

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Кафедра спорту та фітнесу

Швець Анастасія Валеріївна

студентка групи ТДб-1-21-4,0д

## **МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня зі

спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту

та фітнесу

Науковий керівник:

кандидат психол. наук,

доцент, Полянничко О. М.

---

Протокол засідання кафедри

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Київ 2025

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ</b> .....	5
1.1. Поняття та види мотивації у спорті.....	5
1.2. Особливості мотивації у підлітковому віці.....	8
1.3. Чинники, що впливають на мотивацію підлітків до занять футболом..	11
1.4. Аналіз сучасного стану мотивації підлітків до занять футболом.....	18
1.5. Вплив тренувального процесу на мотивацію підлітків.....	19
1.6. Використання сучасних технологій у підвищенні мотивації до футболу.....	21
Висновки до розділу 1.....	25
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	26
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ СЕРЕД ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ У ФУТБОЛІ</b> .....	27
3.1 Опитування серед футболістів та футболісток футбольної академії...	27
3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення мотивації підлітків до занять футболом.....	29
Висновки до розділу 3.....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	32
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	35
<b>ВСТУП</b>	

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, що приваблює мільйони гравців і вболівальників незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Особливо важливу роль він відіграє у фізичному, соціальному та психологічному розвитку підлітків, оскільки сприяє формуванню здорового способу життя, дисципліни, командної взаємодії та лідерських якостей.

Однак сучасні тенденції вказують на певне зниження фізичної активності серед молоді через розвиток цифрових технологій, соціальних мереж і комп'ютерних ігор. Це призводить до гіподинамії, зниження фізичної витривалості та мотивації до занять спортом. Водночас, питання мотивації підлітків до активного способу життя набуває особливого значення, оскільки рівень залученості молоді до футболу залежить від низки чинників: соціального оточення, особистісних прагнень, впливу тренерів і батьків, матеріальнотехнічного забезпечення тощо.

Наукові дослідження в галузі спортивної психології та педагогіки свідчать, що мотивація є ключовим фактором у досягненні успіху в спорті. У багатьох сучасних працях розглядаються питання внутрішньої та зовнішньої мотивації, особливості формування інтересу до фізичної активності, а також методи стимулювання підлітків до занять спортом (Г. Беккер, Р. Десі, Д. Раян, В. Плахтій, С. Круцевич). Проте недостатньо уваги приділяється питанням комплексного аналізу мотиваційних чинників, що впливають саме на підлітків, які займаються футболом.

Таким чином, дослідження мотиваційних аспектів у футболі серед підлітків є надзвичайно актуальним, оскільки воно дозволяє розробити ефективні стратегії залучення молоді до регулярних занять спортом, що сприятиме їхньому гармонійному розвитку та покращенню якості життя.

**Метою роботи** є порівняти особливості мотивації дівчат та хлопців у підлітковому віці до занять футболом.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Визначити особливості мотивації у підлітковому віці.

2. Провести опитування дівчат та хлопців, які займаються футболом, для порівняння мотиваційних чинників.

3. Проаналізувати вплив родини, соціального середовища, тренерів та медіа на мотивацію підлітків до футболу.

4. Розробити рекомендації для тренерів, батьків і спортивних організацій щодо стимулювання інтересу підлітків до футболу

**Об'єктом дослідження** є мотивація підлітків до занять футболом.

**Предметом дослідження** є мотиваційні особливості хлопців та дівчат підліткового віку до занять футболом.

Для досягнення поставленої мети у роботі використано такі **методи** дослідження:

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення сучасних підходів до вивчення мотивації у спорті;
- емпіричні методи: опитування підлітків;
- методи математичної обробки даних: статистичний аналіз отриманих результатів з використанням відповідного програмного забезпечення.

**Практична значущість роботи** Практична значущість проведеного дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення мотиваційного підходу в організації навчально-тренувального процесу серед підлітків, які займаються футболом. Виявлені особливості мотиваційної сфери юнаків і дівчат можуть бути враховані тренерами, педагогами та спортивними психологами з метою підвищення зацікавленості до регулярних занять, покращення психологічного клімату в команді та запобігання демотивації.

Результати дослідження можуть бути використані: у практиці роботи дитячо-юнацьких футбольних шкіл та академій; при розробці індивідуальних і групових програм мотиваційного супроводу спортсменів; у процесі підготовки та підвищення кваліфікації тренерів з урахуванням вікових та гендерних

відмінностей у мотивації; для покращення комунікації між тренером, підлітками та їхніми батьками; як емпіричне підґрунтя для подальших досліджень у галузі спортивної педагогіки та психології.

