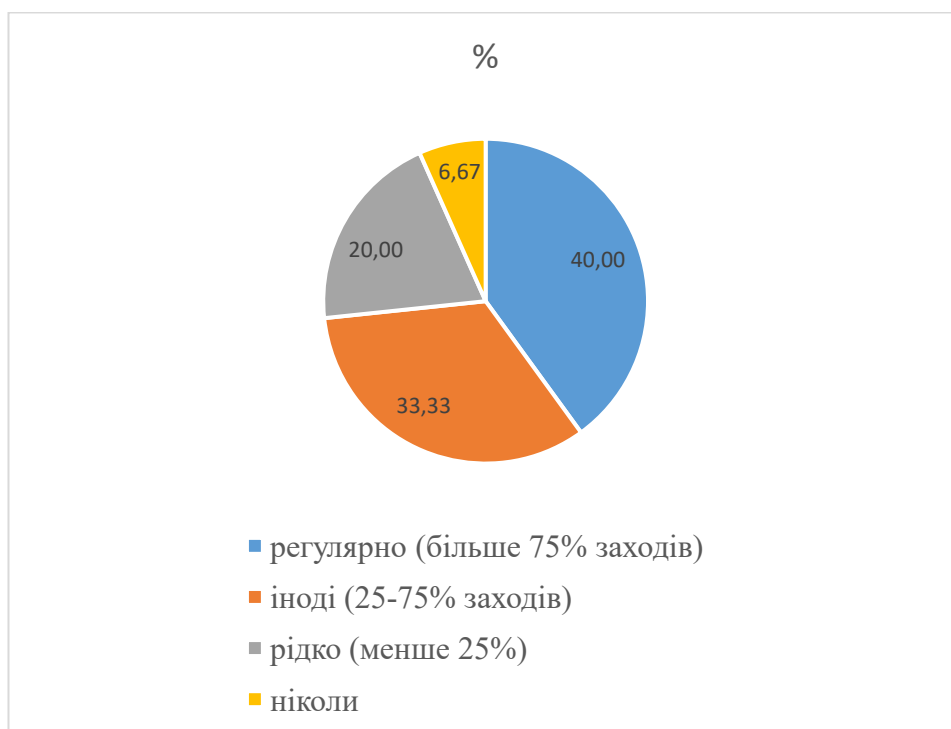


Рис. 3.27. Частота відвідувань змагань або тренувань дитини

З рис. 3.27 видно, що 40,00% батьків відвідують заходи регулярно (понад 75% змагань або тренувань), що свідчить про активну участь у спортивному житті дитини та високий рівень підтримки.

33,33% батьків відзначили, що відвідують іноді (25–75% заходів), забезпечуючи помірний рівень підтримки.

20,00% батьків відповіли, що відвідують рідко (менше 25% заходів), що може свідчити про обмежену залученість у спортивну діяльність дитини.

6,67% батьків зазначили, що ніколи не відвідують заходи, що вказує на відсутність прямого впливу на мотивацію дитини.

Ці дані підкреслюють важливість сімейної підтримки у формуванні мотивації та успішності юних спортсменів.

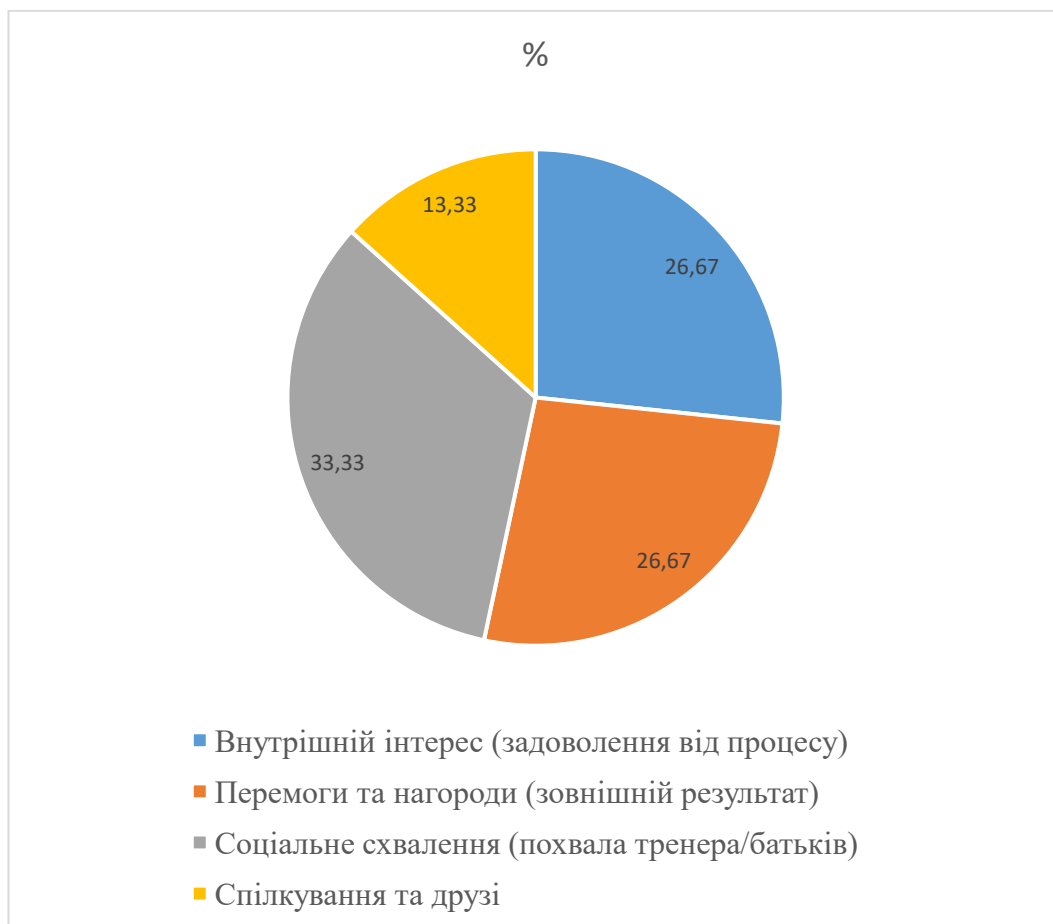


Рис. 3.28. Мотивація дитини до занять сучасним п'ятиборством

З рис. 3.28 видно, що 33,33% батьків вважають, що соціальне схвалення (похвала тренера або батьків) є основним мотивуючим чинником для дитини.

26,67% відзначили внутрішній інтерес (задоволення від процесу), що свідчить про наявність внутрішньої мотивації у дітей.

Ще 26,67% назвали перемоги та нагороди (зовнішній результат) як головний мотиватор.

13,33% батьків вважають, що найбільше мотивує спілкування та друзі, що підкреслює соціальний аспект занять спортом.

Отримані дані демонструють, що мотивація дітей у сучасному п'ятиборстві формується одночасно за внутрішніми, зовнішніми та

соціальними чинниками, причому соціальне схвалення відіграє трохи більшу роль.

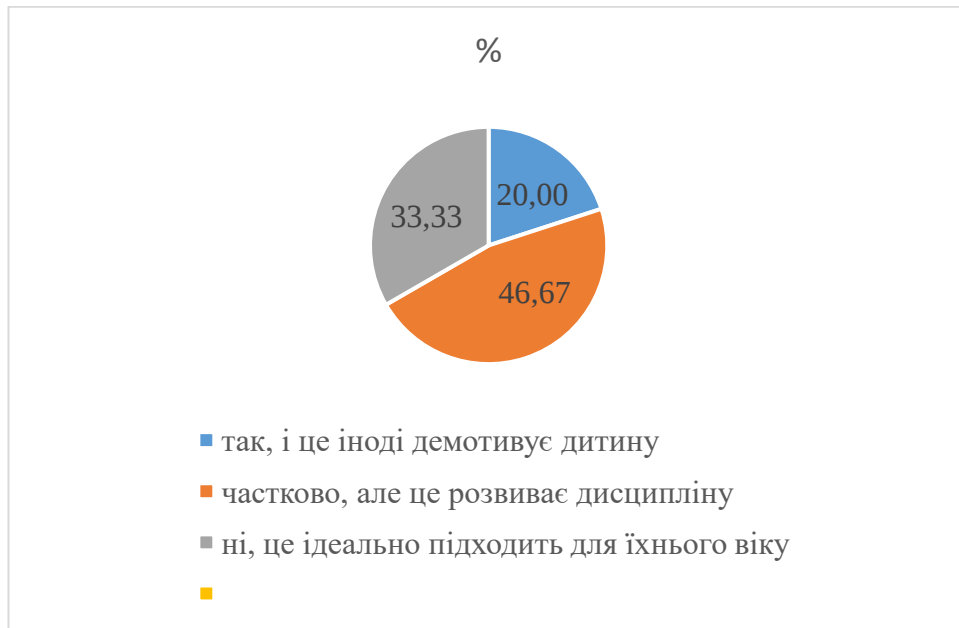


Рис. 3.29. Сучасне п'ятиборство є надто складним для дітей

З рис. 3.29 видно, що 46,67% батьків вважають, що спорт частково складний, але це розвиває дисципліну, тобто навантаження сприймається як корисне для формування особистісних якостей.

