

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних
єдиноборствах»

на тему: **«МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ ДІТЕЙ
ДО ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня:
Королович Владислав Олегович

Науковий керівник: Радченко Ю.А., к.н.ф.в.,
доцент

Рецензент: Салямін Ю.М., к.п.н., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 27.11.2024 р.)

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

(підпис)

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ОСНОВНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО	6
1.1. Фізичний розвиток дітей та єдиноборства.....	6
1.2. Мотивація та розвиток мотиваційної сфери у дітей	14
1.3. Психологічний вплив мотивації на спортивну діяльність ..	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Методи дослідження	34
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.....	34
2.1.2. Соціологічні методи дослідження	35
2.1.3. Методи математичної статистики	36
2.2. Організація дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ СПОРТСМЕНІВ 6-7 РОКІВ	39
3.1. Формування мотивації дітей 6-7 років до занять таеквон-до	39
3.2. Аналіз показників мотивації спортсменів 6-7 років, які займаються таеквон-до	42
Висновки до розділу 3	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Заняття спортом у молодшому шкільному віці є важливим фактором для гармонійного розвитку дитини. В цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток організму, і фізична активність допомагає зміцнити м'язову та кісткову системи, поліпшити роботу серцево-судинної і дихальної систем, а також розвивати координацію і спритність. Крім того, спорт позитивно впливає на формування вольових якостей, таких як дисципліна, самоконтроль і відповідальність, що сприяє загальному психологічному розвитку. Заняття спортом також допомагають дитині навчитися працювати в команді, долати труднощі та досягати поставлених цілей, що є важливими елементами гармонійного виховання та соціалізації [18, 30, 44, 47].

Мотивація є одним із ключових факторів, які впливають на залучення дітей до занять спортом, особливо у молодшому віці, коли відбувається активний розвиток фізичних і психологічних якостей. У цьому віці діти формують основні мотиваційні установки, які можуть вплинути на їхнє подальше спортивне зростання. Однак питання мотивування дітей до занять єдиноборствами, зокрема таеквон-до, залишається недостатньо вивченим [6, 38, 53, 62].

Таеквон-до, як вид спорту, що поєднує фізичний розвиток із формуванням вольових якостей, дисципліни та самовдосконалення, особливо важливий для дітей молодшого шкільного віку. Його особливості дозволяють не лише зміцнити здоров'я, але й розвивати особистісні якості, що робить його привабливим для батьків і тренерів. Проте для ефективного залучення дітей необхідно вивчити мотиви, які спонукають їх обирати саме цей вид спорту [11, 48, 58].

Важливим аспектом у розвитку таеквон-до є також вплив мотиваційних факторів на спортивну діяльність. Дослідження цього питання допомагає розробити методики, що підвищують зацікавленість дітей у тренуваннях і

спортивних досягненнях. Зростаюча конкуренція у спорті вимагає нових підходів до роботи з молодими спортсменами, що робить вивчення мотиваційної сфери надзвичайно важливим.

Таким чином, актуальність дослідження мотивів і стимулів дітей до занять таеквон-до визначається необхідністю створення умов для підвищення їх зацікавленості у спорті та формування позитивної спортивної мотивації, що впливає на успішність у спортивній кар'єрі.

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

Метою дослідження є визначення мотиваційних аспектів дітей віком 6-7 років до занять таеквон-до.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо мотивації дітей до занять спортом, зокрема єдиноборствами.
2. Провести анкетування для оцінки мотиваційних аспектів спортсменів 6-7 років, які займаються таеквон-до.
3. Вивчити динаміку відвідувань навчально-тренувальних занять спортсменами протягом року.
4. Оцінити вплив занять на формування мотиваційних аспектів спортсменів, які займаються таеквон-до.

Об'єкт дослідження – мотиваційні аспекти дітей віком 6-7 років, які займаються таеквон-до.

Предмет дослідження – формування мотиваційних аспектів дітей 6-7 років в процесі занять таеквон-до та їх вплив на відвідування занять.

Під час написання магістерської роботи були використані такі **методи дослідження:**

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;

- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні особливостей формування мотивації дітей 6-7 років до занять таеквон-до, а також проведено дослідження динаміки мотиваційних показників протягом навчального періоду, що дозволяє більш ефективно організовувати навчально-тренувальний процес у даній віковій групі.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій для тренерів, спрямованих на підвищення мотивації дітей 6-7 років до занять таеквон-до. Запропоновані методики можуть бути використані у спортивних клубах для вдосконалення тренувального процесу, що сприятиме формуванню в них стійкого інтересу до занять спортом.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних літературних джерел. Загальна кількість джерел склала 62, з них 18 іноземних. Робота містить одну таблицю та чотири рисунка.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ТАЕКВОН-ДО

1.1. Фізичний розвиток дітей та єдиноборства

Фізична підготовка єдиноборців включає розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної участі у змаганнях з єдиноборств. Особливість такої підготовки полягає у формуванні силових та швидкісних навичок, витривалості та гнучкості. Загалом цей аспект спортивної підготовки характеризується значними фізичними навантаженнями, які впливають на морфо-функціональні характеристики організму та сприяють його фізичному розвитку. Фізична підготовка є основою для інших аспектів спортивного тренування, тому важливо закладати цей фундамент на початкових етапах підготовки [18, 24, 31, 36].

Основною метою тренувань єдиноборців є досягнення найвищих результатів на змаганнях. Для цього використовуються фізичні вправи як ключовий інструмент для покращення різних фізичних якостей, навичок та інших аспектів підготовки. Визначаються методи навчання та тренування, розробляється план, що включає інтенсивність і напруженість фізичних навантажень, а також рівень спортивної підготовки [28, 36].

Вік шести та семи років є важливим етапом у розвитку дитини. На цьому етапі, темпи зростання, які були швидкими та нерівномірними в попередні роки, стабілізуються. Збільшення ваги та зросту стають більш пропорційними. Морфологічні зміни у тканинах та органах відбуваються інтенсивно, супроводжуючись їх функціональним удосконаленням [2, 18, 42, 62].

На початку молодшого шкільного віку рухова функція організму зазнала значного розвитку. Відбуваються важливі зміни в будові м'язів. Порівняно з попередніми періодами, коли м'язи здебільшого збільшувалися у довжину, на цьому етапі вони починають наростати у об'ємі, збільшується

їх маса та скоротливі можливості. Особливо швидко розвиваються м'язи тулуба та кінцівок. Дитина стає стрункішою, з більш виразними контурами мускулатури. Руховий аналізатор у корі головного мозку досягає рівня зрілості, наближеного до дорослих [1, 41, 46].

Діти віком від 6 до 9 років здатні успішно опановувати складні координаційні рухи з помірною амплітудою, які не потребують великих фізичних зусиль. У цьому віці вони швидко засвоюють основи техніки різних видів спорту.

До особливостей анатоμο-фізіологічного розвитку дітей віком 6-8 років належать наступні [41, 45, 53, 59]:

1. Темпи зростання: Швидкість зростання стабілізується. Наприклад, у віці 8 років діти зазвичай досягають висоти приблизно 130 сантиметрів. У цей період зростання відбувається рівномірніше порівняно з попередніми роками.

2. Формування жирових відкладень: Починається формування жирових відкладень під шкірою, особливо в області грудей та живота. Контроль над цими процесами важливий, оскільки збільшення жирової тканини може призвести до ризику ожиріння. Однак, завдяки розвитку потових залоз, зменшуються ризики переохолодження та перегріву організму.

3. М'язова система: М'язи дитини збільшуються в розмірах і стають сильнішими, що підвищує її фізичну витривалість. На цьому етапі діти стають більш активними і фізично міцнішими.

4. Розвиток кісткової системи: Процес зміцнення кісток триває, хоча повне окостеніння ще не завершене. Це робить кістки більш гнучкими, але водночас підвищує ризик розвитку деформацій, таких як викривлення хребта, через неправильну поставу під час навчання. Грудна клітка збільшується в об'ємі, що сприяє покращенню дихання.

5. Дихальна система: Завершується формування легеневої тканини, діаметр повітряних шляхів збільшується, що зменшує ризики захворювань

дихальної системи. Частота дихання у віці 8 років знижується до 20 разів на хвилину.

6. Серцево-судинна система: Спостерігається тенденція до зниження частоти пульсу (від 100 до 80 ударів на хвилину) та підвищення артеріального тиску (до 110/70 мм рт. ст.), що відображає поступовий розвиток серцево-судинної системи.

7. Нервова система: У дітей розвиваються аналітичні здібності, що дозволяє їм краще усвідомлювати свої дії та дії інших людей. Однак, діти цього віку все ще зберігають ігрові елементи в поведінці та можуть мати труднощі з концентрацією уваги на тривалий час. Деякі діти, особливо ті, хто мало контактував із однолітками, можуть мати труднощі в соціалізації, що впливає на їхній психічний розвиток [2, 5, 59, 62].

У XXI столітті набуває все більшої актуальності завдання формування серед учнів фізичної обізнаності та рухової культури, які мають відігравати значну роль у системі ціннісних орієнтирів людей різного віку та соціального становища. Особлива увага приділяється пріоритету здоров'я як найвищої цінності, на основі якої здійснюється покращення загального фізичного стану організму. Для успішного вирішення цієї проблеми потрібен системний і комплексний підхід до всебічного фізичного розвитку, який починається з раннього дитинства і продовжується протягом усього життя [11, 18, 27].

Чимало наукових досліджень присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Зокрема, проведено дослідження в галузі анатомії та фізіології, які обґрунтовують методики фізичного виховання дітей віком від 6 до 10 років [2, 17, 29, 42].

Попри активну наукову діяльність і велику кількість проведених досліджень, у педагогічній практиці досі існують проблеми, пов'язані з всебічним фізичним розвитком, збереженням і підтримкою здоров'я учнів, особливо учнів молодшого шкільного віку. Ці питання ще не отримали належного вирішення.

У сучасній Україні спостерігаються кілька негативних тенденцій, що ведуть до зниження рівня здоров'я дітей та підлітків. До таких тенденцій відносяться соціальні та мікросоціальні зміни, погіршення генофонду нації та незавершена структурна перебудова системи первинної медичної допомоги. Це створює необхідність впровадження нових сучасних підходів до моніторингу стану здоров'я дітей і підлітків [2, 14, 30, 34, 39].

Слід відзначити, що на фізичний розвиток дітей впливають генетичні, природні та антропогенні фактори. Генетика визначає, як організм реагує на зовнішні впливи, якість його адаптації до змін навколишнього середовища і загальний стан здоров'я. У свою чергу, соціально-економічні та екологічні чинники можуть мати негативний вплив на процеси росту і розвитку, що призводить до змін у структурі та функціональних можливостях організму [2, 18, 33, 41].

Зростання забруднення навколишнього середовища (повітря, вода, ґрунт), психологічний стрес і погіршення умов життя також мають негативний вплив на процеси росту та фізичного розвитку дітей. Це викликає небажані зміни у фізичному стані. Для оцінки фізичного розвитку пропонується розрізняти два основних показники: загальний рівень фізичного розвитку та соматичні типи. Вчені виділили три стадії росту: прогресивну, стабільну та регресивну, а також явище "стрибка росту", коли відбувається найбільше збільшення довжини тіла. У хлопців це явище спостерігається з 13 до 15 років, а у дівчат – з 11 до 13 років, що на два роки раніше. Подальше зупинення збільшення довжини тіла у дівчат відбувається на два роки раніше, ніж у хлопців, тобто у віці 16-17 років для дівчат і 18-19 років для хлопців. Річний приріст довжини тіла складає 8-9 см у хлопців і 7-8 см у дівчат. На основі цих даних були сформовані три групи учнів: перша група (13,0%) з прискореним ростом, друга група (17,0%) з уповільненим ростом, і третя, найбільша група (70,0%), з середнім темпом росту довжини тіла [2, 37, 45, 53].

Здоров'я та соціальне благополуччя суспільства часто оцінюються через індикатори фізичного розвитку людини, як це підтверджують численні дослідження. Фізичний розвиток охоплює антропометричні дані, такі як вимірювання фізичних параметрів, темпи і особливості їх змін під час зростання, рівень гармонійності розвитку, співвідношення календарного та біологічного віку, а також конституційні особливості. Такий підхід дозволяє оцінювати та порівнювати ці показники з нормативними значеннями, які варіюються в залежності від віку та регіону [5, 34, 51].

Фізичний розвиток є специфічним поняттям, яке застосовується для оцінки фізичної підготовки на певному віковому етапі і для порівняння її з установленими нормами, враховуючи соціально-економічні та екологічні фактори [18, 43].