Таким чином, отримані результати сприяють підвищенню ефективності спортивної підготовки, гармонійному розвитку особистості підлітків та створенню умов для сталого залучення молоді до здорового способу життя.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел літератури (30 найменувань). Бакалаврська робота викладена на 38 сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 2-ма рисунками Основний зміст роботи викладено на 34 сторінках.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

### 1.1 Поняття та види мотивації у спорті

Мотивація є однією з найважливіших складових успіху в будь-якому виді діяльності, зокрема у спорті. Вона визначає рівень наполегливості, зацікавленості та прагнення до досягнення поставлених цілей. У широкому сенсі мотивація – це внутрішній або зовнішній процес, який спонукає людину до дії, визначає її поведінку та направляє на досягнення певного результату. У спорті мотивація виступає ключовим фактором, що впливає на рівень підготовки, старанність у тренувальному процесі, психологічну стійкість спортсменів та їхню здатність досягати високих результатів.

Футбол, як один із найпопулярніших і наймасовіших видів спорту у світі, має специфічні мотиваційні аспекти. Він поєднує в собі як індивідуальні, так і командні цілі, що впливає на характер мотиваційного процесу. Молоді спортсмени можуть бути мотивовані як особистими прагненнями до самореалізації, так і бажанням принести перемогу своїй команді. Тому аналіз мотиваційних механізмів у футболі є важливим для розуміння шляхів підвищення залученості підлітків у цей вид спорту.

У науковій літературі існує кілька підходів до класифікації мотивації у спорті, зокрема у футболі. Одним із найпоширеніших є поділ мотивації на внутрішню та зовнішню.

Внутрішня мотивація базується на особистому інтересі та задоволенні від занять спортом. Вона включає прагнення до самовдосконалення, насолоду від самого процесу гри, розвиток власних фізичних і технічних навичок. Для підлітків-футболістів внутрішня мотивація може проявлятися у бажанні навчитися новим прийомам, покращити свої результати або відчувати радість від гри в команді. Дослідження показують, що спортсмени, які керуються

внутрішньою мотивацією, демонструють вищу стійкість до труднощів та більшу ймовірність продовжувати спортивну кар'єру.

Зовнішня мотивація обумовлена факторами, які не пов'язані безпосередньо із задоволенням від процесу гри, а з нагородами, визнанням, соціальним схваленням або матеріальними вигодами. У футболі вона може виражатися через бажання отримати медалі, бути визнаним серед однолітків, потрапити до професійного клубу або виправдати очікування батьків і тренера. Хоча зовнішня мотивація може бути ефективним стимулом у короткостроковій перспективі, довготривале заняття спортом без внутрішньої зацікавленості часто призводить до втрати інтересу та вигорання.

Інший підхід до класифікації мотивації у спорті виділяє позитивну та негативну мотивацію.

Позитивна мотивація пов'язана із заохоченням та прагненням досягти позитивного результату. У футболі вона може бути представлена у вигляді похвали від тренера, отримання місця в основному складі, перемоги у турнірах або прогресу у власних навичках. Такий тип мотивації є найбільш ефективним, оскільки сприяє формуванню внутрішньої впевненості та довгострокової залученості у спорт.

Негативна мотивація базується на уникненні покарання або страху невдачі. У спортивному контексті вона може включати страх втратити місце в команді, критику з боку тренера або невдоволення батьків. Хоча негативна мотивація може бути ефективною в певних випадках, її надмірне використання може призвести до підвищеного рівня стресу, втрати задоволення від спорту та навіть бажання залишити заняття футболі.

Окремо варто розглянути соціальну та особистісну мотивацію, які також впливають на зацікавленість підлітків у футболі.

Соціальна мотивація визначається впливом оточення, зокрема друзів, сім'ї, тренерів та спортивних кумирів. Підлітки часто займаються футболі, щоб бути частиною команди, підтримувати дружні зв'язки або відповідати

очікуванню своїх батьків. Також значний вплив на їхню мотивацію мають знамениті футболісти, які є для них прикладом успіху та наполегливості.

Особистісна мотивація базується на індивідуальних цілях спортсмена. У футболі це може бути прагнення потрапити до професійного клубу, покращити свою фізичну форму або довести собі власні можливості. Вона є однією з найстійкіших форм мотивації, оскільки базується на внутрішніх переконаннях та довгострокових цілях.

Отже, мотивація у спорті, зокрема у футболі, є багатокomпонентним явищем, яке поєднує різні види стимулів. Найбільш ефективною є комбінація внутрішньої та позитивної мотивації, яка сприяє тривалому зацікавленню спортом і розвитку спортсмена. Зовнішня мотивація, соціальні фактори та негативні стимули також відіграють важливу роль, проте їх надмірне використання може мати негативні наслідки. Для тренерів, батьків і самих підлітків важливо розуміти особливості мотиваційних механізмів, щоб створювати умови, які сприятимуть успішному та гармонійному розвитку юних футболістів.