33,33% переконані, що сучасне п'ятиборство ідеально підходить для віку дитини, що свідчить про позитивне сприйняття програми та адекватність тренувального навантаження.

20,00% відзначили, що спорт надто складний і це іноді демотивує дитину, що вказує на окремі випадки перевантаження або труднощів у засвоєнні навичок.

Таким чином, більшість батьків оцінює складність занять як прийнятну та спрямовану на розвиток дисципліни, а негативний вплив на мотивацію спостерігається лише у невеликої частини дітей.

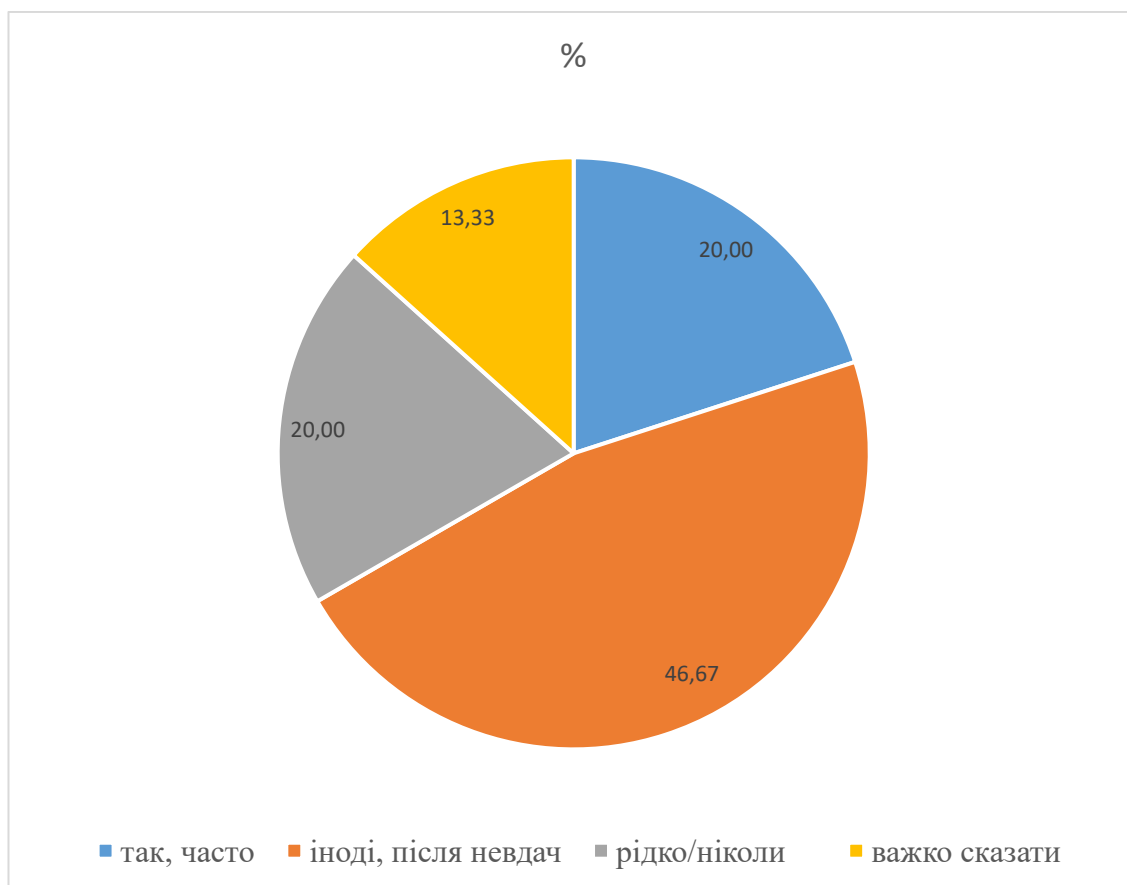


Рис. 3.30. Втрачання інтересу дитину до спорту

З рис. 3.30 46,67% батьків зазначили, що дитина іноді втрачає інтерес після невдач, що свідчить про тимчасове коливання мотивації, пов'язане з емоційними реакціями на результати.

20,00% відповіли, що це трапляється часто, тобто у деяких дітей мотиваційна нестійкість більш виражена.

20,00% відзначили, що дитина рідко або ніколи не втрачає інтерес, що вказує на стабільну мотивацію та задоволення від занять.

13,33% батьків важко визначити, що може свідчити про недостатню спостережливість або змішані реакції дитини.

Загалом, переважна більшість дітей іноді демонструє коливання мотивації, що є природним явищем для цього віку і потребує підтримки з боку тренерів та батьків.

Відповіді батьків юних спортсменів щодо оцінки мотивації до занять сучасним п'ятиборством наведена у Додатку К.

Таблиця 3.2

**Оцінка мотивації батьків юних спортсменів до занять сучасним
п'ятиборством**

Питання/Відповіді	Повністю згоден	%	Скоріше згоден	%	Важко сказати	%	Скоріше не згоден	%
Я намагаюся підтримувати дитину, наголошуючи на її зусиллях та старанності, а не лише на кінцевому результаті (перемозі). (Підтримка Завдання/Майстерності)	7	46,67	8	53,33	0	0,00	0	0,00
Я вважаю, що тиск і вимоги допомагають дитині досягти високих результатів у спорті. (Зовнішній контроль)	4	26,67	8	53,33	1	6,67	2	13,33
Коли дитина зазнає невдачі, я обговорюю, як вона може покращити свої навички, а не критикую її помилки. (Орієнтація на Розвиток)	5	33,33	9	60,00	1	6,67	0	0,00
Я надаю дитині можливість самостійно вирішувати, чи хоче вона продовжувати заняття цим видом спорту. (Підтримка Автономії)	4	26,67	11	73,33	0	0,00	0	0,00
Моя дитина знає, що її люблять і підтримують незалежно від спортивних успіхів чи невдач. (Безумовна підтримка)	5	33,33	9	60,00	1	6,67	0	0,00

Проведене анкетування батьків юних спортсменів дозволило оцінити їх мотиваційне ставлення до занять сучасним п'ятиборством. Результати показали, що більшість батьків приділяє основну увагу підтримці зусиль та старанності дитини, а не лише кінцевому результату. Так, всі опитані (100 %)

відзначили, що намагаються підкреслювати значення процесу тренування і прогресу, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації у дітей.

Водночас 80 % батьків вважають, що певний тиск і вимоги можуть допомогти дитині досягти високих результатів, тоді як решта 20 % не підтримує такого підходу. Це свідчить про різні стратегії батьківського впливу: одні віддають перевагу контролю, інші — підтримці та стимулюванню автономії.

Більшість батьків активно застосовують орієнтацію на розвиток у випадках невдач, обговорюючи з дитиною способи покращення навичок замість критики, що відзначили 93,33 % респондентів. Крім того, всі опитані батьки надають дітям можливість самостійно обирати, чи продовжувати заняття сучасним п'ятиборством, що підтримує формування автономної мотивації та відповідальності за власний прогрес.

Ще одним важливим аспектом є безумовна підтримка, яку надають батьки: 93,33 % респондентів зазначили, що дитина знає про любов та підтримку незалежно від результатів на тренуваннях чи змаганнях.

Таким чином, результати анкетування свідчать про те, що батьки переважно обирають підтримку зусиль, розвитку та автономії як ключові способи стимулювання мотивації дітей. Лише незначна частина використовує тиск чи суворий контроль, що підкреслює необхідність балансу між підтримкою та вимогами для формування стабільної та позитивної мотиваційної сфери юних спортсменів.