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про значне погіршення здоров'я дітей і підлітків в Україні протягом останнього десятиліття, що супроводжується зниженням рівня фізичного розвитку. Цю ситуацію обумовлюють кілька ключових факторів: економічні труднощі, зменшення уваги до соціальних питань і санітарної культури, відсутність ефективної державної підтримки у сфері профілактичної медицини, а також недостатність наукових досліджень, що стосуються росту і розвитку здорових дітей та управління їхнім здоров'ям.

Часто можливості, закладені в організмі дитини, залишаються невикористаними. Ці можливості можна реалізувати через заняття фізичною культурою та спортом. Отже, серед факторів, що впливають на формування здоров'я школярів, важливу роль відіграє рухова активність. Рівень фізичного розвитку та його гармонійність є критичними для визначення стану здоров'я учнів. Заняття фізичною культурою та спортом є основними засобами для покращення фізичного розвитку. Сучасна медицина не визнає іншого універсального методу, окрім фізичних вправ, який би комплексно сприяв росту і розвитку дитячого організму, покращував здоров'я та мав

оздоровчий, корекційний і лікувальний ефекти при різних захворюваннях [18, 53, 62].

Фізична активність людини визначається як рухова діяльність, яка спрямована на підтримку та покращення здоров'я, розвиток фізичних можливостей та досягнення високої фізичної якості для оптимального використання своїх здібностей з урахуванням особистої мотивації і соціальних потреб [18, 62].

У дітей молодшого шкільного віку фізичну активність потрібно регулювати з особливою увагою, оскільки значна частина їхньої енергії йде на процеси росту і розвитку. Важливо уникати надмірних фізичних навантажень, оскільки інтенсивна м'язова активність вимагає значних енергетичних витрат. Рухова активність не повинна бути надмірною, оскільки надмірні навантаження можуть уповільнити ріст і розвиток дитини. Важливо, щоб фізична активність школярів була адаптована до їхнього рівня фізичної підготовки.

Сучасні наукові дослідження показують, що заняття єдиноборствами можуть значно підвищити рівень рухової активності як у дітей, так і у дорослих. Це є важливим, оскільки недостатня фізична активність є однією з основних проблем сучасного суспільства, яка призводить до різних проблем зі здоров'ям. Аналіз існуючих досліджень допомагає зрозуміти, як саме єдиноборства сприяють збільшенню рухової активності та які механізми стоять за цим ефектом [4, 5, 7, 35].

Зокрема, слід відзначити, що заняття будь-яким видом єдиноборств вимагають високого рівня фізичної підготовки. Під час тренувань учасники виконують різноманітні рухи, такі як біг, стрибки, удари, блоки та силові вправи. Це сприяє зміцненню м'язів, покращенню кардіоваскулярної функції та загальної витривалості [7, 47, 54].

Заняття єдиноборствами сприяють розвитку гнучкості та координації рухів. Багато технік передбачають виконання складних і точних рухів, що допомагає поліпшити реакцію та збільшити гнучкість тіла. Під час тренувань

як діти, так і дорослі постійно вдосконалюють свою координацію і контроль рухів, що сприяє підвищенню рівня рухової активності [7, 58].

Окрім того, єдиноборства позитивно впливають на психологічний стан, що в свою чергу підвищує мотивацію до фізичної активності. Спортивні заняття сприяють розвитку внутрішньої мотивації та бажання досягати нових результатів. Це впливає на загальний стан здоров'я та психологічний комфорт, що мотивує до подальших тренувань і покращення рівня рухової активності [7, 19].

Дослідження Lubans та ін. [58] відзначають позитивні зміни в соціальному аспекті занять єдиноборствами. Групові тренування або участь у змаганнях сприяють формуванню соціальних зв'язків і командного духу, що сприяє психосоціальному розвитку особистості.

Таким чином, аналіз досліджень підтверджує, що заняття єдиноборствами можуть ефективно підвищувати рівень рухової активності як у дітей, так і у дорослих. Це досягається завдяки широкому спектру фізичних вправ, розвитку гнучкості та координації рухів, підвищенню мотивації та соціальної взаємодії. Отже, єдиноборства можуть бути ефективним засобом у боротьбі з недостатньою руховою активністю та покращенням загального здоров'я і самопочуття.

Єдиноборства, такі як вільна боротьба, панкратіон, карате, таеквондо, дзюдо та інші, відіграють важливу роль у залученні осіб різних вікових груп до регулярних фізичних занять. Ці види спорту мають унікальні особливості, які зацікавлюють людей будь-якого віку і створюють позитивне середовище для фізичного та психологічного розвитку [7, 12, 23, 35].

Для дітей і підлітків заняття єдиноборствами можуть бути особливо привабливими завдяки їхній енергійності, динамічності та розвиваючому характеру. Вони допомагають дітям ефективно використовувати надлишок енергії, виховують дисципліну і самоконтроль, а також навчають реагувати на стресові ситуації. Для багатьох дітей це перший крок у спорті, який закладає основи активного способу життя в майбутньому [7, 35].

Молодь і дорослі також знаходять єдиноборства привабливими завдяки поєднанню фізичної активності, мистецтва та самозахисту. Для багатьох це не лише спосіб підтримувати фізичну форму, але й можливість розвивати нові навички і вміння. Заняття єдиноборствами сприяють покращенню фізичної сили, координації і гнучкості тіла [7].

Деякі види єдиноборств, такі як таеквондо, є особливо підходящими для літніх людей завдяки своїй меншій інтенсивності. Такі тренування допомагають підтримувати рухливість і зберігати здоров'я суглобів, а також позитивно впливають на психологічний стан, підвищуючи впевненість у власних силах, що є важливим для людей похилого віку [7, 61, 62].

Наукові дослідження показують, що єдиноборства активно розвиваються для осіб з особливими потребами. Багато клубів і шкіл єдиноборств пропонують програми для людей з різними фізичними та розумовими обмеженнями, що дозволяє їм отримувати переваги від таких занять. Єдиноборства не тільки підвищують рівень рухової активності, але й сприяють розвитку самостійності та соціалізації [5].

Ці аспекти підкреслюють важливість і різноманітність ролі єдиноборств у залученні різних вікових груп до регулярних фізичних занять. Вони створюють умови для здорового способу життя, розвитку фізичних і психологічних навичок, а також сприяють формуванню сильної і згуртованої спортивної спільноти.

Також окремим важливим питанням, є відношення батьків до занять єдиноборствами дітей [8]. Так фахівці визначили, що у проведеному опитуванні взяли участь 81 батько дітей віком 6-10 років, щоб дослідити їхнє ставлення до фізичних вправ і занять спортивними єдиноборствами, зокрема рукопашним боєм. Анкета складалася з двох груп питань, що стосувалися загального ставлення до фізичних вправ та спеціалізованих занять з єдиноборств. Результати показали, що більшість батьків надають важливе значення фізичним вправам у формуванні здорового способу життя для своїх дітей. Зокрема, вони вважають, що регулярна фізична активність сприяє

покращенню фізичної роботоздатності та зниженню захворюваності, особливо на гострі респіраторні вірусні інфекції.

Батьки також відзначають позитивний вплив фізичних вправ на особистісний розвиток дітей. Під час систематичних занять фізичною культурою діти стають більш дисциплінованими, покращують свої комунікативні здібності, набувають впевненості в собі та здатності долати труднощі. Зміна звичок дітей на користь активного дозвілля також є важливим аспектом для батьків, які зазначають, що фізичні вправи допомагають зменшити час, проведений за комп'ютерними іграми, і сприяють здоровому способу життя [8, 26, 40].

Однак, попри позитивне ставлення до фізичної активності, більшість батьків не вважають досягнення високих спортивних результатів пріоритетом для своїх дітей у молодшому шкільному віці. Вони більше зацікавлені в тому, щоб діти розвивали навички самозахисту та стійкості до складних життєвих ситуацій. Такий підхід відображає сучасні виклики, що стоять перед суспільством, і підкреслює важливість фізичної підготовки для майбутньої безпеки дітей.

1.2. Мотивація та розвиток мотиваційної сфери у дітей

Мотивація охоплює широкий спектр понять і є складним процесом управління зусиллями та їх інтенсивністю. Фахівці з психології спорту і фізичної культури розглядають мотивацію з різних точок зору, включаючи внутрішню і зовнішню мотивацію, мотивацію досягнень і мотивацію, пов'язану з змагальним стресом. Ці аспекти є частинами загального розуміння мотивації.

Мотивація є ключовим чинником для набуття та демонстрації спортивних навичок [6]. Вона передусім виражається в прагненні до успіху і високих результатів у своїй діяльності. Якщо людина має сильне бажання

досягати успіху і показувати високі результати, це свідчить про її сильну мотивацію досягнення [45, 53].

Основною психологічною рисою мотивів, які спонукають людину займатися спортом, є почуття задоволення, яке приносить сама спортивна діяльність і є невід'ємною частиною цього процесу. Проте ці мотиви можуть бути досить складними і різноманітними через складність самих спортивних активностей. Тому їх можна поділити на різні категорії.

Київська психологічна школа зробила значний внесок у вивчення мотиваційно-потребової сфери особистості, включаючи внутрішню мотивацію, сенсоутворення, цілепокладання, самоактуалізацію, самодетермінацію, а також регуляцію та саморегуляцію поведінки. Дослідження мотивації досягнення в спортивній діяльності проводили такі вчені, як Б. Вайнер, Д. Гоулд, Л. Дмитриєнкова, Б. Кретті, Р. Мартенс та Б. Шаповалов. Різні літературні джерела висловлюють різні погляди на природу мотивації та мотивів, причому думки психологів суттєво відрізняються. Деякі автори трактують мотив як потребу, інші – як спонукання, як наміри або як стани і стійкі властивості особистості. У масовому спорті та фізичній культурі мотивація базується на прагненні до фізичних рухів і рухової активності [6, 9, 53].

На думку вчених, мотивацію можна уявити у вигляді трирівневої піраміди. Найнижчий рівень піраміди складають потреби і ситуативні мотиви, які є основою для будь-якої активності. Без цих потреб і мотивів людина не буде вчиняти жодних дій. Другий рівень піраміди охоплює схильності, інтереси, ідеали та цінності індивіда, що визначають його участь у різних видах діяльності, зокрема у спорті. На вершині піраміди знаходяться світогляд, життєва позиція та цілі, які формують загальний спосіб життя людини [6, 38, 53].

У старшому дошкільному віці починають формуватися вольові якості, які є основою мотиваційної системи. Науковці виділяють основні типи мотивів: первинні (природні) та вторинні (набуті в процесі життєдіяльності).

Ці мотиви відображаються через переживання, відчуття, досягнення, захоплення, бажання та потреби [6, 47, 52].

Що таке «мотив» насправді? Це усвідомлена причина для дій чи вчинків. З віком дитина все більше усвідомлює свої взаємодії з дорослими та ровесниками, щоб задовольнити актуальні для неї потреби.

Мотивація – це система мотивів, яка визначає конкретні форми поведінки та види діяльності. Вона впливає на те, як дитина реагує в різних ситуаціях або заняттях. Коли дитина має сильну мотивацію до певної діяльності, організувати її стає простіше [6, 13, 21].

Основні види мотивів включають:

- ігрові мотиви;
- мотиви підтримки та збереження позитивних взаємин з іншими дітьми та дорослими;
- мотиви отримання задоволення;
- мотиви спілкування;
- мотиви самоствердження;
- мотиви спільної діяльності з дорослими та однолітками;
- мотиви досягнень [6, 53].

У ранньому дошкільному віці мотиви дитини часто нестабільні. Малюки керуються своїми поточними бажаннями, діючи спонтанно під впливом ситуації і не завжди усвідомлюючи, що саме їх спонукає до дій.

У середньому та старшому дошкільному віці дитина вже може пояснити свої дії. Кожна нова активність повинна відповідати її потребам і бажанням, інакше мотивація не буде ефективною. Це визначає, чи буде дитина залучена в певну діяльність і як вона буде себе в ній почувати [6, 32].

Основні види діяльності для дошкільників включають спілкування, предметну діяльність і гру. Спілкування залишається важливим на всіх вікових етапах. Предметна діяльність є значущою для малюків у ранньому віці і продовжує бути актуальною для старших дошкільників, але вже не грає

такої важливої ролі. З віку 3 років гра стає провідною діяльністю для дошкільників.

Науковці визначають наступний ланцюг умов для формування мотивації [6, 53]:

- Я прикладаю зусилля.
- Це призводить до успіху.
- Успіх переходить у приємний результат.
- Це стимулює мої подальші зусилля.

Засоби для підтримки мотиваційної системи [3, 6] включають:

- піклування;
- розподіл великих завдань на менші частини;
- спільну діяльність;
- невеликі заохочення (наприклад, наклейки);
- контроль навантаження;
- парадоксальні нагороди (підтримка замість покарання);
- свобода вибору та справедливість.