## **1.2. Особливості мотивації у підлітковому віці.**

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Це період пошуку власної ідентичності, визначення життєвих цінностей та формування характеру. Саме тому мотивація підлітків до занять спортом, зокрема футболі, має свої особливості, які суттєво відрізняються від мотиваційних механізмів дітей або дорослих.

Однією з ключових особливостей мотивації у підлітковому віці є її нестабільність та мінливість. Підлітки часто змінюють свої інтереси, їхні пріоритети можуть швидко змінюватися під впливом оточення, настрою або зовнішніх обставин. Це пояснюється як фізіологічними факторами (гормональні зміни, ріст організму), так і психологічними (прагнення самоствердитися,



пошук власного місця в соціальному середовищі). У зв'язку з цим, підлітки можуть періодично втрачати інтерес до футболу, навіть якщо раніше він був для них важливим.

Іншою важливою особливістю мотивації підлітків є емоційна чутливість та залежність від зовнішнього визнання. Підлітки дуже реагують на думку оточуючих, особливо на оцінку тренера, батьків, однолітків і навіть соціальних мереж. У футболі це може проявлятися через прагнення отримати похвалу за успішний матч, бажання бути кращим у команді або страх розчарувати тренера. Водночас, критика або невдачі можуть значно знизити мотивацію, викликати сумніви у власних здібностях і навіть змусити підлітка покинути заняття спортом.

Роль соціального середовища у формуванні мотивації підлітків є надзвичайно важливою. У цьому віці великою мірою проявляється потреба у належності до певної групи. Команда у футболі може стати важливим джерелом соціальної підтримки, яка мотивує підлітка залишатися у спорті. Дружні стосунки з одноклубниками, спільні цілі та командний дух відіграють ключову роль у збереженні інтересу до футболу. Якщо ж атмосфера в команді є негативною або підліток почувається ізольованим, мотивація може суттєво знизитися.

Ще одним важливим аспектом мотивації у підлітковому віці є потреба в самореалізації та незалежності. У цьому віці підлітки прагнуть самостійно приймати рішення та відстоювати свою точку зору. Якщо футбол для них є можливістю виразити себе, досягти успіху та самоствердитися, вони будуть займатися ним із задоволенням. Однак, якщо заняття нав'язуються батьками або тренером без урахування інтересів підлітка, це може викликати супротив і втрату інтересу до спорту. Саме тому важливо, щоб футбол був для підлітка не обов'язком, а свідомим вибором.

З точки зору психологічної структури мотивації підлітків, можна виокремити внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація

формується на основі особистих інтересів і бажання самореалізації. Підлітки, які займаються футболом, тому що їм подобається сам процес гри, вони прагнуть покращувати свої навички та отримують задоволення від командної взаємодії, демонструють більш стабільну мотивацію. Така мотивація є найціннішою, оскільки вона спонукає до тривалого залучення у спорт. Зовнішня мотивація включає різноманітні стимули, які не пов'язані безпосередньо із задоволенням від гри. Це можуть бути матеріальні винагороди, визнання з боку тренера або однолітків, очікування батьків або навіть страх покарання за погану гру. Хоча зовнішня мотивація може бути ефективною в короткостроковій перспективі, вона менш стійка, оскільки залежить від зовнішніх обставин. Якщо підліток займається футболом лише заради нагород чи схвалення, у разі невдачі він може швидко втратити інтерес.

Також у мотивації підлітків до футболу важливу роль відіграє позитивне та негативне підкріплення. Позитивне підкріплення включає похвалу, заохочення, нагороди за досягнення, що сприяє підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах. Підлітки, які отримують підтримку від тренера та оточення, частіше демонструють стабільний інтерес до футболу. Негативне підкріплення може включати покарання, критику, примус, що іноді може мати короткостроковий ефект, але загалом сприяє формуванню негативного ставлення до спорту. Наприклад, якщо підліток постійно стикається з агресивною критикою, ймовірність його відходу зі спорту суттєво зростає.

Ще однією особливістю мотивації підлітків є прагнення до успіху та страх невдачі. Для багатьох підлітків важливо бути кращими, перевершувати суперників, демонструвати високі результати. Це може мотивувати їх до більшої праці на тренуваннях, але також може викликати страх поразок. Невпевненість у собі, високий рівень очікувань або надмірний тиск з боку батьків і тренера можуть сприяти розвитку стресу, що знижує задоволення від футболу та може призвести до вигорання.

Таким чином, мотивація підлітків до занять футболом є складним і багатофакторним процесом, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона залежить від соціального оточення, рівня підтримки з боку тренера та батьків, особистих прагнень до самореалізації, позитивного чи негативного підкріплення. Для того, щоб підлітки продовжували займатися футболом і отримували від цього задоволення, необхідно створювати сприятливі умови для їхнього розвитку, підтримувати їх у складні моменти, визнавати їхні досягнення та враховувати їхні індивідуальні потреби.