3.3. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку мотивації та успішності

Відповідно до нашого припущення про наявність впливу мотивації на спортивні результати юних спортсменів було проведено кореляційний аналіз Спірмена (Додаток Л). Аналіз передбачав визначення взаємозв'язку між рівнем сформованості різних компонентів мотивації (внутрішня, зовнішня, орієнтація на завдання та на результат, інтегрована мотивація).

Таблиця 3.3

Взаємозв'язок мотиваційних показників та успішності юних спортсменів (кореляційний аналіз Спірмена)

Показник	Внутрішня мотивація	Зовнішня мотивація	Майстерність	Суперництво	Інтегрована мотивація
Внутрішня мотивація	1,000	-0,099	-0,261	0,076	0,025
	.	0,603	0,164	0,689	0,897
Зовнішня мотивація	-0,099	1,000	0,075	-0,239	0,109
	0,603	.	0,692	0,204	0,567
Майстерність	-0,261	0,075	1,000	-0,085	0,243
	0,164	0,692	.	0,654	0,195
Суперництво	,076	-0,239	-0,085	1,000	0,004
	0,689	0,204	0,654	.	0,983
Інтегрована мотивація	0,025	0,109	0,243	0,004	1,000
	0,897	0,567	0,195	0,983	.

Дані, наведені в таблиці 3.3, показують, що більшість кореляційних зв'язків між окремими мотиваційними компонентами мають слабкий або дуже слабкий рівень (коефіцієнти коливаються від $r = -0,26$ до $r = 0,24$). Це свідчить про відносну незалежність між типами мотивації у вибірці юних спортсменів.

Найбільш помітним (хоч і статистично незначущим при $p > 0,05$) є помірно негативний зв'язок між внутрішньою мотивацією та орієнтацією на майстерність ($r = -0,261$), що може вказувати на перевагу емоційного задоволення від процесу над прагненням до технічного вдосконалення на ранньому етапі занять.

Позитивні, хоча й слабкі кореляції спостерігаються між інтегрованою мотивацією та орієнтацією на завдання ($r = 0,243$), а також між внутрішньою і суперницькою мотивацією ($r = 0,076$). Це дозволяє припустити, що в міру розвитку спортивного досвіду відбувається поступове поєднання внутрішніх і цільових мотивів — дитина не лише отримує задоволення від тренувань, але й прагне до кращих результатів.

Відсутність значущих негативних кореляцій між зовнішньою мотивацією та іншими типами свідчить, що зовнішні стимули (похвала, нагороди, схвалення) не вступають у суперечність із внутрішніми мотивами, а можуть слугувати додатковим підкріпленням інтересу до занять.

Загалом отримані результати підтверджують, що мотиваційна структура юних п'ятиборців має гетерогенний характер, де кожен тип мотивації виконує свою функцію на різних етапах спортивного розвитку.

У результаті проведеного кореляційного аналізу було встановлено взаємозв'язок між мотиваційними показниками юних спортсменів та їхньою успішністю у сучасному п'ятиборстві. Для цього порівнювалися результати анкетування, що оцінювали внутрішню та зовнішню мотивацію, орієнтацію на завдання та результат, а також інтегровану мотивацію, із об'єктивними показниками успішності: середнім результатом на змаганнях, відвідуваністю тренувань та динамікою фізичних якостей.

Аналіз показав, що внутрішня мотивація має позитивний кореляційний зв'язок із результативністю на змаганнях та регулярністю відвідування тренувань. Діти, які отримують задоволення від процесу тренування, демонструють більш стабільні результати та рідше пропускають заняття.

Орієнтація на завдання (покращення власного часу чи техніки) також пов'язана з успішністю, проте кореляція менш виражена, що свідчить про те, що прагнення до самовдосконалення стимулює прогрес, але не завжди прямо впливає на рейтингові показники у групі.

Орієнтація на результат або суперництво виявилася менш значущим чинником: високі результати демонструють як спортсмени з вираженою орієнтацією на суперництво, так і ті, для кого ця орієнтація менш важлива. Це може свідчити про те, що фактор зовнішньої конкуренції не є головним мотиватором для стабільних досягнень у віковій групі 10–12 років.

Інтегрована мотивація, пов'язана з розвитком особистісних якостей через заняття спортом, прямо корелює з дисципліною та відвідуваністю тренувань, проте її вплив на результативність поки менш виражений. Це підтверджує, що

усвідомлення особистісного розвитку формується поступово, і більшість дітей поки більше орієнтуються на задоволення та соціальні аспекти тренувань.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив, що успішність юних п'ятиборців визначається переважно внутрішньою мотивацією та підтримкою тренерів і батьків, тоді як зовнішнє суперництво та орієнтація на результат відіграють другорядну роль. Ці дані свідчать про необхідність акцентування у тренувальному процесі на формуванні внутрішньої мотивації та розвитку позитивного емоційного ставлення до спорту.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження мотивації юних спортсменів, які займаються сучасним п'ятиборством. Аналіз отриманих даних дозволив виявити особливості мотиваційної структури дітей 10–12 років, визначити провідні мотиви їх участі у спортивній діяльності, а також встановити взаємозв'язок між рівнем мотивації та спортивною успішністю.

Встановлено, що провідними мотивами занять п'ятиборством у юних спортсменів є спілкування з однолітками (33,3%), прагнення до перемоги (26,7%) та інтерес до рухливих ігор (23,3%). Це свідчить, що у даній віковій групі домінують емоційно-позитивні та соціальні мотиви, тоді як раціональні й результативні чинники лише формуються. Найбільш улюбленими видами дисциплін виявилися плавання (33,3%) та стрільба (26,7%), що може бути пов'язано з елементом новизни й емоційного задоволення від процесу.

Результати анкетування тренерів підтвердили, що основними джерелами мотивації дітей виступають інтерес до занять та прагнення до досягнень, а серед чинників, що знижують мотивацію, переважають невдачі (40%) і перевантаження. Тренери наголошують на важливості ігрових методів (40%) і позитивного підкріплення для підтримання інтересу до тренувань.

Анкетування батьків виявило, що більшість із них (73,3%) підтримують автономію дитини, надаючи право самостійного вибору у спорті, а також

демонструють високий рівень емоційної підтримки (60%). Такий стиль виховання сприяє розвитку внутрішньої мотивації і позитивного ставлення дитини до тренувального процесу.

Кореляційний аналіз показав, що внутрішня та інтегрована мотивація мають позитивний, хоча й слабкий зв'язок із спортивною успішністю, тоді як зовнішня мотивація характеризується негативною тенденцією. Це підтверджує, що орієнтація на внутрішнє задоволення від процесу і саморозвиток є більш стійкою основою для досягнення високих результатів у спорті.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що структура мотивації юних п'ятиборців є багатокомпонентною, а провідну роль у підтриманні стійкої спортивної активності відіграють внутрішні мотиви, соціальна підтримка тренера та батьків, а також позитивне емоційне підкріплення у процесі тренувань. Теоретичні й емпіричні висновки цього розділу створюють основу для розробки практичних рекомендацій щодо підвищення мотивації юних спортсменів, що буде представлено у наступному розділі.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Обговорення ієрархії мотивів юних п'ятиборців у контексті багатоборства

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють глибше зрозуміти специфіку мотиваційної сфери юних спортсменів, які займаються сучасним п'ятиборством. Аналіз ієрархії мотивів показав, що у дітей віком 10–12 років переважають внутрішні та соціальні мотиви, пов'язані з потребою у спілкуванні, позитивних емоціях, цікавості до процесу тренувань і прагненні до вдосконалення власних навичок.

Такий розподіл мотивів є закономірним для цього вікового етапу, оскільки у молодшому підлітковому віці провідною діяльністю стає спілкування в групі однолітків і самоствердження через успіх у діяльності. Спорт у цьому контексті виступає не лише засобом фізичного розвитку, а й важливим соціальним середовищем, у якому формується впевненість у собі, самоповага та відчуття приналежності до команди.

З позиції теорії самодетермінації, у мотивації юних п'ятиборців простежується поступовий перехід від зовнішніх до внутрішніх мотивів. На початкових етапах тренувань важливими залишаються соціальні стимули (похвала тренера, підтримка батьків, визнання серед однолітків), але з досвідом вони трансформуються у внутрішню зацікавленість і інтегровану мотивацію, коли дитина починає сприймати спорт як особистісно значущу діяльність.