Ранжування мотивів (спостереження за захопленнями дитини і використання їх для мотивації) може включати створення позитивного образу садочка та школи, а також пізнавальні бесіди та розширення кругозору. Мотивація може бути внутрішньою або зовнішньою. Внутрішня мотивація – це справжнє бажання займатися певною діяльністю, коли дитина прагне задовольнити свою потребу самостійно. Зовнішня мотивація включає похвалу та приклад інших.

Науковці підкреслюють важливість спостереження за дитиною під час прогулянок, оскільки це дозволяє помічати як змінні, так і сталі аспекти її поведінки.

Мотиваційна сфера дошкільника активно розвивається, формуючи різні типи мотивів, що характерні для цього віку. Розвиток самосвідомості тісно пов'язаний із розвитком мотиваційної сфери, що веде до усвідомлення свого соціального "Я" і формування внутрішньої позиції [6, 38, 42].

Основу мотивів становлять первинні (природні) і вторинні (набуті) потреби, які проявляються у вигляді переживань, почуттів, інтересів, уявлень, думок, ідей, моральних ідеалів та переконань. Це визначає загальну характеристику мотивів поведінки дитини.

Одна і та ж діяльність може мати різні причини або мотивації, які можуть бути більш або менш важливими. Мотивація – це те, чому ми щось робимо, і вона допомагає зрозуміти, чому це важливо для нас. Мотиви – це те, що рухає нами і допомагає нам робити певні речі.

Наприклад, коли дитина грає в гру, у неї можуть бути різні причини: вона може просто хотіти веселитися (основна причина) або вона може також хоче показати свої вміння друзям (додаткова причина). Разом ці причини формують систему мотивів для цієї діяльності.

З часом і з новими враженнями, причини, чому ми робимо ті чи інші речі, можуть змінюватися. Важливо розуміти ці причини, щоб краще зрозуміти поведінку дитини [6, 53].

У молодшому шкільному віці діти вже багато чого знають і вміють, але їхні внутрішні мотиви показують, як вони розвиваються. Наприклад, маленькі діти часто хочуть робити те ж саме, що і дорослі, і це може допомогти їм вчитися. Їхні бажання бути схожими на дорослих часто проявляються в грі та в навчанні [6, 9, 50].

Діти часто грають у різні ігри, і в їхній поведінці видно, як вони люблять гратися і бути схожими на дорослих. Ігрові мотиви допомагають їм розвиватися та робити їхнє дитинство особливим. Іноді це може призвести до непорозумінь, коли дитина розповідає про вигадані ситуації, як, наприклад: «Ми з татом каталися на човні, і він перевернувся...» Це не означає, що дитина не чесна, а просто вона розповідає уявні історії, які придумала під час гри.

Коли діти ростуть, вони намагаються сподобатися своїм друзям і здобути їхню симпатію. Важливо, щоб діти отримували визнання не тільки

за те, що вони роблять, але і за своїх особистих якостей, старання та результати в іграх і інших справах.

У дітей різного віку одні й ті ж дії можуть мати різні причини. Наприклад, трирічний малюк кидає крихти курям, щоб подивитися, як вони збігаються і клюють. А шестирічний може робити це, щоб допомогти мамі.

Коли дитина росте, її причини для дій змінюються. Ось як це відбувається [6, 53, 62].

Розвиток причин для дій: Спочатку у дітей можуть бути різні, іноді суперечливі, причини для своїх вчинків. Але з часом ці причини стають більш впорядкованими і послідовними. Наприклад, шість-семирічні діти починають більше думати про те, що про них скажуть інші. Вони звертають увагу на думку друзів навіть коли стають лідерами у групі. Іноді їхня поведінка може бути несподіваною для дорослих, бо вони можуть раптово змінити свою поведінку під впливом сильних емоцій, наприклад, образи або великого бажання.

Різні причини для різних завдань: Діти мають різні причини для різних видів діяльності. Наприклад, молодші діти більше люблять ігрові завдання, як пошук схованого прапорця. Діти п'яти-шести років більше зацікавлені в трудових завданнях, таких як виготовлення ляльок для вистави. А старші діти люблять розв'язувати інтелектуальні задачі, наприклад, скласти прапорця з мозаїки.

Коли діти стають старшими, їхні мотиви для дій змінюються. Вони починають краще розуміти себе і своє місце в світі. Поступово нові причини стають важливішими, а старі бажання відходять на задній план. Також з'являються нові мотиви, такі як пізнання нових речей і змагання з друзями.

Коли дорослі навчають дітей новому, відповідають на їхні запитання і діляться цікавою інформацією, дітям стає цікаво більше дізнаватися про навколишній світ. Це допомагає їм розвивати цікавість до нового. Малюки зазвичай використовують ці знання, щоб грати, малювати або будувати щось. Наприклад, коли дорослий пояснює, як працює щось, дитина може

спробувати це зрозуміти через гру. Тільки коли діти стають старшими, знання починають бути важливі для них самих і допомагають їм у різних справах [6, 32, 44].

Коли діти змагаються, у них є особливі способи показати свої досягнення. Діти віком 3-4 роки не порівнюють свої успіхи з успіхами інших. Вони хочуть, щоб дорослі їх хвалили і відзначали, але часто не намагаються перевершити інших. Наприклад, коли маленьким дітям запропонували грати в гру, де переможець отримує зірочку, вони вирішили грати разом, щоб усі могли отримати зірочки, навіть якщо не виграли. Діти просто хотіли, щоб їх хвалили, і це було важливо для них.

Коли діти ростуть, вони починають краще розуміти, як працює світ навколо них і як вони самі у ньому вписуються. Це допомагає їм зрозуміти, хто вони є, що їм подобається і як інші їх бачать.

Самоусвідомлення – це як відчутти себе і зрозуміти, ким ти є. Це відбувається, коли діти думають про себе, свої почуття і що вони роблять. Наприклад, дитина може помітити, що їй подобається малювати або допомагати дорослим, і це допомагає їй зрозуміти, хто вона є [6, 20, 57].

В дошкільному віці дуже важливо, щоб дитина розуміла себе і свої дії. Це допомагає їй рости і ставати більш впевненою у собі. Дорослі, які навчають і підтримують дітей, допомагають їм зрозуміти, що вони добре роблять і що можна покращити. Коли дорослі показують і пояснюють щось, це допомагає дітям краще зрозуміти себе і свої дії.

Інтерес – це коли дитина з задоволенням займається чимось, що їй цікаво, і хоче дізнатися про це більше. Інтерес може бути різним: ширшим (якщо дитина любить багато видів спорту) або глибшим (якщо їй особливо подобається один вид спорту). Він також може бути постійним (тривалим) або випадковим (тривати тільки певний час), а також активним (коли дитина активно займається цим) або пасивним (коли дитина лише спостерігає) [6].

Коли діти молодшого віку дуже люблять рухливі ігри, такі як біг, стрибки і веселі забави, вони не завжди думають про те, що це допомагає їм

розвиватися. Але коли діти стають старшими, вони починають займатися фізичними вправами з певною метою. Наприклад, підлітки можуть займатися спортом, щоб підготуватися до майбутньої професії.

Діти мають різні уподобання щодо фізичної активності. Багато дівчат люблять гімнастику і акробатику, але не дуже цікавляться вправами для загального розвитку. Хлопчики можуть більше любити легку атлетику, ніж гімнастику. Більшість дітей дуже люблять спортивні ігри, такі як баскетбол, футбол і естафети на змаганнях [6, 53, 62].

Як діти ставляться до фізичної культури, залежить від того, чому вони це роблять. Важливі мотиви включають їхні плани на майбутнє, що вони хочуть досягти і як вони бачать себе в житті. Мотиви можуть допомагати дітям визначити, що для них важливо і чому їм подобається займатися тим чи іншим видом спорту.

Щоб дітям було цікаво займатися фізичними вправами, вони повинні отримувати задоволення від занять. Якщо заняття не викликає емоцій або якщо вправи здаються нудними, діти можуть втратити інтерес. Також важливо, щоб фізичне навантаження було підходящим: не занадто великим для хлопчиків і не надто великим для дівчаток. Якість заняття дуже залежить від того, як добре його проводить вихователь. Дітям дошкільного віку подобається, коли заняття веселий і рухливий, а також коли є цікаві ігри.

Щоб зрозуміти, чому деякі діти не хочуть регулярно займатися фізичними вправами, потрібно вивчити різні фактори, які на це впливають. Мотиви, які спонукають дітей займатися спортом, можуть змінюватися в різні вікові періоди.

Мотив – це те, що спонукає людину щось робити. Важливо, щоб на уроках фізкультури було цікаво, тому що перше враження про заняття дуже важливе для всього уроку [6].

На заняттях фізкультури діти вчаться новим рухам і навичкам, які стають частиною їхнього життя. Щоб зацікавити дітей, потрібно давати їм можливість показати свої здібності та вчитися новому. Найцікавіше для них

те, що вимагає зусиль і старання. Легкі завдання можуть бути нудними, а от коли є невеликі труднощі, які можна подолати, це допомагає підтримувати інтерес. Але важливо, щоб труднощі були посильними, інакше інтерес може швидко зникнути [6, 53].

Щоб почати будь-яку фізичну вправу, дітям важливо зрозуміти, чому вони це роблять і яка мета їх дій. Наприклад, вони можуть запитати себе: «Навіщо я це роблю?» або «Що я хочу досягти?»

Одні з головних причин, чому діти люблять займатися спортом, – це бажання бути здоровими і сильними. Діти, які вірять у свої сили і успіхи в спорті, зазвичай займаються фізичною культурою з великим задоволенням. Тому, щоб діти захотіли займатися спортом регулярно, важливо, щоб ці заняття допомагали їм стати здоровішими і розвивати свої спортивні вміння [62].

Здоров'я – це дуже важлива частина нашого життя. Щоб зберігати і покращувати своє здоров'я, нам потрібно займатися спортом, правильно харчуватися і мати достатньо відпочинку. Це допомагає нам стати сильнішими, швидшими, витривалішими і гнучкішими, а також покращити роботу всіх органів нашого тіла. Фізичний розвиток залежить від того, як ми займаємося спортом і як ми доглядаємо за своїм здоров'ям [2, 18, 48].

Іноді діти можуть не зрозуміти, чому важливо вести здоровий спосіб життя, якщо не бачать відразу результатів. Але навіть коли умови життя не ідеальні, важливо розуміти, що здоров'я – це важливо, і прагнути до нього, якщо є можливість. Чим краще дитина розуміє, чому їй потрібно бути здоровою, тим більше вона буде старатися.

Для розвитку фізичних здібностей важливо вчити дітей, як самостійно займатися спортом, пояснювати, що для досягнення результатів потрібно багато працювати і бути наполегливим. Це допоможе їм не тільки покращити свою фізичну форму, а й відчувати себе краще і здоровіше.

Основною психологічною рисою мотивів, які спонукають людину займатися спортом, є почуття задоволення, яке приносить сама спортивна

діяльність і є невід'ємною частиною цього процесу. Проте ці мотиви можуть бути досить складними і різноманітними через складність самих спортивних активностей. Тому їх можна поділити на різні категорії [6, 53, 62].

Безпосередні мотиви спортивної діяльності включають:

- а) відчуття задоволення від м'язової активності;
- б) естетичне задоволення від краси, точності та спритності власних рухів;
- в) бажання проявити відвагу та рішучість під час виконання складних або небезпечних вправ;
- г) задоволення від участі у змаганнях, яке є важливою складовою спорту;
- д) прагнення досягти рекордних результатів, показати свою спортивну майстерність та здобути перемогу, навіть якщо вона буде складною.

Опосередковані мотиви спортивної діяльності:

- а) бажання стати міцним, сильним і здоровим ("займаюся спортом, бо це зміцнює здоров'я і робить мене бадьорим");
- б) бажання підготувати себе до практичної діяльності через спорт ("займаюся спортом, бо хочу бути фізично сильнішим");
- в) усвідомлення важливості спортивної діяльності для суспільства ("хочу встановити світові рекорди та представляти свою країну").

Існують три основні теорії, що пояснюють, що мотивує людину до дії та активності [6, 53]:

- теорія потреби досягнення;
- теорія атрибуції;
- теорія досягнення мети.

Розглянемо детально кожен теорію мотивації досягнення успіху.