### **1.3. Чинники, що впливають на мотивацію підлітків до занять футболом.**

Мотивація підлітків до занять футболом формується під впливом комплексу чинників, які можна поділити на внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні, організаційні, психологічні тощо). Вивчення цих чинників дозволяє зрозуміти механізми залучення підлітків до занять футболом, визначити причини їхньої мотивації або демотивації, а також розробити ефективні стратегії для підтримки інтересу до спорту.

Мотивація підлітків до занять футболом є багатофакторним явищем, що формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і соціокультурного середовища. Аналіз наукових джерел та практичний досвід у сфері фізичного виховання дозволяє виокремити кілька груп чинників, які мають визначальний вплив на рівень мотивації до участі в футбольних заняттях. Важливу роль відіграє наявність стійкого інтересу до футболу, прагнення до самореалізації та вдосконалення особистих спортивних навичок. Підлітки з високим рівнем внутрішньої мотивації зазвичай характеризуються потребою в досягненнях, прагненням до самоствердження в колективі та бажанням бути визнаними серед однолітків.

Соціальне оточення відіграє ключову роль у формуванні ставлення підлітка до спорту. Значний вплив мають підтримка батьків, участь друзів у

спортивних секціях, а також авторитет і стиль керівництва тренера. Позитивна соціалізація в межах спортивного колективу сприяє підвищенню зацікавленості до тренувального процесу та участі у змаганнях. Соціальне схвалення та емоційна підтримка з боку оточення створюють сприятливі умови для збереження стабільної мотивації.

Доступність спортивної інфраструктури, якість тренувального процесу, наявність професійного екіпірування та можливість брати участь у змаганнях є визначальними умовами для формування мотиваційного інтересу до занять футболом. Високий рівень організації спортивної діяльності та перспективи кар'єрного росту (наприклад, участь у турнірах, перегляди селекціонерами) можуть слугувати зовнішніми мотиваторами для підлітків. На мотивацію впливають також загальні суспільні настанови щодо значущості фізичної культури та спорту. Популяризація футболу в медіапросторі, наявність спортивних кумирів, а також регіональні або сімейні традиції сприяють формуванню позитивного образу футболу як соціально значущої діяльності.

Мотивація підлітків до занять футболом є результатом складної взаємодії внутрішніх потреб особистості та зовнішніх умов соціального середовища. Ефективна організація спортивної діяльності з урахуванням цих чинників здатна суттєво підвищити зацікавленість молоді до регулярних занять футболом.

Футбол є видом спорту, що вимагає високого рівня фізичної підготовки, витривалості, швидкості та координації. У підлітковому віці відбуваються значні фізіологічні зміни, пов'язані з активним ростом організму, гормональними перебудовами, зміною м'язової маси та розвитку моторних навичок. Ці зміни можуть як стимулювати мотивацію до занять футболом, так і навпаки – знижувати її через зменшення фізичних можливостей у певні періоди росту.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, чутливістю до оцінок оточення, бажанням самоствердитися. Ці психологічні особливості

впливають на мотивацію займатися спортом. Успішні результати на змаганнях, похвала тренера чи авторитетних людей можуть значно підвищити мотивацію. Навпаки, невдачі, негативна критика або непевненість у собі можуть знизити бажання продовжувати заняття футболом.

Підлітки, які бачать у футболі можливість реалізувати свої мрії – стати професійним спортсменом, отримати стипендію або вступити до спортивного вишу, мають вищий рівень мотивації. Також важливим є інтерес до самої гри: якщо футбол приносить задоволення, підлітки будуть продовжувати ним займатися незалежно від зовнішніх умов.

Внутрішні або особистісні чинники мотивації відіграють ключову роль у формуванні стійкого інтересу підлітків до занять футболом. Ці чинники ґрунтуються на індивідуальних психофізіологічних характеристиках особистості, її потребах, установках, цінностях і прагненнях до самореалізації. На відміну від зовнішніх стимулів, внутрішня мотивація має триваліший і стабільніший характер, оскільки вона спирається на особисте бажання, а не на зовнішні обставини чи заохочення.

Природна зацікавленість футболом як динамічним ігровим видом спорту стимулює підлітків до активної участі в тренуваннях і змаганнях. Інтерес може виникати як через емоційне задоволення від гри, так і через бажання глибше пізнати техніку, тактику та правила футболу. У підлітковому віці особливо загострюється прагнення до самоствердження, самопізнання та визнання власних досягнень. Футбол створює умови для прояву лідерських якостей, демонстрації сили волі, витривалості, відповідальності, що сприяє реалізації внутрішніх потреб особистості. Підлітки, які відчують власну ефективність у грі, мають вищий рівень внутрішньої мотивації. Усвідомлення особистого прогресу, удосконалення технічних та тактичних навичок формує впевненість у своїх силах і підсилює прагнення до подальшого розвитку. Підлітковий вік характеризується високою чутливістю до соціальної оцінки. Успіхи у футболі можуть слугувати джерелом позитивної самооцінки, що є важливою складовою

особистісного розвитку. Футбол як колективна гра забезпечує емоційне розвантаження, розвиток навичок співпраці, а також задоволення потреби у фізичній активності, що позитивно впливає на психоемоційний стан підлітка.