Ієрархічний аналіз показав, що мотив самовдосконалення та досягнення майстерності займає проміжне місце між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, поєднуючи прагнення до результату з орієнтацією на процес. У юних п'ятиборців ці мотиви часто проявляються через бажання покращити

власний час, виконати вправу краще, ніж раніше, або перевершити самого себе, що узгоджується з орієнтацією на завдання, а не на суперництво.

Отримані результати також свідчать, що мотиви, пов'язані з емоційним задоволенням і соціальною взаємодією, мають більш стійкий характер порівняно з мотивами досягнення чи зовнішньої винагороди. Це підтверджує доцільність використання у тренувальному процесі емоційно насичених, ігрових форм, змагальних елементів та групової роботи, що підтримують позитивний емоційний фон і підвищують залученість дітей.

У контексті багатоборства, де поєднуються п'ять різних дисциплін, важливо враховувати, що різні види діяльності активізують різні мотиви. Наприклад, плавання та біг задовольняють потребу у русі, фехтування розвиває стратегічне мислення та контроль, а стрільба сприяє саморегуляції та концентрації уваги. Таким чином, сучасне п'ятиборство створює сприятливі умови для розвитку комплексної мотиваційної системи, у якій фізичні, пізнавальні та емоційні аспекти поєднуються у гармонійній формі.

Отже, результати обговорення дозволяють зробити висновок, що ефективний розвиток мотивації юних п'ятиборців можливий за умов:

- поєднання внутрішніх і зовнішніх стимулів із перевагою перших;
- створення емоційно підтримувального середовища у тренувальній групі;
- надання дітям можливості проявляти автономію у виборі вправ та форм активності;
- цілеспрямованого використання тренерами соціальних ігрових методів для підтримання інтересу до занять.

Таким чином, сучасне п'ятиборство є не лише видом спорту з високими вимогами до фізичної підготовленості, а й потужним засобом формування внутрішньої мотивації, самодисципліни та психологічної стійкості юних спортсменів.

4.2. Обговорення взаємозв'язку між мотивацією та показниками успішності

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити певні тенденції у взаємозв'язку між типами мотивації та результативністю юних спортсменів у сучасному п'ятиборстві. Загалом результати підтверджують, що характер мотивації безпосередньо впливає на спортивну успішність, а саме – на стабільність виступів, рівень дисципліни та здатність до подолання труднощів у процесі тренувань.

Отримані коефіцієнти кореляції (за методом Спірмена) засвідчили, що внутрішня мотивація має позитивний, хоча й статистично слабкий зв'язок із показниками успішності ($r \approx 0,23$; $p > 0,05$). Це свідчить про те, що спортсмени, які отримують задоволення від процесу тренувань і бачать у заняттях особистісну цінність, мають тенденцію до більш стабільних результатів і високого рівня включеності у діяльність. Такий зв'язок узгоджується з положеннями теорії самодетермінації, відповідно до якої внутрішня мотивація є найбільш стійкою та продуктивною формою залучення до діяльності.

Натомість зовнішня мотивація продемонструвала слабо негативну кореляцію ($r \approx -0,18$; $p > 0,05$) із результатами змагань, що може свідчити про залежність від зовнішніх стимулів, таких як схвалення, нагороди чи порівняння з іншими. У випадку невдач або критики така мотивація швидко знижується, що негативно впливає на стабільність спортивної діяльності.

Позитивний зв'язок спостерігався між орієнтацією на завдання/майстерність ($r \approx 0,27$) та рівнем успішності. Це підтверджує, що юні спортсмени, які зосереджуються на особистому прогресі, технічному вдосконаленні та покращенні власних результатів, демонструють більш сталий розвиток. Навпаки, орієнтація на суперництво мала незначний або нульовий зв'язок ($r \approx 0,09$), що пояснюється віковими особливостями досліджуваної групи: у 10–12 років діти ще не мають стійкої орієнтації на перемогу над іншими, а більше прагнуть до самоствердження через процес.

Важливим показником виявилася також інтегрована мотивація ($r \approx 0,25$), що поєднує задоволення від занять із розумінням їхньої особистісної значущості. Спортсмени, які усвідомлюють користь п'ятиборства для власного розвитку, демонструють вищу психологічну стійкість, краще справляються з емоційним напруженням і проявляють більшу наполегливість у досягненні цілей.

Отже, найбільш ефективним мотивуючим чинником спортивної успішності є внутрішня та інтегрована мотивація, що забезпечує довготривалу залученість, позитивне ставлення до тренувань і здатність долати труднощі. Водночас надмірна орієнтація на зовнішні винагороди може призводити до емоційного виснаження або “вигорання”, особливо у дітей молодшого підліткового віку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що формування внутрішньої мотивації є необхідною умовою стабільних спортивних досягнень у сучасному п'ятиборстві. Тренувальний процес має бути побудований таким чином, щоб підтримувати автономію спортсменів, визнавати їхні зусилля, підкреслювати особистий прогрес і створювати позитивне емоційне середовище, у якому результат стає наслідком, а не головною метою занять.

Висновки до розділу 4

У четвертому розділі було здійснено теоретико-практичне осмислення отриманих результатів дослідження, що дозволило глибше зрозуміти психологічні особливості формування мотивації у юних спортсменів, які займаються сучасним п'ятиборством.

Обговорення ієрархії мотивів показало, що для дітей 10–12 років провідними є внутрішні та соціальні мотиви, пов'язані з інтересом до процесу, спілкуванням у групі, бажанням удосконалюватися і досягати успіху. Ці мотиви формуються у сприятливому тренувальному середовищі, де дитина отримує емоційну підтримку, позитивне підкріплення та можливість

проявляти автономію у виборі дій. Водночас зовнішні стимули (нагороди, визнання, критика) мають короткотривалий ефект і не забезпечують стабільності мотивації в довготривалій перспективі.

Обговорення результатів кореляційного аналізу підтвердило, що найтісніший позитивний зв'язок із показниками спортивної успішності мають внутрішня та інтегрована мотивація, тоді як зовнішня мотивація продемонструвала слабку або негативну тенденцію. Це свідчить, що високих і стійких результатів досягають ті спортсмени, які отримують задоволення від самого процесу тренувань і усвідомлюють значущість спорту для власного розвитку.

Практичне значення результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані для побудови індивідуально орієнтованих тренувальних програм, у яких акцент робиться на підтримці внутрішньої мотивації через:

- створення позитивного емоційного клімату у групі;
- використання ігрових і змагальних методів;
- формування у дітей почуття компетентності, автономії та причетності;
- забезпечення узгодженої підтримки з боку тренера та батьків.

Таким чином, результати дослідження доводять, що ефективне формування мотивації юних п'ятиборців можливе за умов цілеспрямованої педагогічної та психологічної роботи, спрямованої на розвиток внутрішньої зацікавленості, емоційного задоволення від процесу та усвідомлення особистісного сенсу занять спортом.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено особливості формування мотивації юних спортсменів до занять сучасним п'ятиборством, а також визначено чинники, що впливають на її рівень і структуру.

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що мотивація є центральним психологічним механізмом у спортивній діяльності, який визначає рівень залученості, наполегливості та результативності спортсменів. Сучасне п'ятиборство як багатокомпонентний вид спорту висуває підвищені вимоги не лише до фізичної підготовленості, а й до психологічної стійкості спортсмена. Тренувальний процес у п'ятиборстві має виражений виховний і розвивальний потенціал, оскільки формує волюві якості, цілеспрямованість, самоконтроль і здатність до подолання труднощів, що безпосередньо впливають на формування мотивації до занять спортом.

2. Здійснено аналіз ієрархії провідних мотивів і демотивуючих чинників до занять сучасним п'ятиборством. Результати анкетування показали, що для більшості юних спортсменів провідними мотивами є інтерес до процесу тренувань, бажання досягати особистих результатів, спілкування з однолітками та прагнення самовдосконалення. Зовнішні стимули, як-от похвала, нагороди чи очікування тренера, з часом зменшують свій вплив, поступаючись місцем внутрішній мотивації. Серед основних демотивуючих чинників виявлено страх помилитися, переживання невдач та надмірну втомлюваність, що потребує врахування при побудові тренувального процесу. Опитування тренерів підтвердило, що мотивація дітей значною мірою залежить від стилю взаємодії наставника. Найефективнішим виявився підхід, орієнтований на підтримку автономії спортсменів, позитивне підкріплення та зосередження уваги на особистому прогресі, а не лише на результаті. Опитування батьків показало високий рівень усвідомлення ролі сімейної

підтримки у формуванні мотивації дітей. Переважає орієнтація на заохочення зусиль, а не на тиск результатів, що відповідає принципам педагогічної доцільності у дитячому спорті.