Теорія потреби досягнення: ця теорія є комплексною моделлю, яка враховує як особистісні, так і ситуативні фактори, що впливають на поведінку. Вона складається з п'яти основних компонентів [6, 9, 32, 53]:

а) Особистісні чинники або мотиви. У кожної людини є два основні мотиви досягнення: прагнення до успіху та уникнення невдач. Прагнення до успіху – це бажання відчувати гордість і задоволення від виконаних завдань, а уникнення невдач – це спосіб уникнути сорому чи розчарування через невдачу. Відповідно до цієї теорії, наша поведінка визначається балансом між цими мотивами. Люди, які досягають великих успіхів, мають високу мотивацію до успіху і низьку мотивацію до уникнення невдач. Їм подобається випробовувати свої здібності, і вони не зациклюються на можливих невдачах. Натомість ті, хто не досягає великих успіхів, мають низьку мотивацію до успіху і високу мотивацію до уникнення невдач. Вони часто бояться невдачі і постійно думають про неї.

б) Ситуативні впливи. Поведінку людини неможливо передбачити лише на основі її особистісних якостей – важливо враховувати ситуацію. Теорія потреби досягнення включає два аспекти: ймовірність успіху в конкретній ситуації та значущість цього успіху. Ймовірність успіху залежить від того, з ким ви змагаєтесь і наскільки складним є завдання.

в) Результуючі тенденції. Третій компонент теорії потреби досягнення – це результуюча або поведінкова тенденція, яка визначає взаємодію між рівнем мотивації досягнення і конкретною ситуацією. Ця теорія особливо ефективна для прогнозування поведінки в ситуаціях з рівними шансами на успіх (50 на 50). Люди, які прагнуть успіху, бачать виклик у таких ситуаціях і насолоджуються змаганням з рівними суперниками або вирішенням нелегких завдань. Натомість ті, хто уникає невдач, надають перевагу легким завданням, де успіх гарантований, або надто складним, де невдача буде очікуваною і менш болісною. В ситуаціях з 50:50 шансами вони зазвичай відчувають тривогу, що може вплинути на їхній виступ.

г) Емоційні реакції (гордість і сором). І ті, хто прагне успіху, і ті, хто уникає невдач, хочуть відчувати гордість. Однак їхні особистісні якості по-різному взаємодіють з ситуацією: перші більше зосереджуються на гордості, а другі – на уникненні сорому [3, 9, 53].

З аналізу літературних джерел видно, що мотиви, які стимулюють активність спортсмена, змінюються протягом його спортивної кар'єри. На кожному етапі цієї кар'єри домінують різні мотиви. Фахівці [3] зазначає, що на початковому етапі залучення до спорту можуть бути викликані такими причинами [3, 9, 10, 13] :

- бажання самовдосконалюватися;
- прагнення самовиразитися та самоствердитися;
- соціальні установки;
- потреба задовольнити духовні та матеріальні потреби.

Залежно від ціннісних орієнтацій, кожен з цих мотивів має різний ступінь важливості для конкретного спортсмена. Фахівці підкреслюють роль мотиву внутрішньогрупової симпатії як початкового стимулу до занять спортом. Провівши опитування близько 900 спортсменів з багаторічним досвідом, він з'ясував, що на початку їхньої кар'єри цей мотив був ключовим. Діти часто починають займатися спортом не через прагнення до високих результатів чи особливу зацікавленість видом спорту, а через бажання бути в колі друзів і однолітків. Їх утримує в спортивній секції не стільки спорт, скільки потреба у спілкуванні [6, 47, 53].

Американській психолог Б.Дж. Кретті серед мотивів, що спонукають до занять спортом, виділяє [53, 62]:

- бажання пережити стрес і подолати його. Він зазначає, що боротьба з перешкодами, свідоме піддавання себе стресовим ситуаціям і досягнення успіху – це один з найсильніших мотивів у спорті;
- прагнення досягти досконалості;
- бажання підвищити свій соціальний статус;
- потребу відчувати себе частиною спортивної команди;
- бажання отримувати матеріальні винагороди.

Отже, мотиваційний блок виконує такі функції в структурі спортивної діяльності:

- запускає сам процес діяльності;

- підтримує необхідний рівень активності під час тренувань і змагань;
- регулює зміст діяльності, допомагаючи застосовувати різні методи для досягнення бажаних результатів. Підсумовуючи, можна зробити такі висновки:

Мотиваційний блок включає потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності. Мотиви є потужними психологічними чинниками, які регулюють діяльність людини. Вони активують і стимулюють інтелектуальні, моральні, вольові та фізичні зусилля, спрямовані на досягнення мети. Таким чином, мотиви стають одним з ключових психологічних факторів, які впливають на вибір школярами виду спорту [6, 9, 53].

1.3. Психологічний вплив мотивації на спортивну діяльність

Мотиви до спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, але й надають їм особистісний зміст. Спортсмени, які займаються одним і тим самим видом спорту та виконують однакові тренувальні навантаження, можуть мати різні, а іноді навіть протилежні мотиви, що впливають на їхнє ставлення до занять. Тому оцінка їхньої поведінки також має бути різною. Важливо враховувати, що мотиви спортсменів змінюються з часом. У процесі спортивного розвитку ці мотиви переглядаються під впливом різних обставин, інших спортсменів та власної виховної роботи [9, 13, 53].

Фахівці на основі проведених досліджень, виявив таку динаміку розвитку мотивів у спортивній діяльності. Початковий етап занять спортом. На цьому етапі відбуваються перші спроби залучення до спортивної діяльності, причому мотиви, що стимулюють до цієї діяльності, мають такі характеристики [6, 49, 53]:

а) дифузна зацікавленість у фізичних вправах (підлітки зазвичай починають займатися декількома видами спорту одночасно, навіть якщо вони не підходять для подальшого розвитку їхньої спортивної майстерності);

б) безпосередня мотивація ("я займаюся, бо люблю фізкультуру");

в) прив'язаність до умов середовища, які сприяють заняттям певним видом спорту ("я живу в Одесі, як я можу не плавати?"; "з дитинства ходив на лижах, бо жив біля лісу");

г) часто включають елементи обов'язку ("потрібно було відвідувати уроки фізкультури").

Спільними рисами мотивів на початковому етапі є недостатня усвідомленість потреб, які лежать в їхній основі, а також їхня нестійкість, невизначеність і взаємозамінність різних способів задоволення.

Другий етап – це етап спеціалізації в обраному виді спорту, де мотивами спортивної діяльності стають [6, 9, 53]:

а) пробудження та розвиток особливої зацікавленості до певного виду спорту;

б) виявлення здібностей у цьому виді спорту та бажання їх розвивати;

в) стійке емоційне переживання спортивних успіхів і прагнення їх закріпити;

г) поглиблення та розширення спеціальних знань, вдосконалення спортивної техніки та досягнення вищого рівня тренуваності.

Ці якісно нові мотиви мають низку особливостей. Вони пов'язані зі спортивною спеціалізацією (наприклад, спортсмен стає боксером, гімнастом, лижником або плавцем) та здобуттям спортивної кваліфікації (наприклад, 3-й, 2-й або 1-й розряд). Проте вони стають більш опосередкованими, переходячи від самої спортивної діяльності до її результатів, проявляючи прагнення досягти певних успіхів і встановити рекорди. Третій етап – спортивна майстерність. На цьому етапі попередні мотиви відходять на другий план. Поведінка спортсмена визначається домінуючим мотивом досягнення успіху. Спортсмен відчуває потребу збільшувати фізичне навантаження до максимальних меж, що супроводжується високим психічним напруженням, бажанням перемогти суперника і самого себе, а також прагненням досягти високих спортивних результатів. У сучасному

спорті досягнення таких результатів неможливе без сильної соціальної мотивації [3, 9, 26].

Спортсмени з домінуючим мотивом досягнення успіху зазвичай мають низький рівень тривожності, рішучість у досягненні поставлених цілей, впевненість у правильності своїх дій, незалежність, виражене прагнення до змагання, готовність ставити перед собою складні завдання та здатність прикладати значні зусилля для їх виконання.

З іншого боку, спортсмени, у яких переважає мотив уникнення невдач, часто виявляють тривожність та невпевненість у собі. Вони схильні обмежувати свою активність у досягненні цілей, їхня поведінка має здебільшого захисний характер, і вони переважно діють на контратаках. Це добре помітно в командних видах спорту, де добре підготовлена, але надмірно обережна команда грає здебільшого на контратаках, хоча має багато можливостей для атакуючих дій.

Ця особливість поведінки найкраще проявляється в індивідуальному стилі ведення поєдинку. Спортсмени, для яких основний мотив – досягнення успіху, зазвичай віддають перевагу атакуючому стилю. Мотив досягнення успіху, як правило, значно вираженіший у висококваліфікованих спортсменів, ніж мотив уникнення невдач, що сприяє підтриманню їхньої високої продуктивності та стійкості. Сильна потреба в досягненні успіху стимулює високу активність, наполегливість і рішучість у досягненні цілей. Водночас, помірне наявність прагнення уникати невдач сприяє більш уважному відпрацюванню техніки вправ, ретельному плануванню тактики і стратегії змагань, а також збору інформації про потенційних суперників [13, 22, 60].

Успіхи чи невдачі для людини, орієнтованої на досягнення, завжди є випадковими і сприймаються як тимчасові стани, що впливають на мотивацію. Незалежно від того, наскільки детально визначені критерії успіху, вся шкала оцінки поділяється на дві частини: одну, що символізує успіх (незалежно від його яскравості), і іншу, що позначає невдачу. Ці

частини розділені вузькою межою, яка переміщується вгору або вниз у залежності від досягнутих успіхів, таким чином змінюючи нульову точку відліку. Тому важко об'єктивно визначити, що саме буде вважатися успіхом або невдачею для конкретної людини протягом тривалого періоду.

Мотивація досягнення і змагальність не лише стосуються кінцевого результату або прагнення до досконалості, але й впливають на психологічний процес досягнення цих цілей. Якщо ми зможемо зрозуміти, чому мотивація відрізняється у різних людей, а також виявити фактори, що впливають на її формування, це дозволить нам позитивно впливати на мотивацію [9, 53, 56].

Щоб детально розглянути чинники формування мотивації досягнення успіху у спортсменів, важливо враховувати, як ця мотивація розвивається в різні вікові періоди.

Роль раннього дитинства: Аналіз мотиваційної структури спортсмена не може обмежуватися лише його системою цінностей; слід також враховувати вплив раннього досвіду на формування ставлення до успіху, спорту, праці та авторитету. У міру дорослішання дитини, вплив різних мотивів на неї змінюється.

Спортсмени, які досягають помітного успіху, а також ті, хто досягає високих результатів і має високий рівень майстерності, є результатом справедливого процесу відбору. Важливо також заохочувати зусилля дитини, включаючи доступ до необхідного обладнання та можливість тренувань, що залежить від її фізичних даних, конституції, наявності фінансових ресурсів і від значення цього виду спорту в культурі чи середовищі, де виховується дитина [8, 39, 55].

Крім того, мотиви, що впливають на фізичну активність дитини, часто відрізняються від мотивів, які визначають участь у змаганнях дорослого спортсмена [6].

Вплив структури сім'ї: Сім'я, як мала соціальна група, може суттєво впливати на розвиток мотивації досягнення успіху, як позитивно, так і негативно. Зокрема, важливими факторами є порядок народження дітей,

загальний розмір сім'ї та спільне проживання. Неблагополучна сім'я і слабкі стосунки між батьками можуть суттєво уповільнити формування сильної мотивації досягнення. Психолог або тренер мають бути добре поінформовані про всі події в сім'ї спортсмена, щоб ефективно працювати над розвитком його мотивації досягнення успіху [6, 8, 53].

Вплив соціального середовища: Соціальний клас, освітній рівень і навіть релігія значною мірою формують і спрямовують мотивацію через створення певного «клімату» в повсякденному житті. Це особливо помітно у дітей. Якщо дитину оточують люди, яких вона вважає авторитетами або кумирами, і які займаються спортом, дитина також буде прагнути йти за їхнім прикладом, що вплине на формування її мотивації досягнення успіху [6, 8, 53].

Основні чинники, що формують мотивацію досягнення успіху у спортсменів, включають [6, 9, 32]:

- Бажання пережити і долати стрес.
- Спортивний статус.
- Прагнення до самовдосконалення.
- Оптимальне співвідношення заохочень і покарань.
- Чітко поставлені цілі.
- Орієнтація на досягнення в спорті.
- Позитивне честолюбство.
- Сприятливий соціальний і психологічний клімат.
- Емоційна забарвленість тренувальних занять.
- Особисті якості тренера.
- Взаємодія між тренером і спортсменом.
- Розвиток командних традицій.
- Усвідомлення спортсменом своєї важливості та корисності.
- Спільне прийняття рішень.

Природа мотивації і способи її управління досі недостатньо досліджені. Існують обґрунтовані уявлення про функції мотивації, які можна

ефективно застосовувати для психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців. Науковці виділяють три основні функції мотивації: енергетичну, створення смислової активності та системну організацію. Формування особистості спортсмена-єдиноборця є складним процесом, що вимагає особливої уваги до розвитку психічної сфери, яка є ключовою для професійного зростання [6, 32].