Внутрішні чинники мотивації мають вирішальне значення для тривалого залучення підлітків до занять футболом. Вони визначають не лише рівень зацікавленості, а й готовність до подолання труднощів, систематичної праці над собою та прагнення до самовдосконалення.

Роль сім'ї у мотивації підлітка до занять футболом є вирішальною. Підтримка батьків, їхнє заохочення, позитивне ставлення до спорту сприяють підвищенню мотивації. Якщо батьки активно цікавляться футбольною кар'єрою дитини, відвідують матчі, підтримують її у разі невдач, це формує позитивне ставлення до спорту.

Водночас, надмірний тиск з боку батьків, високі очікування, жорстка критика можуть, навпаки, знижувати мотивацію. Підлітки можуть сприймати заняття футболом не як джерело задоволення, а як обов'язок, що викликає стрес.

Тренер є однією з ключових фігур у житті молодого спортсмена. Він виконує не лише функцію наставника, але й стає прикладом для наслідування, мотиватором, людиною, яка впливає на формування характеру підлітка.

Основні аспекти мотиваційного впливу тренера:

- Емоційна підтримка та похвала – позитивне підкріплення стимулює підлітка до покращення результатів.
- Створення дружньої атмосфери в команді – комфортне середовище сприяє збереженню мотивації.
- Індивідуальний підхід – врахування особливостей кожного гравця допомагає уникати демотивації.

Неправильний підхід тренера (надмірний тиск, жорстка критика, ігнорування потреб підлітка) може негативно вплинути на мотивацію та викликати бажання залишити заняття спортом.

Для підлітків велике значення має соціальна взаємодія з однолітками. Дружні відносини в команді, підтримка партнерів, спільне прагнення до перемог мотивують підлітків продовжувати заняття футболом. Конфлікти, непорозуміння чи відсутність командного духу, навпаки, можуть призвести до втрати мотивації.

Підлітки часто наслідують своїх футбольних кумирів – відомих гравців, які досягли успіху у професійному спорті. Вони можуть прагнути бути схожими на них, копіювати їхню техніку, стиль гри, манеру поведінки на полі.

Крім того, соціальні мережі та медіа відіграють значну роль у формуванні спортивних ідеалів. Перегляд футбольних матчів, документальних фільмів про спортсменів, популяризація здорового способу життя через YouTube, Instagram, TikTok може позитивно впливати на мотивацію підлітків до занять футболом.

#### Доступність спортивної інфраструктури

Можливість займатися футболом значною мірою залежить від наявності необхідної інфраструктури:

- спортивних майданчиків, футбольних полів;
- якісного екіпірування;
- фінансової доступності секцій.

Якщо підлітки мають доступ до якісних тренувальних умов, мотивація до занять спортом є значно вищою.

#### Рівень організації змагань та заходів

Змагання, турніри, можливість виступати на офіційних чемпіонатах є важливим стимулом для підлітків. Чим більше можливостей для участі у футбольних заходах, тим сильніше формується спортивна мотивація.

Організаційні та матеріальні чинники відіграють важливу роль у створенні умов, які або сприяють підвищенню мотивації підлітків до занять футболом, або, навпаки, гальмують її формування. На відміну від внутрішніх особистісних детермінант, ці чинники мають зовнішній характер, однак саме вони забезпечують реальні можливості для участі у спортивній діяльності та

формують уявлення підлітків про доступність, престижність і перспективність занять футболом.

Доступ до якісних футбольних полів, залів, роздягалень, тренажерних залів та іншої матеріально-технічної бази значною мірою визначає можливість регулярного та ефективного проведення тренувань. Обмеженість або відсутність інфраструктури часто знижує зацікавленість у систематичних заняттях. Повноцінне футбольне екіпірування (форма, взуття, м'ячі, захисні елементи) не лише забезпечує безпеку й комфорт, а й підвищує рівень ідентифікації з командою, що позитивно впливає на мотивацію. Нерідко саме фінансові труднощі у придбанні необхідного спорядження стають бар'єром для участі у секційних заняттях.

Чітко спланована структура занять, дотримання принципів поступовості, системності та диференційованого підходу до навантажень сприяють зацікавленості учнів. Також важливим є регулярне проведення змагань, контрольних ігор, участь у турнірах, що створює додаткову мотивацію до самореалізації. Тренер є центральною фігурою в організації навчальнотренувального процесу. Його педагогічні, комунікативні та психологічні якості безпосередньо впливають на мотивацію підлітків. Уміння підтримувати інтерес, надавати зворотний зв'язок, стимулювати до самовдосконалення є визначальними для збереження довготривалої мотивації.