3. Обґрунтовано взаємозв'язок між стилем батьківської та тренерської підтримки й типами мотивації юних п'ятиборців. Опитування показало, що підтримка автономії дитини, позитивне підкріплення та орієнтація на поступовий прогрес сприяють розвитку внутрішньої мотивації. Навпаки, надмірний контроль, жорстка критика або орієнтація лише на результат знижують інтерес до тренувань. Тренери, які створюють атмосферу довіри, забезпечують вищий рівень емоційної стійкості спортсменів. Батьки, що підтримують дитину незалежно від результатів, формують інтегровану мотивацію, яка забезпечує тривале залучення до занять спортом.

4. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для тренерів та батьків щодо оптимізації мотиваційного середовища у секціях сучасного п'ятиборства. Вони включають:

- використання ігрових та емоційно насичених форм тренувань;
- заохочення самостійності спортсменів у виборі завдань і прийнятті рішень;
- акцент на поступовому прогресі, а не лише на перемогах;
- розвиток командного духу, взаємопідтримки та позитивного емоційного фону у групі.

Отже, проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що ефективне формування мотивації юних п'ятиборців можливе за умови цілеспрямованої педагогічної, психологічної та сімейної підтримки, що сприяє розвитку внутрішньої мотивації, стійкого інтересу до спорту та високої результативності у змагальній діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі проведеного теоретичного аналізу, анкетування юних спортсменів, тренерів і батьків, а також результатів кореляційного аналізу сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня мотивації до занять сучасним п'ятиборством у дітей 10–12 років.

1. Для тренерів:

- підтримувати внутрішню мотивацію спортсменів через створення позитивного емоційного клімату під час тренувань. Варто акцентувати увагу не лише на результаті, а й на особистому прогресі кожного спортсмена;
- використовувати ігрові елементи в тренувальному процесі, особливо на початкових етапах підготовки, що сприятиме збереженню інтересу до занять і підвищенню задоволення від процесу;
- заохочувати автономію спортсменів — періодично надавати їм можливість вибору (наприклад, варіантів розминки чи вправ), що підсилює відчуття відповідальності та самостійності;
- регулярно застосовувати позитивне підкріплення (словесна похвала, відзначення зусиль, підтримка після невдач). Це сприяє формуванню впевненості у власних силах і підвищує стресостійкість;
- проводити індивідуальні бесіди з дітьми щодо їхніх спортивних цілей, труднощів і очікувань. Такий підхід допомагає виявити особисті мотиви та скоригувати тренувальний процес відповідно до них;
- використовувати змагальний метод у формі дружніх естафет, внутрішньосекційних турнірів, що формує командний дух і здорову конкуренцію без надмірного тиску.

2. Для батьків:

- формувати позитивне ставлення до спорту як до засобу саморозвитку, а не лише досягнення результатів. Підкреслювати важливість зусиль, дисципліни та наполегливості;

- підтримувати дитину емоційно, незалежно від її успіхів чи невдач. Схвалення й довіра батьків сприяють зміцненню впевненості та внутрішньої мотивації;

- спільно з тренером обговорювати спортивні досягнення, проявляючи зацікавленість у процесі, а не лише в підсумках;

- уникати надмірного контролю та порівнянь із іншими дітьми, які можуть призводити до тривожності та втрати інтересу;

- стимулювати самостійність і відповідальність дитини, залучаючи її до планування власних спортивних цілей і режиму тренувань.

3. Для спортивних шкіл і організаторів:

- розробити систему мотиваційного супроводу, яка включає психологічні тренінги, бесіди, змагання та командні заходи, спрямовані на підтримання інтересу дітей;

- підвищувати кваліфікацію тренерів у напрямі спортивної психології, зокрема у сфері мотиваційного менеджменту та профілактики емоційного вигорання спортсменів;

- впроваджувати регулярний моніторинг мотивації (анкетування, спостереження, опитування батьків), що дозволить вчасно виявляти зниження зацікавленості та коригувати навчально-тренувальний процес;

- забезпечити різноманітність форм занять (командні заходи, виїзні тренування, участь у міжшкільних турнірах), що сприятиме збереженню внутрішнього інтересу спортсменів до п'ятиборства.

Таким чином, ефективна підтримка мотивації юних п'ятиборців передбачає системну взаємодію тренера, батьків і спортивної організації, засновану на принципах гуманістичної педагогіки, поваги до особистості спортсмена, розвитку його автономії та внутрішньої зацікавленості у спорті. Саме внутрішня мотивація є ключовим чинником, що забезпечує стабільні результати, психологічну стійкість і тривале збереження інтересу до занять сучасним п'ятиборством.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук В. Побудова тренувальних мезоциклів спортсменів багатоборців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 1. Вінниця. ТОВ «Планер», 2016. С. 232-236.
2. Андросова В. І., Ходаніч Є. С. Мотивація як засіб ефективної результативності спортсмена. Стан і перспективи сучасного туризму: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми: ФОП Цьома С. П., 2020. С. 126–131.
3. Багас О.П., Кузяков Я.В., Рибалко Я.О. Мотивація як умова високих результатів у спортивній діяльності. Педагогічна Академія: наукові записки, 2024.(12). С.13-17.
4. Булатова М., Радченко Л., Приймак М. Соціальна адаптація спортсменів в Україні: виклики та пріоритетні напрями підтримки. Теорія та методика фізичного виховання. 2025. Т. 25, № 6. С. 1311–1320. DOI: 10.17309/tmf.v.2025.6.01.
5. Виноградов В., Лисенко О., Єфременко М., Єфременко А., Катерина К. Сучасне п'ятиборство: особливості передзмагальної підготовки після зміни формату змагань. Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики, 2023. С.62-65.
6. Виноградов В., Єфременко А. Підвищення концентрації уваги в фехтуванні з використанням ментальних стратегій і фізичних впливів у період міжзмагальної підготовки в сучасному п'ятиборстві. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, 2022. С. 49-53.
7. Вовченко І., Гедзюк Л., Вакулук М. Параметри фізичної підготовки спортсменів. Спортивна наука – 2025: збірник наукових праць X Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Житомир: Вид. центр ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 19-23.

8. Дрюков О., Панін І. Нормативно-правове забезпечення управління розвитком сучасного п'ятиборства в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 3-10.
9. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» / В.В. Ворона, С.В. Заяц – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с.
10. Гусаревич О. В. Історична трансформація видів сучасного п'ятиборства на прикладі проведення олімпійських ігор 1992-2016 р.р. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 6 (88), 2017. С. 30-33.
11. Калита Л.В., Приймак М.М. Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту: стратегічні завдання та шляхи їх реалізації. Академічні візії. 2025. Вип. 39. DOI: 10.5281/zenodo.14635450
12. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. 1. С. 81–86.
13. Квіквінія П. М. Особливості мотивації досягнення у спортивній діяльності. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації: тези доповідей XIII Всеукраїнської наукової конференції студентів та молодих вчених. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2020. С. 237–240.
14. Кийко А.С. Вплив поєднання нііт-тренувань з вправами на розвиток емоційної компетентності на фізіолого-функціональний стан плавця-багатоборця. Педагогічна Академія: наукові записки, 2025. (15). С.10-17.
15. Коваль О. Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020. 16. С. 32–36
16. Ковальчук Н. В., Шапар К. О., Плешакова О.В. Формування мотивації зайняття спортом у сучасній молоді. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. 1 (95). С. 33–36.

17. Крижановська З., Мірченко С. Мотиваційний компонент самореалізації в спортивній діяльності. Психологія: реальність і перспективи. 2019. 12. С. 127–130.
18. Лосєв В.О., Омельченко А.О. Сучасний стан та перспективи підготовки майбутніх тренерів з сучасного п'ятиборства в умовах воєнного стану. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти, 2025. С. 417-420.
19. Лотоцький І., Андрес А., Климович В. Засоби контролю рівня швидкісної підготовленості військових п'ятиборців у плаванні з перешкодами. молода спортивна наука України. 2020. С. 12-17.
20. Михнюк О. В. Застосування військово-прикладних видів спорту як ефективного засобу розвитку рухових якостей та формування прикладних навичок курсантів. сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку, 2021. С. 302-307.
21. Моргушенко О. П. Сучасне п'ятиборство: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 2018. 92 с.
22. Омельченко А.О. Виявлення рівню професійних здібностей у майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного Університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. №3 (351), 2022. С. 307-316.
23. Омельченко А.О. Вдосконалення координаційної підготовки п'ятиборців 12-14 років. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку: тези, 2024. С. 39-44.
24. Павленко, Ю., Єгунов, М., Бобр, В. Розвиток спортивних багатоборств в олімпійському спорті (на матеріалі сучасного п'ятиборства). Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020.(3), С. 38-42.

25. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. 2020. С. 30-35.
26. Павленко Ю.О., Дрюков О.В., Лавренчук К.В., Тімарєв С.В., Толкач В.П., Пелешенко І.М., Роговенко Н.М. Сучасне п'ятиборство. 2018. С.15-21.
27. Павленко Ю., Чувашев О. Фізична підготовка спортсменів у сучасному п'ятиборстві на етапі попередньої базової підготовки: проблеми та шляхи вирішення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019.(2), С.20-24.
28. Панін І. Інновації та тенденції розвитку сучасного п'ятиборства у світі. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. 2018. № 39 (1). С. 10-17.
29. Панін І. Пентатлон – стадіон. Олімпійська Арена, 2020. С. 5-12.
30. Панін, І. М. Інноваційна діяльність міжнародного союзу сучасного п'ятиборства. науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт, 2019. С. 61-65.
31. Перепелиця, А., Фокіна, Є., Ковальчук, В. Мотивація як фактор впливу в спортивній діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022.(4), С.89-94.
32. Полтавець А., Єфременко А., Мулик В., Кийко А. Оцінка емоційно-вольової сфери при розробці тренувального комплексу для універсальної моделі спортсмена з військово-авіаційного п'ятиборства (ВАП). Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020.(6 (80)), С.32-38.
33. Приймак М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри / Спортивний вісник Придніпров'я. 2025. № 2. С. 103–112. DOI: 10.32540/2071-1476-2025-2-103
34. Приймак М.М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура

і спорт). 2025. Вип. 1 (186) 25. С. 136–141. DOI: 10.31392/UDU-ps.series15.2025.01(186).28.

35. Приймак М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. DOI: 10.32782/spectrum/2025-1-11

36. Приймак М.М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 15. DOI: 10.5281/zenodo.14955062

37. Приймак М.М. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 402–409. DOI: 10.26661/2663-5925-2025-1-52

38. Приймак М.М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. Вип. 14. DOI: 10.5281/zenodo.14769845

39. Приймак М.М. Освіта як чинник цілісного розвитку особистості спортсмена та соціальної адаптації на етапах спортивної кар'єри. Сучасні досягнення та перспективи науки та освіти: Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, 26 жовтня 2025 року, м. Житомир, 2025. DOI: 10.64076/ihrc251026.11

40. Приймак М.М. Освітні можливості в соціальній адаптації спортсменів на етапі завершення кар'єри. Актуальні проблеми освітньо-виховного процесу та шляхи їх вирішення в умовах сучасних викликів: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської конференції з проблем вищої освіти і науки, 13 листопада 2025 р. Харків: ХНАДУ, 2025. С. 286–291. URL: <https://fmab.khadi.kharkov.ua/kafedri/obliku-i->

41. Приймак М.М. Соціальна адаптація спортсменів: роль освіти на різних етапах спортивної кар'єри. *Interdisciplinary Development of Science, Education, Economics and Technology in the Context of Contemporary Societal Transformations: Conference Proceedings (Boston, USA, September 15, 2025)*. Boston, USA: Golden Quill Publishing, 2025. С. 27–30.

42. Приймак М.М., Калита Л.В. Соціалізація спортсмена: вплив та виклики сучасного медіа-середовища. Розвиток науки та освіти в умовах глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів, 10 жовтня 2025 р. Research Europe, 2025. С. 160–164. DOI: 10.64076/ihrc251010.24

43. Приймак М.М. Роль тренера та спортивної команди у соціальній адаптації та особистісному розвитку спортсмена. Наука, освіта, інновації й суспільство: стратегічні пріоритети сталого розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 29 листопада 2025 р., м. Сіетл, США., 2025. С. 53-56. URL: <https://www.economics.in.ua/2025/11/29.html>

44. Раков С.В. Сучасні аспекти розвитку витривалості спортсменів у багатоборствах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця. 2020. № 9. С. 152-158.

45. Романчук С.В., Лотоцький І.Р., Бабич М.О., Андрейчук В.Я., Панькевич Я.А., Романів І.В., Пилипчак І.В. Вплив авторської програми фізичної підготовки на спортивні результати команд з військового п'ятиборства. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7, № 2 (36). С. 313-319.

46. Свасьєв А.В., Симонік А.В., Воронкова Т.В., Царенко К.В. Організація та проведення спортивних змагань : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 138 с.

47. Сєвдалєв С., Кожедуб М. Моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у сучасному п'ятиборстві. 2020. №3. С.125-131.

48. Татарченко Л.І., Присяжна М.К., Лашко Є.Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. Вісник

Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2021. 2 (340). С. 83–91.

49. Толкач В., Левчук Л. Розвиток сучасного п'ятиборства на Житомирщині у 50–60-х роках ХХ століття. Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2024 С. 48-54.

50. Федорець Д., Приймак М.М. Тенденції розвитку сучасного пятиборства у світі. Молодь і олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної конференції молодих вчених, 22 травня 2025 року. – К. 2025, - С. 113-114.

51. Хоміцька В.М., Павлюк І. С., Гацко О. В., Гнутова Н. П. Мотивація до занять спортом на початковому етапі спортивної діяльності. Вісник науки та освіти. 2023. 4 (10). С. 748–756.

52. Чувашев О.М. Побудова тренувальних мікроциклів на етапі попередньої базової підготовки спортсменів у сучасному п'ятиборстві. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених, 10–12 квітня 2018 року. К., 2018. С. 142-147.

53. Шинкарьов С.І., Дерев'янкін А.О. Методичні аспекти формування спеціальної витривалості у юних спортсменів у сучасному п'ятиборстві. Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку. 2025. С. 211-213.

54. Шинкарьов С.І., Шинкарьова О.Д., Полулященко Т.Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. New Trends in Science and Technology: Global Challenges. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. P. 85-89.

55. Шинкарьова О.Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози,

перспективи розвитку». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188.

56. Юрчак О.А., Пелешенко І.М., Кирпенко В.М., Кутек Т.Б. Розвиток сили у підготовці спортсменів із сучасного п'ятиборства та військового багатоборства: методичні рекомендації. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. – 92 с.

57. Deci E.L., Ryan, R.M. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 2000. P. 227–268.

58. Ryan R.M., Deci, E.L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications, 2017.

59. Vallerand R.J. Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 2007. P. 115–140.

60. Deci E.L., Ryan R. M., Williams E. L. Need satisfaction and the self-regulation of learning. In J. E. Zull (Ed.), *The role of need satisfaction in motivation for learning* University of Rochester. 1999. p. 20-30.

Анкета для юних спортсменів (10–12 років)

Мета: визначити мотиви, інтереси та ставлення дітей до занять сучасним п'ятиборством, а також диференціювати типи їхньої мотивації (внутрішня, зовнішня, орієнтація на завдання та суперництво).

Інструкція: Обери або напиши відповідь, яка тобі підходить найбільше.