Мотивація спортивної діяльності включає як внутрішні, так і різноманітні зовнішні фактори, які можуть змінюватися протягом спортивної кар'єри. Багато науковців пов'язують спортивні досягнення і ставлення до спорту саме з мотивом досягнення. Цей мотив є відносно стійкою рисою особистості, але також і динамічним фактором, який активізується у відповідь на ситуативні чинники, такі як цінності та ймовірність успіху в певній діяльності. Мотивація досягнення, зокрема прагнення до успіху в конкретній сфері, включає не лише стійкі риси особистості, а й ситуативні чинники, такі як цінності, можливості досягнення успіху та складність завдань.

Висновки до розділу 1

1. Фізичний розвиток дітей віком 6-8 років є критично важливим етапом у їхньому житті, оскільки в цей період відбуваються суттєві зміни в анатомії та фізіології, що впливають на їхню фізичну підготовку і загальний стан здоров'я. Заняття єдиноборствами на цьому етапі можуть бути особливо корисними, оскільки вони сприяють розвитку силових, швидкісних і координаційних навичок, а також формують основи для подальшого фізичного розвитку. Єдиноборства не лише покращують фізичну витривалість та гнучкість, але й позитивно впливають на соціалізацію і психологічний стан дітей, що є важливими аспектами їхнього всебічного розвитку. Попри численні наукові дослідження та позитивний вплив єдиноборств на фізичний розвиток і здоров'я, існують і проблеми, пов'язані з

їх впровадженням у практику. Зокрема, необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей та уникати надмірних навантажень, які можуть негативно вплинути на їхній ріст і розвиток. Важливими є також соціально-економічні та екологічні фактори, що можуть обмежувати доступ до якісних тренувань. Для покращення ситуації необхідний комплексний підхід, що включає регулярний моніторинг фізичного стану дітей, вдосконалення методик навчання та залучення батьків до процесу фізичної підготовки дітей.

2. Мотивація є важливим компонентом розвитку дітей і ключовим чинником їхньої участі у фізичних активностях. Зростання мотиваційної сфери в дошкільному віці включає формування різних типів мотивів, які можуть бути як первинними, так і вторинними. У цьому віці мотиваційна система дитини активно розвивається, спонукаючи її до участі в іграх, спілкуванні та різних активностях. Мотивація може бути як внутрішньою, що визначає інтерес і задоволення від діяльності, так і зовнішньою, що включає похвалу та інші форми підтримки з боку дорослих і однолітків. З часом, у міру дорослішання дитини, мотиви стають більш складними та багатогранними. Раннє усвідомлення причин своїх дій і здатність розуміти власні інтереси й бажання допомагають дітям краще орієнтуватися у світі. Спостереження за мотиваційними змінами та використання різних методів підтримки мотивації, таких як розподіл завдань на менші частини і заохочення, сприяють формуванню стійкого інтересу до фізичної культури і спорту. Це не лише підтримує розвиток фізичних здібностей, але і допомагає формувати позитивне ставлення до здорового способу життя.

3. Вплив мотивації на спортивну діяльність є складним і багатогранним процесом, що охоплює як внутрішні, так і зовнішні чинники. Мотиви, які спонукають спортсменів до занять спортом, надають особистісний зміст їхній діяльності і можуть суттєво варіюватися навіть серед осіб, що займаються тим самим видом спорту. Важливо відзначити, що ці мотиви змінюються в процесі спортивного розвитку, від початкової фази, де основні мотиви пов'язані з зацікавленістю і доступністю, до етапу спеціалізації і

досягнення високих результатів, де домінують амбіції і прагнення до успіху. Змінюваність мотивів залежить від вікових і соціальних аспектів, а також від конкретних обставин і середовища спортсмена. На кожному етапі розвитку мотивації спортсмена важливо враховувати ці фактори для ефективної психологічної підготовки. Розуміння мотиваційних механізмів і їхньої динаміки дозволяє не лише покращити спортивні результати, але і підвищити загальний рівень саморозвитку і психологічної стійкості спортсменів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час написання магістерської роботи були використані такі методи дослідження [13, 15, 16, 60]:

- аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет;
- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел та джерел мережі інтернет.

Аналіз науково-методичної літератури, а також інформаційних ресурсів мережі інтернет, спрямований на дослідження мотиваційних аспектів дітей до занять таеквон-до, дозволив виділити кілька ключових напрямків. У фокусі дослідження опинилися питання фізичного розвитку дітей, розвиток мотиваційної сфери та психологічний вплив мотивації на спортивну діяльність.

Проаналізовані джерела підтверджують, що фізичний розвиток дітей є важливим аспектом у контексті занять єдиноборствами. Результати досліджень показують, що регулярні заняття таеквон-до сприяють покращенню координації, гнучкості, сили та витривалості дітей. Важливим є також те, що практики єдиноборств мають позитивний вплив на загальний фізичний стан та здоров'я дітей [11, 28, 35, 47].

Аналіз методичних матеріалів і наукових статей показує, що розвиток мотиваційної сфери у дітей є критично важливим для успішного залучення їх до занять спортом. Мотивація до занять таеквон-до може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішня мотивація включає в себе інтерес до саморозвитку, досягнення нових навичок і досягнень, тоді як зовнішня мотивація пов'язана з отриманням винагород або визнання з боку оточення.

Психологічні дослідження вказують на те, що мотивація має значний вплив на спортивну діяльність дітей. Висока мотивація сприяє покращенню результатів, зменшенню стресу і підвищенню задоволення від занять. Інтернет-ресурси і методичні посібники підкреслюють, що для підтримки мотивації важливо забезпечувати позитивну атмосферу на тренуваннях, стимулювати досягнення та встановлювати досяжні цілі [5, 9, 32].

Аналіз наукових та методичних джерел дозволив визначити основні аспекти мотивації дітей до занять таеквон-до. Зокрема, фізичний розвиток, мотиваційна сфера та психологічний вплив є ключовими чинниками, що впливають на успіх занять спортом. Використані джерела допомогли сформулювати основні проблеми дослідження, визначити мету і завдання, а також обрати методи для подальшого вивчення мотиваційних аспектів у контексті заняття таеквон-до.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження.

Для дослідження мотивів участі дітей у заняттях таеквон-до було застосовано анкету [6, 13, 60], яку заповнювали як діти, так і їхні батьки. Анкета містила питання, спрямовані на виявлення причин, чому діти обирають саме цей вид спорту. Опитування проводилося серед дітей віком 6-7 років, а також їхніх батьків для отримання дозволу на участь у дослідженні. Для забезпечення етичних норм було попередньо отримано письмову згоду від батьків кожної дитини, яка брала участь в опитуванні.

Анкета складалася з десяти питань, кожне з яких було спрямоване на виявлення мотиваційних аспектів участі дітей у заняттях таеквон-до. Питання охоплювали різноманітні мотиви, такі як задоволення від процесу тренувань, бажання досягти нових цілей, почуття відповідальності перед іншими людьми (батьками, друзями), та особисте задоволення від успіхів у спорті. Кожне питання передбачало вибір рівня згоди з твердженням за шкалою, де респонденти оцінювали, наскільки кожне з наведених тверджень відповідає їхнім особистим відчуттям. Оцінки відповідей в анкеті проводилися за

п'ятибальною шкалою, де 1 означала найменшу згоду з твердженням, а 5 – максимальну.

Анкета складалася з наступних питань:

1. Тому що мені це подобається?
2. Мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового?
3. Тому що це можливість бути тим, ким я є?
4. Тому що мені буде соромно, якщо я покину?
5. Тому що мені подобається досягати нових цілей?
6. Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні?
7. Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги?
8. Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися?
9. Тому що вважаю мій спорт найкращім?
10. Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався) ?

Анкетування проводилося під наглядом керівництвом тренерів, які допомагали дітям заповнити анкети, пояснюючи незрозумілі питання. Враховуючи вік дітей, питання були сформульовані простою мовою, а для кожного пункту використовувалася зрозуміла шкала відповідей. Батьки також заповнювали окрему частину анкети, де надавали інформацію про те, що вплинуло на їхнє рішення залучити дитину до занять таеквон-до. Завдяки ретельному підходу до проведення опитування, вдалося отримати достовірні дані, що дозволили проаналізувати основні мотиви залучення дітей до занять спортивними єдиноборствами.

2.1.3. Методи математичної статистики.

Для обробки результатів дослідження мотивації спортсменів 6-7 років, які займаються таеквон-до, використовувалися загальноприйняті методи математичної статистики, які широко застосовуються у фізичному вихованні та спорті. Усі отримані дані були внесені в електронні таблиці «MS Excel», де проводилася їх подальша обробка. Основна мета цього аналізу полягала у

виявленні закономірностей та статистично значущих відмінностей у мотиваційних показниках спортсменів.

Для аналізу даних обчислювалися такі статистичні показники: середнє арифметичне значення; середнє квадратичне відхилення. Також проводився розрахунок кореляційних коефіцієнтів для встановлення взаємозв'язку між відвідуваністю тренувань і мотиваційними показниками. Цей аналіз дав змогу виявити, які аспекти мотивації більшою мірою впливають на регулярність відвідування тренувань, і зробити висновки щодо необхідних коригувань у тренувальному процесі [16, 60].

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено в період з жовтня 2023 року по вересень 2024 року на базі спортивного клубу «Korolovych team» (м. Ужгород). У дослідженні прийняли участь 17 дітей віком 6-7 років, які займаються таеквон-до.

На першому етапі (жовтень 2023 р. – грудень 2023 р.) був проведений аналіз наукової та методичної літератури щодо мотиваційних аспектів у дитячому спорті, зокрема таеквон-до. Було сформульовано мету, завдання, визначено предмет і об'єкт дослідження. Розроблено анкету для визначення мотиваційних факторів, що впливають на бажання дітей займатися таеквон-до. Також було проведено попереднє анкетування, яке дало змогу встановити вихідний рівень мотивації спортсменів.

На другому етапі (січень 2024 р. – червень 2024 р.) відбувалося регулярне анкетування дітей 6-7 років під час тренувального процесу. Було досліджено динаміку змін мотиваційних показників під впливом тренувальних занять, які включали як індивідуальні, так і групові вправи. Паралельно здійснювався аналіз відвідувань навчально-тренувальних занять спортсмена для визначення кореляцій між рівнем мотивації та відвідуванням занять.

На третьому етапі (липень 2024 р. – вересень 2024 р.) було проведено обробку та аналіз отриманих даних за допомогою математико-статистичних методів. Результати анкетування були систематизовані та узагальнені для визначення ключових мотиваційних аспектів, що впливають на інтерес дітей до занять таеквон-до. На основі отриманих результатів було сформульовано висновки, що стали основою для завершення написання кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ СПОРТСМЕНІВ 6-7 РОКІВ

Мотивація є ключовим аспектом у формуванні та підтримці зацікавленості дітей у заняттях спортом. Для дітей віком 6-7 років мотивація формується переважно на основі їхніх емоційних і соціальних потреб. У цьому віці діти прагнуть отримати задоволення від діяльності, знаходити в ній радість та відчуття успіху, а також отримувати схвалення від оточуючих. Тому важливо, щоб тренувальний процес для дітей був побудований таким чином, щоб підтримувати їхню зацікавленість та позитивне ставлення до спорту.

Водночас, внутрішні й зовнішні мотиви грають значну роль у розвитку мотивації до занять спортом. Внутрішні мотиви пов'язані з інтересом до самого процесу тренувань, прагненням до саморозвитку та самовдосконалення. Зовнішні мотиви можуть включати бажання отримати визнання від тренера, батьків або однолітків, а також досягнення певних соціальних цілей, таких як підвищення статусу або отримання нагород. Розуміння цих мотиваційних факторів є важливим для успішної роботи з молодими спортсменами та створення умов, що сприятимуть їхньому довгостроковому залученню до занять спортом [6, 9, 38, 53].

3.1. Формування мотивації дітей 6-7 років до занять таеквон-до

Мотивація є ключовим чинником у формуванні успішного спортивного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Особливо важливою вона є у спорті, де створення позитивного ставлення до занять спортом закладає основу для формування здорового способу життя в подальшому. Діти віком 6-7 років лише починають активно займатися спортом, тому необхідно правильно формувати їхню мотивацію, щоб забезпечити тривале зацікавлення і ефективну участь у тренуваннях.