Участь у змаганнях, турнірах, отримання нагород, відзнак чи можливостей для кар'єрного зростання (наприклад, потрапляння до професійної академії чи збірної) є важливими зовнішніми стимулами. Вони надають сенс щоденній роботі й сприяють підвищенню рівня відповідальності й дисципліни. Організаційна доступність тренувань у зручний час і без надмірного навантаження дозволяє гармонійно поєднувати спорт з іншими сферами життя, зокрема навчальною діяльністю, що підвищує шанси на довготривале залучення до футболу. Організаційні та матеріальні умови створюють реальне підґрунтя для здійснення тренувального процесу, а також впливають на формування



позитивного ставлення до спортивної діяльності серед підлітків. Високий рівень матеріально-організаційного забезпечення є необхідною умовою для підтримки мотивації на стабільному рівні.

Окрім позитивних факторів, існують і ті, що можуть сприяти зниженню мотивації підлітків до занять футболом:

1. Невдалі виступи, травми, низька самооцінка.
2. Надмірний психологічний тиск (від батьків, тренера, суспільства).
3. Конфлікти в команді, відсутність підтримки.
4. Низька якість тренувального процесу, недостатня увага до спортсмена.

Незважаючи на широкий спектр позитивних чинників, які стимулюють підлітків до занять футболом, існує також низка обставин, що сприяють зниженню або повній втраті мотивації. Демотивація у спортивній діяльності є складним соціально-психологічним явищем, що може мати як об'єктивні, так і суб'єктивні причини. Її наслідком може стати зниження інтересу до тренувань, емоційне вигорання, уникнення участі в змаганнях або навіть повна відмова від занять спортом.

До основних чинників демотивації у футболі серед підлітків належать:

- негативний досвід участі в тренуваннях або змаганнях - часті поразки, відсутність ігрової практики або емоційно важкі ситуації (конфлікти, приниження, публічна критика) можуть формувати в учня негативне ставлення до футболу як до джерела стресу.

- низький рівень самореалізації - відсутність особистих спортивних досягнень, недостатня увага з боку тренера, обмежені можливості проявити себе на полі сприяють формуванню почуття безперспективності й знецінення власних зусиль.

- неякісна організація тренувального процесу - одноманітні або надмірно складні заняття, відсутність варіативності, індивідуального підходу до

учасників, перевантаження або, навпаки, недостатній рівень інтенсивності - усе це може спричинити втрату інтересу.

- психологічний тиск і завищені очікування - адмірні вимоги з боку батьків або тренерів, орієнтація виключно на результат (перемогу), ігнорування емоційного стану дитини часто призводять до розвитку тривожності, страху перед помилкою, втоми від постійного порівняння з іншими.

- низький рівень соціальної підтримки - відсутність зацікавленості або байдужість з боку сім'ї, друзів, оточення може створити в підлітка враження, що його зусилля є непоміченими або марними, що значно знижує мотиваційний рівень.

- матеріальні труднощі, а саме: висока вартість екіпірування, транспортних витрат на змагання, відсутність підтримки з боку спортивних закладів або держави може призводити до неможливості регулярного відвідування тренувань.

- конкуренція та внутрішньоконандна напруга - нездорова атмосфера у команді, фаворитизм з боку тренера, конфлікти з однолітками або відчуття виключеності з колективу негативно впливають на мотивацію до участі у футбольному житті.

Отже, чинники демотивації мають різноплановий характер і вимагають комплексного підходу до їх виявлення та подолання. Ефективна профілактика демотивації повинна базуватися на врахуванні індивідуальних особливостей учнів, створенні сприятливого психологічного клімату в команді та забезпеченні якісної організації тренувального процесу.

#### **1.4. Аналіз сучасного стану мотивації підлітків до занять футболом**

Сучасні дослідження свідчать про те, що мотивація до занять футболом формується під впливом багатьох чинників: індивідуальних, соціальних та культурних. За даними Deci & Ryan (2000), мотивація може бути внутрішньою (викликаною власними інтересами та задоволенням від процесу гри) та

зовнішньою (зумовленою очікуванням винагород, схваленням оточення чи тиском). Внутрішня мотивація є більш стійкою та ефективною, адже вона сприяє тривалому залученню до спортивних занять.

Серед підлітків важливим мотивуючим фактором є прагнення до соціального визнання та належності до групи. Дослідження Sarrazin et al. (2002) показали, що підтримка друзів і позитивна командна атмосфера є вирішальними у продовженні занять спортом. Також значну роль відіграє рольова модель – успішний тренер чи відомий спортсмен, що може стати натхненням для молодих футболістів (Vallerand et al., 2008).