1. Як довго ти займаєшся сучасним п'ятиборством?
☐ менше 1 року ☐ 1–2 роки ☐ більше 2 років
2. Хто порадив тобі почати займатися п'ятиборством?
☐ батьки ☐ друзі ☐ тренер ☐ сам(а) захотів(ла)
3. Що тобі найбільше подобається у тренуваннях?
☐ рухливість і гра ☐ перемоги ☐ спілкування ☐ можливість стати сильнішим
4. Який із п'яти видів тобі найбільше до вподоби?
☐ біг ☐ плавання ☐ фехтування ☐ стрільба
5. Що мотивує тебе приходити на тренування?
☐ бажання перемагати ☐ похвала тренера ☐ підтримка друзів ☐ цікавість
6. Що тобі найважче під час занять?
☐ втома ☐ страх помилитися ☐ невдачі ☐ суворі вимоги
7. Чи хочеш ти виступати на змаганнях вищого рівня?
☐ так ☐ ні ☐ ще не вирішив(ла)
8. Як часто ти відчуваєш бажання пропустити тренування?
☐ ніколи ☐ іноді ☐ часто
9. Що допомагає тобі не здаватися, коли важко?
☐ підтримка тренера ☐ приклад інших спортсменів ☐ бажання досягти мети
☐ віра у себе
10. Що б ти хотів(ла), щоб зробило тренування ще цікавішим? (Відкрите питання)

Інструкція: Оціни свою згоду з кожним твердженням за шкалою:

(1) Зовсім не згоден — (2) Скоріше не згоден — (3) Важко сказати — (4) Скоріше згоден — (5) Повністю згоден

Твердження	1	2	3	4	5
11. Мені подобається тренуватися, тому що це приносить мені задоволення і радість, незалежно від перемог. (Внутрішня мотивація)	☐	☐	☐	☐	☐
12. Для мене важливо, щоб тренер або батьки похвалили мене після хорошого тренування чи змагання. (Зовнішня мотивація / Соціальне схвалення)	☐	☐	☐	☐	☐
13. Коли я тренуюся, моя головна мета — покращити свій особистий час чи техніку. (Орієнтація на Завдання/Майстерність)	☐	☐	☐	☐	☐
14. Коли я тренуюся, моя головна мета — виступити краще за інших спортсменів у групі чи на змаганнях. (Орієнтація на Суперництво/Результат)	☐	☐	☐	☐	☐
15. Я вважаю, що сучасне п'ятиборство допомагає мені стати кращою людиною (наприклад, більш дисциплінованою, цілеспрямованою). (Інтегрована мотивація)	☐	☐	☐	☐	☐

Анкета для тренерів

Мета: з'ясувати ставлення тренерів до мотивації юних спортсменів, методів її підтримання та оцінити їхній стиль роботи.

1. Який середній вік ваших вихованців у цій групі (10–12 років)?

2. Скільки років у середньому вони займаються п'ятиборством? _____
3. Які мотиви переважають серед дітей?
☐ інтерес ☐ прагнення досягнень ☐ соціальне схвалення ☐ вплив батьків
4. Які чинники, на вашу думку, знижують мотивацію дітей?
☐ перевантаження ☐ невдачі ☐ відсутність підтримки ☐ страх критики
5. Які методи ви застосовуєте для підвищення мотивації?
☐ ігрові елементи ☐ індивідуальні бесіди ☐ заохочення ☐ приклади відомих спортсменів
6. Як часто ви спостерігаєте зниження інтересу чи “вигорання” у дітей
☐ часто ☐ іноді ☐ рідко ☐ не спостерігаю
7. Які психологічні якості найбільше сприяють успіху юних п'ятиборців?
☐ самоконтроль ☐ наполегливість ☐ упевненість ☐ стресостійкість
8. Як ви оцінюєте роль батьків у підтримці мотивації дітей?
☐ дуже важлива ☐ помірна ☐ незначна ☐ іноді заважає
9. Які форми роботи з батьками ви використовуєте?
☐ бесіди ☐ спільні заходи ☐ консультації ☐ не проводжу
10. Який відсоток відвідуваності тренувань є типовим для Вашої групи (10–12 років)?
☐ 95-100% ☐ 80-94% ☐ 60-79% ☐ менше 60%
11. Скільки вихованців із цієї вікової групи (10–12 років) припинили займатися п'ятиборством протягом останнього навчального року?
☐ 0 ☐ 1–2 ☐ 3–5 ☐ 6 і більше

12. Як часто Ви надаєте юним спортсменам можливість самостійно обирати частину навантаження або конкретні вправи (наприклад, між двома варіантами розминки)?

☐ завжди ☐ часто ☐ іноді ☐ рідко/ніколи (Стиль: Підтримка автономії)

13. Ви вважаєте, що найкраща мотивація досягається через...

☐ сувору критику помилок ☐ зосередження уваги на прогресі, навіть якщо він невеликий (Стиль: Орієнтація на розвиток)

14. Чи помічаєте Ви відмінності у мотивації дітей, які займаються в групі більше 3-х років, порівняно з новачками?

☐ так, помічаю чітке зниження інтересу ☐ так, помічаю більш високу цілеспрямованість ☐ не помічаю істотних відмінностей

Додаток В**Оновлена Анкета для батьків юних спортсменів (10–12 років)**

Мета: Виявити роль сімейної підтримки та стилю батьківського залучення у формуванні стійкої внутрішньої мотивації дитини до занять сучасним п'ятиборством.

Інструкція: Оберіть або напишіть відповідь, яка відповідає Вашій думці.

1. Як давно ваша дитина займається сучасним п'ятиборством?

- ☐ менше 1 року
- ☐ 1–2 роки
- ☐ більше 2 років

2. Хто був ініціатором початку занять?

- ☐ дитина
- ☐ батьки (наш вибір)
- ☐ тренер (за рекомендацією)
- ☐ інше

3. Як часто ви відвідуєте змагання або тренування дитини?

- ☐ регулярно (більше 75% заходів)
- ☐ іноді (25-75% заходів)
- ☐ рідко (менше 25%)
- ☐ ніколи

4. Що, на вашу думку, мотивує дитину найбільше?

- ☐ Внутрішній інтерес (задоволення від процесу)
- ☐ Перемоги та нагороди (зовнішній результат)
- ☐ Соціальне схвалення (похвала тренера/батьків)
- ☐ Спілкування та друзі

5. Чи вважаєте ви сучасне п'ятиборство надто складним для дітей цього віку?

- ☐ так, і це іноді демотивує дитину
- ☐ частково, але це розвиває дисципліну
- ☐ ні, це ідеально підходить для їхнього віку

6. Чи помічаєте ви, що дитина іноді втрачає інтерес до спорту?

- ☐ так, часто
- ☐ іноді, після невдач
- ☐ рідко/ніколи
- ☐ важко сказати

Інструкція: Оцініть свою згоду з кожним твердженням за шкалою:

(1) Зовсім не згоден — (2) Скоріше не згоден — (3) Важко сказати — (4) Скоріше згоден — (5) Повністю згоден

Твердження про Ваш стиль взаємодії з дитиною	1	2	3	4	5
7. Я намагаюся підтримувати дитину, наголошуючи на її зусиллях та старанності, а не лише на кінцевому результаті (перемозі). (Підтримка Завдання/Майстерності)	☐	☐	☐	☐	☐
8. Я вважаю, що тиск і вимоги допомагають дитині досягти високих результатів у спорті. (Зовнішній контроль)	☐	☐	☐	☐	☐
9. Коли дитина зазнає невдачі, я обговорюю, як вона може покращити свої навички, а не критикую її помилки. (Орієнтація на Розвиток)	☐	☐	☐	☐	☐
10. Я надаю дитині можливість самостійно вирішувати, чи хоче вона продовжувати заняття цим видом спорту. (Підтримка Автономії)	☐	☐	☐	☐	☐
11. Моя дитина знає, що її люблять і підтримують незалежно від спортивних успіхів чи невдач. (Безумовна підтримка)	☐	☐	☐	☐	☐

12. Які ваші очікування щодо спортивної кар'єри дитини (наприклад, Олімпіада, здоровий спосіб життя, розвиток дисципліни)? (Відкрите питання)

13. Що, на вашу думку, допоможе дитині не втратити інтерес до занять цим складним видом спорту? (Відкрите питання)

Додаток Г

Зведена відомість результатів дослідження спортсменів

Питання	Кількість осіб	В абсолютній значимості (%)
Як довго ти займаєшся сучасним п'ятиборством?		
менше 1 року	5	16,67
1–2 роки	10	33,33
більше 2 років	15	50,00
Хто порадив тобі почати займатися п'ятиборством?		
батьки	5	16,67
друзі	7	23,33
тренер	8	26,67
сам(а) захотів(ла)	10	33,33
Що тобі найбільше подобається у тренуваннях?		
рухливість і гра	7	23,33
перемоги	8	26,67
спілкування	10	33,33
можливість стати сильнішим	5	16,67
Який із п'яти видів тобі найбільше до вподоби?		
біг	7	23,33
плавання	10	33,33
фехтування	5	16,67
стрільба	8	26,67
Що мотивує тебе приходити на тренування?		
бажання перемагати	4	13,33
похвала тренера	10	33,33
підтримка друзів	7	23,33
цікавість	9	30,00
Що тобі найважче під час занять?		
втома	6	20,00
страх помилитися	10	33,33
невдачі	12	40,00
суворі вимоги	2	6,67
Чи хочеш ти виступати на змаганнях вищого рівня?		
так	20	66,67
ні	3	10,00