Одним із важливих аспектів є внутрішні мотиви. Для дітей молодшого шкільного віку внутрішня мотивація відіграє ключову роль, оскільки вони ще не повністю розуміють значення довгострокових цілей або соціального престижу. Основними внутрішніми мотивами для дітей 6-7 років є отримання задоволення від процесу тренувань, цікавість до нового і бажання пережити позитивні емоції.

Заняття таеквон-до можуть захопити дітей своєю динамікою, можливістю проявити себе і навчитися чомусь новому. Наприклад, виконання різноманітних рухів, комбінацій та ударів приносить дітям відчуття радості і досягнень. У цьому віці діти прагнуть до активності, і таеквон-до надає їм можливість виразити свою енергію у конструктивному руслі.

Однією з важливих складових внутрішньої мотивації є бажання дітей відчувати гармонію та контроль над власним тілом. У процесі тренувань вони вчаться координувати рухи, розвивати спритність та силу, що підвищує їхню впевненість у собі. Тому на заняттях проводяться спеціальні вправи та ігрові форми, що стимулюють внутрішні мотиви дітей. Це можуть бути завдання, які фокусуються на досягненні особистих результатів, наприклад, покращення техніки виконання певних прийомів або підвищення фізичних показників. Вправи, що включають творчі елементи, як-от складання власних комбінацій ударів чи ката, також сприяють розвитку інтересу до процесу тренування. Позитивні емоції можна підсилювати через використання ігрових елементів, коли діти змагаються у веселих естафетах або виконують завдання в парах чи командах, що створює атмосферу радості та задоволення від тренувань [6, 53].

Другим важливим аспектом є зовнішні мотиви. Зовнішні мотиви також мають значний вплив на формування мотивації до занять таеквон-до у дітей. Особливо важливим є вплив оточуючих людей, зокрема батьків, вчителів і друзів. У віці 6-7 років діти часто орієнтуються на думку авторитетних для них дорослих та прагнуть отримати їхню підтримку і схвалення.

Соціальний мотив, пов'язаний з обов'язком перед тренером або групою, також може стимулювати дітей продовжувати заняття. Наприклад, відчуття відповідальності перед тренером чи однолітками може бути важливим фактором, що допомагає дитині не покинути заняття у випадку тимчасових труднощів. Для підвищення зовнішніх мотивів на заняттях важливо включати елементи соціальної взаємодії та відповідальності. Наприклад, можна організовувати міні-змагання або показові виступи, де діти демонструють свої навички перед групою, що стимулює їх прагнення досягти високих результатів. Також корисними є вправи, що вимагають командної роботи, де діти відповідають за успіх своєї групи, що посилює відчуття обов'язку перед командою та тренером. Важливим є також підкреслення значущості успіхів дітей перед їхніми батьками та знайомими: проводяться регулярні повідомлення про досягнення та запрошуються батьків на тренування та змагання [6, 32, 53].

Особливості формування мотивації. Важливою частиною роботи тренера є врахування різних мотивів у процесі навчання. Для досягнення успіху у формуванні мотивації слід використовувати різноманітні підходи. Наприклад, заохочення дітей досягати нових цілей через позитивне підкріплення або організацію змагань, де вони можуть продемонструвати свої навички і отримати відчуття успіху, може значно підвищити рівень їхньої мотивації.

Окрім того, важливо створювати умови, де діти відчуватимуть себе частиною команди і будуть мати можливість взаємодіяти з однолітками. Соціальні аспекти занять, такі як спільна участь у тренуваннях, спільні досягнення та взаємопідтримка, сприяють формуванню позитивного ставлення до спорту.

Формування мотивації до занять таеквон-до у дітей 6-7 років потребує систематичного підходу, що враховує як внутрішні, так і зовнішні мотиви. Для дітей цього віку важливо поєднувати задоволення від процесу тренувань з соціальною підтримкою та визнанням. Таким чином, можна забезпечити не

лише короткочасний інтерес, а й довгострокову участь у спортивних заняттях, що сприятиме загальному фізичному і моральному розвитку дітей [6, 11, 53].

3.2. Аналіз показників мотивації спортсменів 6-7 років, які займаються таеквон-до

Аналіз показників мотивації спортсменів 6-7 років, які займаються таеквон-до, є важливим етапом у вивченні процесу формування їхньої спортивної зацікавленості та відданості тренуванням. Оцінка мотиваційних аспектів дозволяє виявити чинники, що стимулюють або, навпаки, гальмують участь дітей у спортивній діяльності, а також допомагає вдосконалити методи тренувань і підходи до виховання спортсменів. Такий аналіз забезпечує наукову основу для розробки ефективних програм підготовки, спрямованих на довгострокове залучення дітей до спорту та розвиток їхніх особистісних якостей.

Таблиця 3.1 демонструє розподіл кількості спортсменів залежно від оцінки відповідей на анкети, що стосуються різних мотивів їхньої участі в тренуваннях з таеквон-до. Оцінки варіюються від 5 (найвища) до 1 (найнижча).

Найбільша кількість спортсменів (10 осіб) поставила оцінку "5" на питання: "Тому що мені це подобається?" та "Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги?". Це вказує на те, що особисте задоволення від занять таеквон-до та позитивні емоції від успіхів є найважливішими мотиваторами для більшості дітей. Високу оцінку "5" також отримало питання "Тому що вважаю мій спорт найкращим?" (9 осіб), що свідчить про високу позитивну оцінку цього виду спорту серед учасників.

Питання, пов'язані з досягненням нових цілей та розвитком самодисципліни, отримали по 6-7 відповідей з оцінкою "4". Це означає, що ці аспекти також відіграють важливу роль у мотивації дітей. Також 6 відповідей з оцінкою "4" було отримано на питання "Мені цікаво тренуватися та

дiзнаватися про цей спорт багато нового?", що пiдкреслює iнтерес до нових знань. У той же час питання, пов'язанi з тиском з боку оточуючих, наприклад, "Щоб задовольнити людей" або "Тому що iншi люди наполягають займатися", мають нижчi оцiнки, що свiдчить про менший вплив зовнiшнього тиску.

Таблиця 3.1

Розподiл кiлькостi спортсменiв в залежностi вiд оцiнки вiдповiдi анкети

Питання анкети	Кiлькiсть вiдповiдей певної оцiнки				
	5	4	3	2	1
Тому що менi це подобається?	10	4	2	1	0
Менi ciкаво тренуватися та дiзнаватися про цей спорт багато нового?	6	6	3	2	0
Тому що це можливiсть бути тим, ким я є?	0	2	5	6	4
Тому що менi буде соромно, якщо я покину?	1	2	5	6	3
Тому що менi подобається досягати нових цiлей?	4	6	5	2	0
Тому що цей спорт вчить мене самодисциплiнi?	3	7	4	3	0
Тому що менi подобається вiдчуття успiху, перемоги?	10	5	2	0	0
Тому що iншi люди (батьки, друзi) наполягають займатися?	5	6	4	1	1
Тому що вважаю мiй спорт найкращим?	9	5	3	0	0
Щоб задовольнити людей (батькiв, родичiв, друзiв), якi хочуть, щоб я займався (займався)?	4	7	4	2	0

Найбiльша кiлькiсть низьких оцiнок (1 та 2) була зафiксована на питання "Тому що це можливiсть бути тим, ким я є?" та "Тому що менi буде соромно, якщо я покину?". Це свiдчить про те, що цi мотиви є найменш значущими для бiльшостi спортсменiв. Загалом, внутрiшнi мотиви, такi як задоволення вiд процесу тренувань i успiхiв, виявляються ключовими для формування мотивацiї дiтей 6-7 рокiв до занять таеквон-до. Зовнiшнi мотиви, такi як вплив оточуючих або бажання задовольнити iнших, вiдiграють менш значущу роль у мотивацiї дiтей цього вiку. Таким чином, для пiдтримки iнтересу до

тренувань важливо акцентувати увагу на внутрішніх мотиваційних чинниках, створюючи позитивну та підтримуючу атмосферу на заняттях.

На рисунку 3.1 зображені результати анкетування, що відображають високі показники мотивації дітей до занять таеквон-до. Оцінки відповідей варіюються від 3,9 до 4,5, що свідчить про загальний позитивний настрій дітей стосовно занять цим видом спорту.

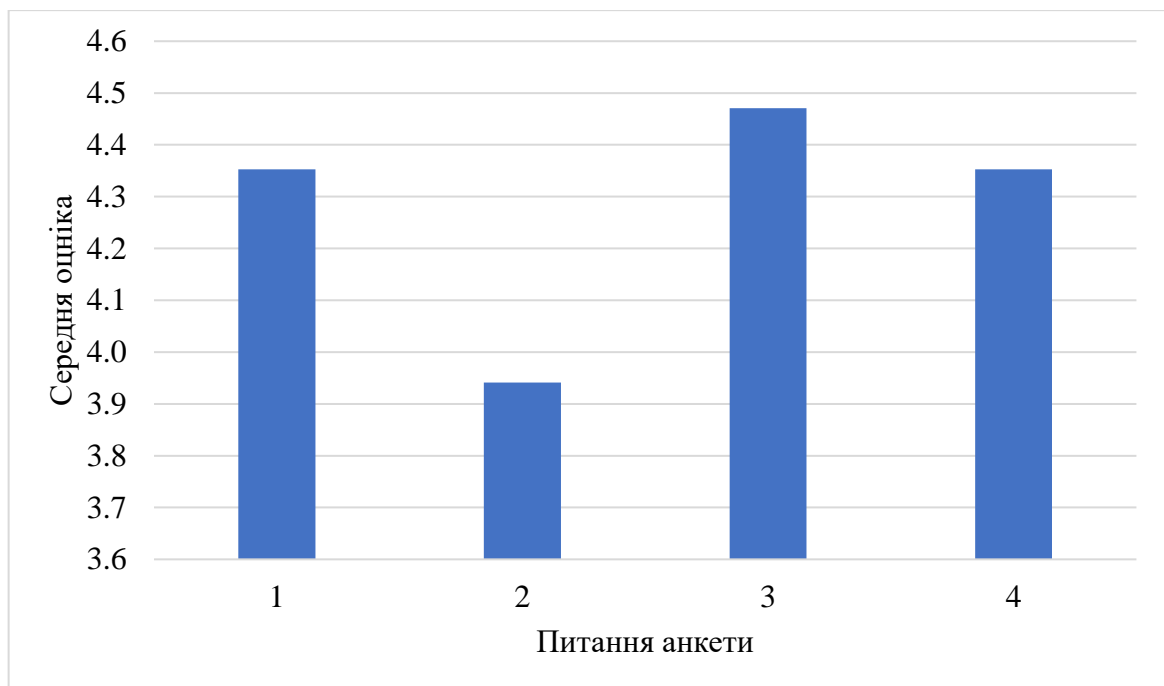


Рис. 3.1. Оцінка мотиваційних показників дітей до заняття таеквон-до за допомогою анкетування (високі показники): 1 – Тому що мені це подобається; 2 – Мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового; 3 – Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги; 4 – Тому що вважаю мій спорт найкращим.

Найвищий показник (4,5) було отримано за питанням "Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги," що підкреслює важливість досягнень та визнання в процесі тренувань для дітей. Це свідчить про те, що успіх і перемога є найсильнішими мотиваційними чинниками.

Оцінка 4,4 отримана за два питання: "Тому що мені це подобається" та "Тому що вважаю мій спорт найкращим". Це показує, що діти мають загальний позитивний інтерес до таеквон-до і сприймають цей спорт як щось особливе

для них. Також високий показник демонструє, що діти вбачають у заняттях таеквон-до щось більше, ніж просто фізичну активність.

Найнижчий показник (3,9) відзначений за питанням "Мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового". Хоча цей показник також є доволі високим, він свідчить про те, що не всі діти повністю захоплені процесом навчання новому в таеквон-до.

Таким чином, результати свідчать про те, що діти найбільше мотивовані відчуттям успіху та емоційним задоволенням від занять. У той же час, цікавість до процесу навчання і нової інформації потребує більшої уваги з боку тренерів.

На рисунку 3.2 представлені середні показники мотиваційних чинників, які впливають на заняття дітей таеквон-до. Оцінки варіюються від 2,3 до 3,8, що свідчить про різний рівень впливу різних факторів на мотивацію дітей.