Окрім соціально-психологічних факторів, важливу роль у мотивації підлітків відіграють доступність спортивної інфраструктури та фінансова підтримка. За даними дослідження UEFA (2021), у країнах із розвиненою спортивною інфраструктурою рівень залучення молоді до футболу значно вищий. Наприклад, у Німеччині та Нідерландах функціонують численні програми підтримки юних спортсменів, що включають безкоштовні тренування, доступ до якісних полів та професійних тренерів (Van der Poel, 2020). В Україні ж досі спостерігається недостатнє фінансування дитячого футболу, що може бути перешкодою для широкого залучення молоді до цього виду спорту.

У сучасному світі цифрові технології відіграють значну роль у мотивації молоді до занять спортом. Соціальні мережі, відеоогляди футбольних матчів та онлайн-платформи для тренувань можуть позитивно впливати на зацікавленість підлітків. Наприклад, дослідження Hodges et al. (2019) вказує на те, що інтеграція гейміфікації у тренувальний процес сприяє підвищенню рівня залученості спортсменів.

### **1.5. Вплив тренувального процесу на мотивацію підлітків**

Мотивація підлітків до занять футболом значною мірою залежить від того, як організовано тренувальний процес. Ефективне тренування не лише покращує

фізичну підготовку гравців, а й сприяє розвитку внутрішньої мотивації, формуванню самодисципліни та стійкості до труднощів. Дослідження у сфері спортивної психології підтверджують, що якісний тренувальний процес може суттєво вплинути на рівень зацікавленості підлітків у футболі та їхню довготривалу прихильність до цього виду спорту

Тренер відіграє ключову роль у розвитку мотивації спортсменів. Його стиль керівництва, методи навчання та емоційна підтримка можуть суттєво впливати на ставлення підлітків до футболу. Дослідження Amorose & AndersonButcher (2007) показують, що тренери, які підтримують автономію своїх вихованців, сприяють підвищенню їхньої внутрішньої мотивації. Вони допомагають молодим спортсменам усвідомлювати свої досягнення та знаходити задоволення у самій грі, а не лише у зовнішніх нагородах.

З іншого боку, контрольний стиль тренування, що базується на покараннях та суворій дисципліні, може знизити мотивацію підлітків і навіть призвести до відмови від занять спортом (Pelletier et al., 2001). Тому сучасні методики підготовки футболістів акцентують увагу на створенні позитивного та підтримуючого середовища, де спортсмени відчують себе цінними учасниками команди.

Підлітки відрізняються за рівнем фізичної підготовки, психологічними особливостями та особистими цілями у спорті. Дослідження Reeve (2016) підкреслює, що адаптація тренувального процесу під потреби кожного гравця сприяє збереженню високого рівня мотивації. Індивідуалізований підхід включає гнучкі навантаження, персональні цілі та елементи самоконтролю в процесі тренувань.

Командна взаємодія також є важливим фактором у формуванні мотивації підлітків. Дослідження Carron et al. (2005) підтверджують, що високий рівень згуртованості команди позитивно впливає на мотивацію спортсменів та їхню прихильність до футболу. Відчуття приналежності до групи та спільна робота

над досягненням командних цілей створюють емоційний зв'язок із футболом, що може мотивувати підлітків залишатися у спорті навіть у складні моменти.

Традиційні тренувальні підходи часто базуються на повторенні вправ та дисципліні. Однак сучасні дослідження свідчать, що використання ігрових методик та елементів гейміфікації може підвищити мотивацію спортсменів (Côté et al., 2013). Наприклад, інтеграція тактичних ігор, симуляцій та технологічних інструментів (відеоаналіз, мобільні додатки) сприяє розвитку інтересу підлітків до футболу.

Гейміфікація дозволяє зробити тренувальний процес більш захопливим та наближеним до умов реальної гри. Hodges et al. (2019) зазначають, що інтерактивні підходи, такі як віртуальні тренування чи системи винагород за досягнення, можуть суттєво підвищити рівень мотивації молодих спортсменів.

## **1.6. Використання сучасних технологій у підвищенні мотивації до футболу.**

У сучасному світі технологічний прогрес відіграє важливу роль у розвитку спорту, зокрема у підвищенні мотивації підлітків до занять футболом. Використання цифрових інструментів, мобільних додатків, відеоаналізу, віртуальної реальності та гейміфікації сприяє залученню молоді до тренувального процесу та покращенню їхньої спортивної підготовки.

Сучасні мобільні додатки та цифрові платформи допомагають підліткам контролювати свій прогрес, аналізувати результати тренувань та отримувати зворотний зв'язок у реальному часі. Дослідження Hötting & Röder (2013) показують, що інтерактивні інструменти, які дозволяють відстежувати показники фізичної активності, можуть значно підвищувати рівень мотивації спортсменів.