ще не вирішив(ла)	7	23,33
Як часто ти відчуваєш бажання пропустити тренування?		
ніколи	16	53,33
іноді	9	30,00
часто	5	16,67
Що допомагає тобі не здаватися, коли важко?		
підтримка тренера	9	30,00
приклад інших спортсменів	5	16,67
бажання досягти мети	5	16,67
віра у себе	11	36,67
Що б ти хотів(ла), щоб зробило тренування ще цікавішим?		
Більше ігор та змагань між учасниками	7	23,33
Нові вправи та техніки для розвитку спритності і сили	3	10,00
Можливість тренуватися на новому обладнанні	6	20,00
Більше командної роботи та естафет	10	33,33
Використання музики під час тренувань	4	13,33

Додаток Д

Відповіді юних спортсменів щодо оцінки мотивації до занять сучасним п'ятиборством

	Мені подобається тренуватися, тому що це приносить мені задоволення і радість, незалежно від перемог. (Внутрішня мотивація)	Для мене важливо, щоб тренер або батьки похвалили мене після хорошого тренування чи змагання. (Зовнішня мотивація / Соціальне схвалення)	Коли я тренуюся, моя головна мета — покращити свій особистий час чи техніку. (Орієнтація на Завдання/Майстерність)	Коли я тренуюся, моя головна мета — виступити краще за інших спортсменів у групі чи на змаганнях. (Орієнтація на Суперництво/Результат)	Я вважаю, що сучасне п'ятиборство допомагає мені стати кращою людиною (наприклад, більш дисциплінованою, цілеспрямованою). (Інтегрована мотивація)
1	5	4	5	4	4
2	4	4	2	5	3
3	3	5	4	2	4
4	5	3	3	4	5
5	4	5	5	4	5
6	3	3	4	5	3
7	5	4	2	4	4
8	5	3	3	4	4
9	3	4	4	5	5
10	4	5	2	3	4
11	5	5	3	5	3
12	5	3	5	3	4
13	4	4	4	4	5
14	4	4	5	4	4
15	5	5	3	4	5
16	3	5	5	4	5
17	3	3	4	5	5
18	4	5	5	3	4
19	5	4	3	5	4
20	3	3	5	3	4
21	5	4	3	4	3
22	3	5	4	4	3
23	5	3	4	5	4
24	4	5	3	3	5
25	4	5	5	5	4
26	5	5	4	3	4
27	3	3	3	4	3
28	5	3	3	4	4
29	5	4	5	5	5
30	4	4	4	3	3

(1) Зовсім не згоден — (2) Скоріше не згоден — (3) Важко сказати — (4)

Скоріше згоден — (5) Повністю згоден

Додаток Ж

Зведена відомість результатів дослідження тренерів

Питання	Кількість осіб	В абсолютній значимості (%)
Який середній вік ваших вихованців у цій групі (10–12 років)		
10 років	1	20,00
11 років	3	60,00
12 років	1	20,00
Скільки років у середньому вони займаються п'ятиборством?		
менше 1 року	2	40,00
1–2 роки	2	40,00
більше 2 років	1	20,00
Які мотиви переважають серед дітей?		
інтерес	1	20,00
прагнення досягнень	2	40,00
соціальне схвалення	1	20,00
вплив батьків	1	20,00
Які чинники, на вашу думку, знижують мотивацію дітей?		
перевантаження	1	20,00
невдачі	2	40,00
відсутність підтримки	1	20,00
страх критики	1	20,00
Які методи ви застосовуєте для підвищення мотивації?		
ігрові елементи	2	40,00
індивідуальні бесіди	1	20,00
заохочення	1	20,00
приклади відомих спортсменів	1	20,00
Як часто ви спостерігаєте зниження інтересу чи “вигорання” у дітей		
часто	1	20,00
іноді	2	40,00
рідко	1	20,00
не спостерігаю	1	20,00

Які психологічні якості найбільше сприяють успіху юних п'ятиборців?		
самоконтроль	1	20,00
наполегливість	2	40,00
упевненість	2	40,00
стресостійкість	0	0,00
Як ви оцінюєте роль батьків у підтримці мотивації дітей?		
дуже важлива	3	60,00
помірна	1	20,00
незначна	0	0,00
іноді заважає	1	20,00
Які форми роботи з батьками ви використовуєте?		
бесіди	3	60,00
спільні заходи	1	20,00
консультації	1	20,00
не проводжу	0	0,00
Який відсоток відвідуваності тренувань є типовим для Вашої групи (10–12 років)?		
95-100%	1	20,00
80-94%	3	60,00
60-79%	1	20,00
менше 60%	0	0,00
Скільки вихованців із цієї вікової групи (10–12 років) припинили займатися п'ятиборством протягом останнього навчального року?		
0 чол.	1	20,00
1-2 чол.	1	20,00
3-5 чол.	2	40,00
6 і більше	1	20,00
Як часто Ви надаєте юним спортсменам можливість самостійно обирати частину навантаження або конкретні вправи (наприклад, між двома варіантами розминки)		

завжди	1	20,00
часто	1	20,00
іноді	2	40,00
рідко/ніколи	1	20,00
Ви вважаєте, що найкраща мотивація досягається через...		
сувору критику помилок	2	40,00
зосередження уваги на прогресі, навіть якщо він невеликий	3	60,00
Чи помічаєте Ви відмінності у мотивації дітей, які займаються в групі більше 3-х років, порівняно з новачками?		
так, помічаю чітке зниження інтересу	2	40,00
так, помічаю більш високу цілеспрямованість	2	40,00
не помічаю істотних відмінностей	1	20,00

Додаток 3

Зведена відомість результатів дослідження батьків юних спортсменів

Питання	Кількість осіб	В абсолютній значимості (%)
Як давно ваша дитина займається сучасним п'ятиборством		
менше 1 року	3	20,00
1–2 роки	4	26,67
більше 2 років	8	53,33
Хто був ініціатором початку занять?		
дитина	7	46,67
батьки (наш вибір)	2	13,33
тренер (за рекомендацією)	5	33,33
інше	1	6,67
Як часто ви відвідуєте змагання або тренування дитини?		
регулярно (більше 75% заходів)	6	40,00
іноді (25-75% заходів)	5	33,33
рідко (менше 25%)	3	20,00
ніколи	1	6,67
Що, на вашу думку, мотивує дитину найбільше?		
Внутрішній інтерес (задоволення від процесу)	4	26,67
Перемоги та нагороди (зовнішній результат)	4	26,67
Соціальне схвалення (похвала тренера/батьків)	5	33,33
Спілкування та друзі	2	13,33
Чи вважаєте ви сучасне п'ятиборство надто складним для дітей цього віку?		
так, і це іноді демотивує дитину	3	20,00
частково, але це розвиває дисципліну	7	46,67
ні, це ідеально підходить для їхнього віку	5	33,33
Чи помічаєте ви, що дитина іноді втрачає інтерес до спорту?		
так, часто	3	20,00
іноді, після невдач	7	46,67
рідко/ніколи	3	20,00
важко сказати	2	13,33

Додаток К

**Відповіді батьків юних спортсменів щодо оцінки мотивації до
занять сучасним п'ятиборством**

	Я намагаюся підтримувати дитину, наголошуючи на її зусиллях та старанності, а не лише на кінцевому результаті (перемозі). (Підтримка Завдання/Майстерності)	Я вважаю, що тиск і вимоги допомагають дитині досягти високих результатів у спорті. (Зовнішній контроль)	Коли дитина зазнає невдачі, я обговорюю, як вона може покращити свої навички, а не критикую її помилки. (Орієнтація на Розвиток)	Я надаю дитині можливість самостійно вирішувати, чи хоче вона продовжувати заняття цим видом спорту. (Підтримка Автономії)	Моя дитина знає, що її люблять і підтримують незалежно від спортивних успіхів чи невдач. (Безумовна підтримка)
1	5	5	4	4	4
2	4	4	4	5	4
3	4	4	5	4	4
4	5	4	4	4	5
5	4	5	5	4	5
6	4	4	3	5	4
7	5	2	4	4	4
8	5	3	4	4	4
9	4	4	4	5	5
10	4	2	5	4	4
11	5	4	5	5	3
12	5	5	4	4	4
13	4	4	4	4	5
14	4	5	4	4	4
15	5	4	5	4	5

(1) Зовсім не згоден — (2) Скоріше не згоден — (3) Важко сказати — (4)

Скоріше згоден — (5) Повністю згоден