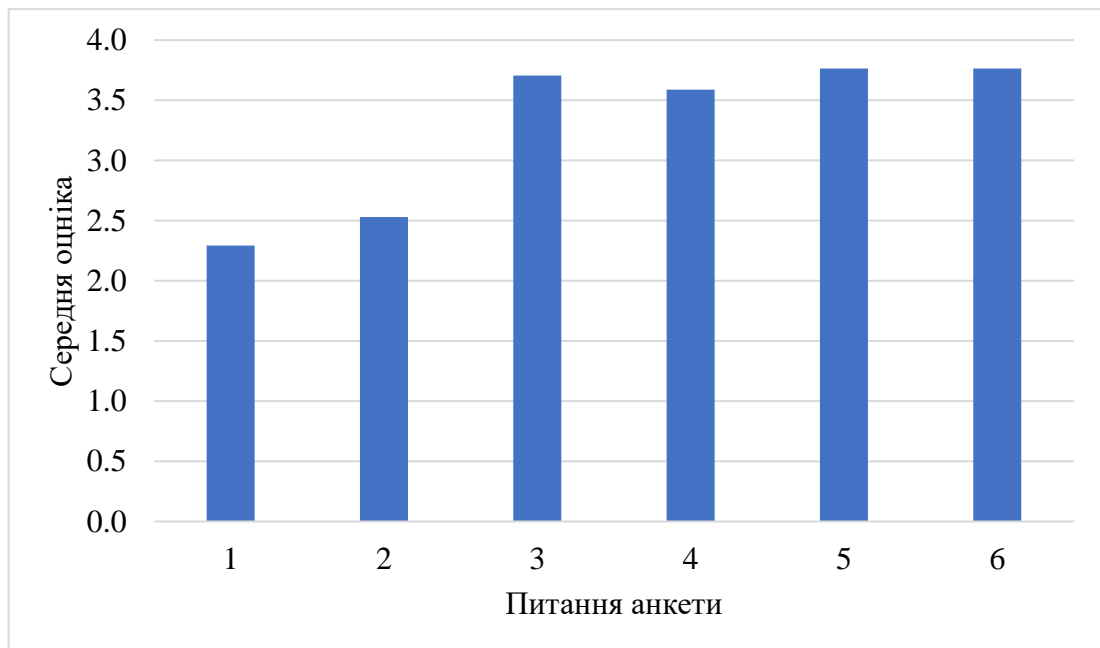


Рис. 3.2. Оцінка мотиваційних показників дітей до заняття таеквон-до за допомогою анкетування (середні показники): 1 – Тому що це можливість бути тим, ким я є; 2 – Тому що мені буде соромно, якщо я покину; 3 – Тому що мені подобається досягати нових цілей; 4 – Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні; 5 – Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися; 6 – Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався).

Найнижчий показник, 2,3, був отриманий за питанням "Тому що це можливість бути тим, ким я є." Це означає, що можливість самовираження через заняття таеквон-до не є сильним мотиваційним фактором для більшості дітей. Дещо вищий результат, 2,5, відзначений за питанням "Тому що мені буде соромно, якщо я покину." Це свідчить про те, що страх осуду або почуття сорому через припинення занять також не є провідним мотиватором для дітей.

Показники 3,7 та 3,6 були отримані відповідно за питаннями "Тому що мені подобається досягати нових цілей" та "Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні." Ці результати підкреслюють, що досягнення цілей та розвиток самодисципліни є досить важливими мотиваційними чинниками для дітей.

Найвищий результат (3,8) зафіксований за двома питаннями: "Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися" та "Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався)." Ці показники свідчать про сильний вплив оточення, зокрема батьків і друзів, на мотивацію дітей до занять таеквон-до.

Таким чином, результати вказують на те, що внутрішні мотиви, такі як досягнення цілей і самодисципліна, мають помірний вплив на дітей, тоді як зовнішній тиск з боку оточуючих грає важливу роль. Однак, можливість самовираження і страх сорому є менш значущими мотиваторами для дітей.

Діаграма (Рис 3.3) ілюструє зміни у відповідях на анкети щодо мотиваційних факторів, пов'язаних із заняттями спортом, у дітей протягом навчального року.

Аналіз результатів анкетування щодо мотиваційних аспектів участі дітей у заняттях таеквон-до показав позитивні зміни у відповідях на більшість питань протягом навчального року. Зокрема, спостерігається значний приріст у відповіді на питання "Тому що мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового?" на 12,6%. Це свідчить про те, що інтерес до спортивного процесу і бажання розширювати свої знання про таеквон-до значно зросли серед дітей, що може бути результатом підвищення їхньої

зацікавленості та пізнавальної активності. Важливим є також приріст на 8,1% у відповіді на питання "Тому що мені буде соромно, якщо я покину?". Цей показник вказує на те, що соціальні фактори, такі як почуття відповідальності перед тренерами і товаришами по команді, стали важливішими для дітей.

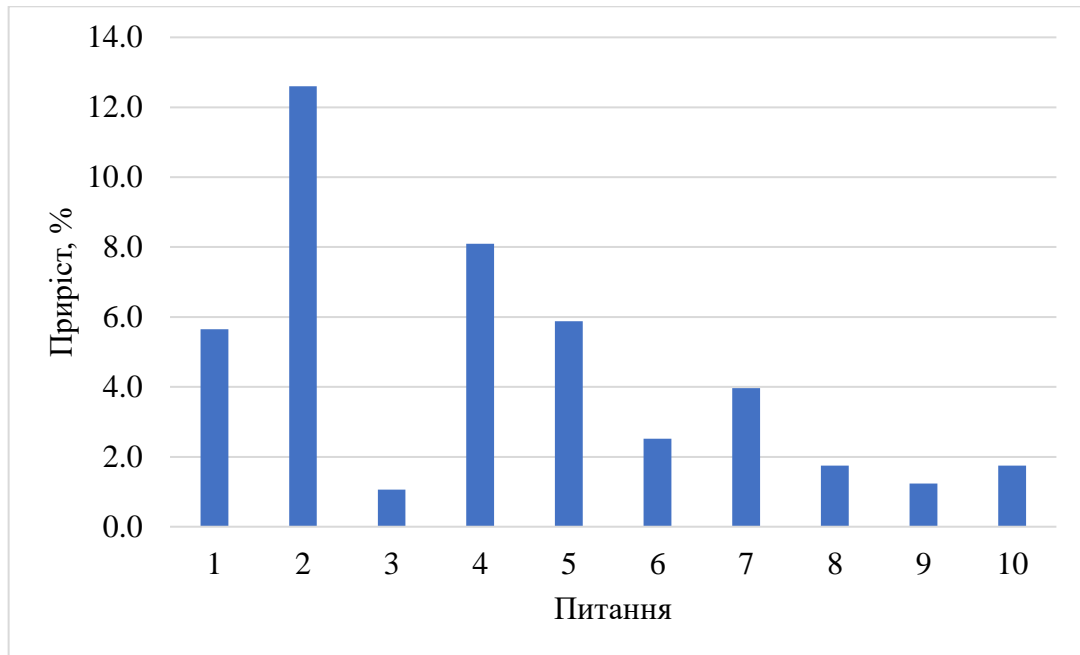


Рис. 3.3. Приріст у мотиваційних показниках дітей до заняття таеквон-до за навчальний рік: 1 – Тому що мені це подобається; 2 – Мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового; 3 – Тому що це можливість бути тим, ким я є; 4 – Тому що мені буде соромно, якщо я покину; 5 – Тому що мені подобається досягати нових цілей; 6 – Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні; 7 – Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги; 8 – Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися; 9 – Тому що вважаю мій спорт найкращим; 10 – Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався).

Інші позитивні зміни включають приріст на 5,9% у відповіді на питання "Тому що мені подобається досягати нових цілей", що свідчить про те, що діти стали більше цінувати процес досягнення нових вершин у своєму спортивному розвитку. Відзначається також приріст на 5,7% у відповіді на питання "Тому що мені це подобається?", що підкреслює збільшення особистої задоволеності від участі у заняттях.

Значення підвищення на 4,0% у відповіді на питання "Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги?" підтверджує те, що позитивні емоції від досягнень стали важливішими для дітей, що може сприяти їхній мотивації.

Водночас, приріст на 2,5% у відповіді на питання "Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні" відзначає поступове збільшення значення самодисципліни як мотиваційного фактора. Це свідчить про те, що діти починають більше цінувати дисципліну, отриману через заняття спортом.

Мінімальні зміни спостерігаються в таких питаннях, як "Тому що вважаю мій спорт найкращим" (1,2%), "Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися" (1,7%) та "Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався)" (1,7%). Це може свідчити про те, що соціальний тиск і задоволення очікувань інших людей не стали основними мотивами для дітей протягом навчального року.

Узагальнюючи результати, можна відзначити, що діти стали більше зацікавлені в особистому розвитку через спорт і більш позитивно ставляться до досягнень, ніж до зовнішніх мотиваційних чинників. Це може вказувати на покращення якості внутрішньої мотивації у дітей, що є позитивним результатом їхньої участі в заняттях таеквон-до.

Досить важливими є результати дослідження взаємозв'язків між відвідуваннями та показниками мотиваційних аспектів до занять. Результати на рисунку 3.4 відображають значення коефіцієнтів кореляції між кількістю відвідувань занять та відповідями на питання анкети. Коефіцієнти варіюються від 0,1 до 0,46, що свідчить про різний ступінь кореляції.

Найвищу кореляцію спостерігаємо для питання «Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися» (0,46), що вказує на сильніший зв'язок між зовнішнім тиском і відвідуваністю занять. Також відносно високу кореляцію має питання «Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався)» (0,42), що підкреслює значний вплив зовнішніх чинників на відвідуваність.

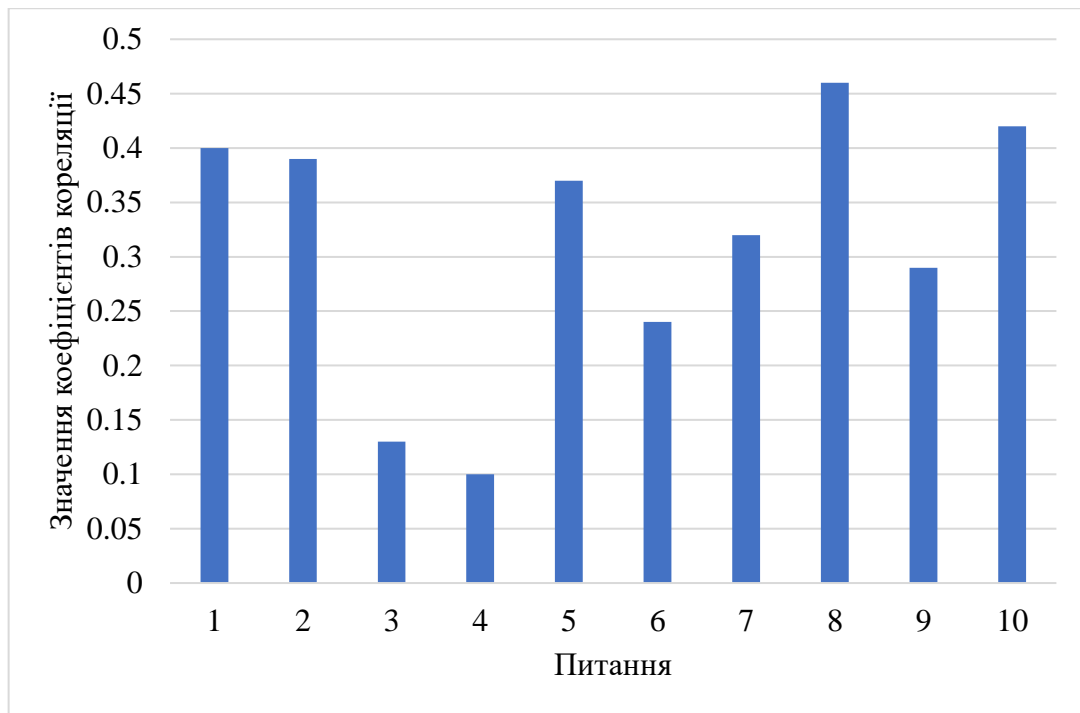


Рис. 3.4. Значення коефіцієнтів кореляції між кількістю відвідувань та оцінкою на питання анкетування: 1 – Тому що мені це подобається; 2 – Мені цікаво тренуватися та дізнаватися про цей спорт багато нового; 3 – Тому що це можливість бути тим, ким я є; 4 – Тому що мені буде соромно, якщо я покину; 5 – Тому що мені подобається досягати нових цілей; 6 – Тому що цей спорт вчить мене самодисципліні; 7 – Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги; 8 – Тому що інші люди (батьки, друзі) наполягають займатися; 9 – Тому що вважаю мій спорт найкращим; 10 – Щоб задовольнити людей (батьків, родичів, друзів), які хочуть, щоб я займалася (займався).

Середні значення кореляції спостерігаються для таких питань, як «Тому що мені це подобається» (0,4), «Тому що мені подобається досягати нових цілей» (0,37) і «Тому що мені подобається відчуття успіху, перемоги» (0,32), що вказує на те, що особистий інтерес і задоволення також впливають на відвідуваність, але меншою мірою, ніж зовнішній вплив.

Низькі значення кореляції мають питання «Тому що це можливість бути тим, ким я є» (0,13) і «Тому що мені буде соромно, якщо я покину» (0,1), що свідчить про мінімальний вплив цих факторів на відвідуваність занять.

Отже, аналіз показує, що, хоча особиста мотивація відіграє певну роль, зовнішній вплив, особливо з боку батьків і друзів, має більш вагомий вплив на регулярність відвідування занять з таеквон-до.

Висновки до розділу 3

1. Формування мотивації дітей 6-7 років до занять таеквон-до є складним і багатогранним процесом, який потребує уважного підходу з боку тренера та всього тренувального середовища. Врахування як внутрішніх, так і зовнішніх мотивів є ключовим для створення умов, які стимулюють дітей до активного й тривалого залучення в спортивну діяльність. Внутрішні мотиви, такі як інтерес до тренувального процесу, бажання саморозвитку та отримання задоволення від занять, слід підтримувати через різноманітні вправи, ігрові форми та творчі завдання. Зовнішні мотиви, зокрема прагнення до соціального визнання та відповідальність перед тренером і командою, можна зміцнювати за допомогою соціальних заходів, змагань і взаємодії з однолітками. Поєднання цих підходів сприятиме створенню стійкої мотивації до занять таеквон-до, що дозволить дітям розвиватися як фізично, так і морально, закладаючи основи для їхнього здорового і успішного майбутнього.

2. Результати анкетування свідчать про високу мотивацію дітей до занять таеквон-до, зокрема через такі фактори, як відчуття успіху та задоволення від досягнень. Високі оцінки показників мотивації, зокрема 4,5 за відчуття перемоги, підкреслюють важливість позитивних емоцій для дітей. Хоча інтерес до нових знань та процесу навчання також має значення, він виявився менш вираженим, що свідчить про необхідність додаткової уваги з боку тренерів для підвищення цього аспекту мотивації. Аналіз кореляції між кількістю відвідувань та мотиваційними показниками вказує на значний вплив зовнішніх факторів, таких як тиск з боку батьків та друзів, на регулярність занять. Водночас внутрішні мотиви, такі як особистий інтерес і задоволення від досягнень, мають середній вплив. Це підкреслює важливість комплексного підходу до формування мотивації у дітей, з урахуванням як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

ВИСНОВКИ

1. Фізичний розвиток та мотивація дітей віком 6-8 років до занять єдиноборствами, такими як таеквон-до, є взаємопов'язаними і важливими аспектами їхнього всебічного розвитку. На цьому етапі відбуваються значні анатомо-фізіологічні зміни, які впливають на їхні фізичні можливості та загальний стан здоров'я. Єдиноборства сприяють не тільки фізичному розвитку, але й формуванню соціальних і психологічних навичок, що є важливими для соціалізації дітей. Мотивація дітей до занять фізичною культурою є ключовим фактором їхньої участі у спортивних активностях, причому вона формується під впливом як внутрішніх (інтерес, задоволення), так і зовнішніх (підтримка дорослих і однолітків) чинників. Розуміння та підтримка мотивації на різних етапах розвитку допомагають формувати стійкий інтерес до здорового способу життя і досягнення спортивних результатів, що позитивно впливає на їхнє подальше самовдосконалення.

2. Формування мотивації у дітей 6-7 років до занять таеквон-до є складним і багатогранним процесом, що вимагає ретельного підходу з боку тренера та всього тренувального середовища. Ефективне врахування як внутрішніх, так і зовнішніх мотивів є ключовим для створення умов, що стимулюють дітей до активної та тривалої участі в спортивній діяльності. Підтримка внутрішніх мотивів, таких як інтерес до тренувального процесу, бажання саморозвитку та отримання задоволення від занять, повинна здійснюватися через застосування різноманітних вправ, ігрових елементів і творчих завдань. У той же час, зовнішні мотиви, зокрема прагнення до соціального визнання та відповідальність перед тренером і командою, можна зміцнювати за допомогою соціальних заходів, змагань та взаємодії з однолітками. Цей комплексний підхід сприятиме формуванню стійкої мотивації до занять таеквон-до, що забезпечить всебічний розвиток дітей, як фізичний, так і моральний, закладаючи основи для їхнього здорового й успішного майбутнього.

3. Результати анкетування показують, що діти виявляють високу мотивацію до занять таеквон-до, особливо завдяки факторам, таким як відчуття успіху та задоволення від досягнень. Високі оцінки мотиваційних показників, зокрема 4,5 за відчуття перемоги, підкреслюють важливість позитивних емоцій для підтримки їхнього інтересу. Хоча інтерес до нових знань і процесу навчання також має значення, він виявився менш вираженим, що вказує на потребу додаткової уваги тренерів до цього аспекту мотивації. Кореляційний аналіз між кількістю відвідувань тренувань та мотиваційними показниками демонструє значний вплив зовнішніх факторів, таких як підтримка батьків і друзів, на регулярність занять. Водночас внутрішні мотиви, такі як особистий інтерес і задоволення від досягнень, мають середній вплив. Це підкреслює необхідність використання комплексного підходу до розвитку мотивації дітей, що поєднує обидва ці чинники.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллев А., Ребар І. Особливості відбору спортсменів з вільної боротьби. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи. Збірник матеріалів І-ї Міжнар. наук.-практ. конф. 2016:269-71.
2. Ахметов РФ. Сучасні біомеханічні технології в практиці підготовки спортсменів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011:7-9.
3. Безверхня ГВ, Цибульська ВВ, Гончар ГІ. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
4. Бойченко Н, Тропін Ю, Алексєєва І, Пилипець О, Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022(3 (25)):18-31.
5. Вілігорський, Олександр, & Слобожанінов, Андрій (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 40, 18-22.
6. Воронова ВІ. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
7. Гакман А, Бушуляк М. Роль єдиноборств у залученні до систематичних занять руховою активністю. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2024 Jun 14(1):6-18.
8. Гончарова Н, Довганінець О. Ставлення батьків до занять спортивними єдиноборствами дітей молодшого шкільного віку. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII, Київ., 2024. С. 87-88.
9. Грецький О, Мицкан Б. Формування мотивації до занять спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 8 (78 К), 2016, 24-29.

10. Задорожна ОР. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. Єдиноборства. 2021;(2):47-61.
11. Колосовський ВР, Гришук СМ. Вплив занять карате на фізичну підготовленість хлопчиків молодшого шкільного віку. Перспективи розвитку науки, освіти та суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції. 2022 May 20:52-4.
12. Коробейников ГВ., Радченко ЮА. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009;(2):56-58.
13. Коробейников Г, Приступа Є, Коробейникова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л. : ЛДУФК, 2013, 312 с.
14. Коробейников Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(4):27-33.
15. Костюкевич ВМ, Шевчик ЛМ, Сокольвак ОГ. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. ВМ Костюкевич, Шевчик ЛМ, Сокольвак ОГ–Вінниця: ТОВ «Ніоан-ЛТД». 2015.
16. Костюкевич ВМ, Шинкарук ОА, Воронова ВІ, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ.; 2019. 528 с.
17. Костюкевич ВМ. Моделювання у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014;(18/2); 92-102.
18. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця: ВДПУ; 2007. 274 с.
19. Лапутін АМ., Гамалій ВВ., Архипов ОА та ін. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література; 2001. 319 с.

20. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7): 57-65. DOI: 10.28925/2664-2069.2022.15.
21. Латишев М.В., Головач І.І., Полянничко О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.В. Важливість досягнень на змаганнях U23 з вільної боротьби. Єдиноборства. 2023; № 2(28): 79–89. DOI: 10.15391/ed.2023-2.07.
22. Латишев М.В., Квасниця О.М., Спесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019; № 1: 39–47.
23. Латишев М.В., Лахтадир О.В., Чорній І.В., Цісар В.В., Катихін В.М. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. Єдиноборства. 2022. №2(24), 48–61, DOI:10.15391/ed.2022-2.05
24. Латишев М.В., Малінкін В.А., Головач І.І., Корольов Б.А., Ляшенко О.Р. Вплив занять хортингом на рівень розвитку рухових якостей дітей 10-11 років. Єдиноборства. 2022. №1 (23). 19–30. DOI:10.15391/ed.2022-1.03
25. Латишев М.В., Штанагей Д.В., Вольський Д.С., Чорній І.В., Демченко Н.В. Аналіз ланок тіла боксерів під час нанесення ударів за допомогою сучасних технологій. Єдиноборства. 2024. 1(31), 58–69. DOI:10.15391/ed.2024-1.06
26. Латишев М.В., Штанагей Д.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особистість тренера у єдиноборствах: сучасний стан. Єдиноборства. 2024, 3(33), 30–39. DOI:10.15391/ed.2024-3.03С.
27. Огарь ГО, Санжаров ВА, Ласиця ВІ, Ручинський ДО. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014(118 (4)):143-5.

28. Панасюк ОО, Гребік ОВ, Дмитрук ВС. Відбір та організація навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022; 12 (158): 96-99.

29. Панасюк ОО, Гребік ОВ, Хомич АВ, Коновальчук АМ. Відбір та поетапність підготовки в спортивних єдиноборствах. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021, 12, 116-119.

30. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. Спортивна наука та здоров'я людини. 2021;1(5):73-83. DOI:10.28925/2664-2069.2021.16

31. Прозар М, Стасюк І, Петров А, Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовки юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019; 3(14):41-5.

32. Пруднікова М. Мотивація до занять спортом на початкових етапах тренування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2019:205-8.

33. Радченко ЮА, Радченко АА. Оцінка стану постави юних єдиноборців (на прикладі рукопашного бою). Rehabilitation and Recreation. 2023 Aug 14(15):269-76.

34. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(2):140-146.

35. Тропін Ю, Пономарьов В, Кліменко О. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017(1):111-5.

36. Тропін Ю, Романенко В, Мирошниченко Є, Джерелій В, Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). Єдиноборства. 2023 Jun 2(3 (29)):98-117.

37. Тропін Ю.М., Романенко В.В., Латишев М.В. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. Єдиноборства. 2021. 2(20), 93–104. DOI:10.15391/ed.2021-2.08
38. Фролова ОО, Ярхо ІС. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час. Витоки педагогічної майстерності. 2019. Випуск 24. 214-218.
39. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства. 2022; 2(24): 96–116. DOI: 10.15391/ed.2022-2.09.
40. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства. 2021; 3(21): 84–98. DOI: 10.15391/ed.2021-3.08.
41. Шинкарук О. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):47-58.
42. Шинкарук О.А. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 156-189.
43. Шкребтій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література. 2005:104-5.
44. Яковлєв ВС. Вдосконалення швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року. 165-166.
45. Beam W., Adams G. Exercise Physiology Laboratory Manual. New York: McGraw–Hill. 2010; 320 p.
46. Bompa TO. Periodization training: Theory and methodology (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.

47. Theeboom M, De Knop P, Vertonghen J. Experiences of children in martial arts. *European Journal for Sport and Society*. 6. 10.1080/16138171.2009.11687825.
48. Greco G., & De Ronzi R. Effect of karate training on social, emotional, and executive functioning in children with autism spectrum disorder. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020, 20(4), 1637-1645.
49. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013;13(6):605-614.
50. Halperin, I., Chapman, D. W., Martin, D. T., & Abbiss, C. The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *Journal of sports sciences*, 2017, 35(5), 500-507.
51. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
52. Korobeynikov GV, Korobeynikova LG, Romanyuk LV, Dakal NA, Danko GV. Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2017;21(6):272-278.
53. Kraemer W., Fleck S., Deshenes M. *Exercise Physiology : Integrating Theory and Application*. Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2011; 512 p.
54. Lima RA, Pfeiffer K, Larsen LR, Bugge A, Moller NC, Anderson LB, Stodden DF. Physical activity and motor competence present a positive reciprocal longitudinal relationship across childhood and early adolescence. *Journal of Physical Activity and Health*, 2019, 16(4), 277-283.
55. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 2021, 15 (1): 138-143. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17.

56. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020, 15 (2), 400-410. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14.
57. Li P, De Bosscher V, Pion J, Weissensteiner JR, Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*, 2018;18(4): 550–559.
58. Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M, Kelly P, Smith J, Raine L, Biddle S. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 2016 Sep 1;138(3).
59. McArdle W, Katch F, Katch V. *Essentials of Exercise Physiology* Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2010; 790 p.
60. O'Donoghue P. *Research methods for sports performance analysis*. 2010. Routledge. 295 p.
61. Utter A, Kraemer W, Fry A, Martyn R. Rubin Physiological and performance responses to tournament wrestling. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001;33(8):1367–1378.
62. Wilmore J, Costill D, Kenney L. *Physiology of Sport and Exercise*. Illinois: Human Kinetics. 2007; 592 p.