Популярні футбольні додатки, такі як TopYa! Soccer, DribbleUp, My Soccer Training та FIFA Training Centre, пропонують гравцям можливість переглядати відеоуроки, отримувати індивідуальні завдання та проходити тестування на

технічні навички. Вони дозволяють зробити тренування більш структурованими та мотивуючими, оскільки користувачі можуть змагатися між собою та отримувати нагороди за досягнення.

Технології відеоаналізу є ще одним важливим інструментом у мотивації молодих футболістів. Програмне забезпечення, таке як Hudl, Veo, Catapult та StatsPerform, дозволяє аналізувати ігрові ситуації, оцінювати тактичні рішення та покращувати техніку виконання прийомів. Дослідження Carling et al. (2014) підтверджують, що візуальний зворотний зв'язок сприяє самоконтролю спортсменів та підвищує рівень їхньої залученості до тренувального процесу.

Застосування GPS-трекерів, таких як StatSports Apex, допомагає футболістам відстежувати фізичні параметри: швидкість, дистанцію, кількість спринтів та навантаження. Це дає змогу персоналізувати тренування та мотивувати гравців до покращення власних показників.

Гейміфікація є ефективним способом підвищення зацікавленості молоді у футболі. Дослідження Namari et al. (2014) вказують, що елементи гри, такі як рейтинги, бали, рівні складності та нагороди, можуть стимулювати підлітків до активного тренування.

Одним із прикладів використання гейміфікації у футболі є платформа SkillCorner, яка дозволяє гравцям виконувати вправи у формі інтерактивних викликів. Також варто відзначити Rezzil Player, VR-додаток, що використовує віртуальну реальність для імітації футбольних ситуацій, що допомагає розвивати реакцію та тактичне мислення.

Соціальні мережі, такі як Instagram, YouTube і TikTok, також відіграють важливу роль у формуванні мотивації підлітків. Платформи дозволяють молодим футболістам слідкувати за улюбленими гравцями, отримувати навчальний контент та ділитися власними досягненнями. Дослідження Moraes et al. (2020) підтверджують, що перегляд контенту з футбольними вправами та історіями успіху підвищує рівень натхнення та мотивації до занять спортом.

#### 2.4. Гендерна рівність у мотивації до гри у футбол

Гендерна рівність у спорті, зокрема у футболі, є важливою темою сучасних досліджень. Раніше футбол вважався переважно чоловічим видом спорту, але в останні десятиліття ситуація значно змінилася. Завдяки активному розвитку жіночого футболу, зростанню популярності жіночих футбольних ліг та міжнародних турнірів, мотивування дівчат до занять цим видом спорту стало важливим аспектом спортивної політики та освітніх програм.

Фактори, що впливають на мотивацію до гри у футбол серед хлопців і дівчат

Дослідження Vanden Auweele et al. (2004) показують, що основні фактори мотивації до занять футболом серед хлопців і дівчат подібні: бажання вдосконалити свої навички, змагальний дух, соціалізація та прагнення до фізичної активності. Проте існують і суттєві відмінності.

#### 1. Суспільні очікування та стереотипи

Історично склалося так, що футбол асоціювався з маскуліністю, а заняття цим видом спорту серед дівчат часто сприймалося як нетипове. Дослідження Fink (2015) вказує, що гендерні стереотипи можуть впливати на мотивацію дівчат до футболу, створюючи бар'єри для їхньої участі у змаганнях. Стереотипне ставлення може зменшувати внутрішню мотивацію та викликати сумніви у власних можливостях.

#### 2. Підтримка з боку сім'ї та тренерів

Дослідження Messner & Vozada-Deas (2009) свідчать, що рівень підтримки з боку сім'ї та тренерського складу відіграє важливу роль у розвитку інтересу до футболу серед дівчат. Батьки та тренери, які створюють сприятливі умови для занять спортом незалежно від статі, сприяють підвищенню рівня мотивації.

#### 3. Медіапідтримка та рольові моделі

Одним із важливих факторів залучення дівчат до футболу є популяризація жіночого футболу через ЗМІ та соціальні мережі. Дослідження Cooku et al. (2013) вказують, що недостатнє висвітлення жіночих футбольних подій

у медіа знижує рівень мотивації дівчат до занять футболом, адже вони не бачать достатньо рольових моделей.

4. Рівний доступ до ресурсів та інфраструктури Незважаючи на зростання інтересу до жіночого футболу, нерівність у доступі до тренувальних баз, фінансування та можливостей для кар'єрного зростання все ще залишається актуальною проблемою (Williams, 2020). Брак якісних умов для тренувань може негативно впливати на мотивацію дівчат до продовження занять спортом.

Гендерні відмінності у внутрішній та зовнішній мотивації

Дослідження Vallerand & Losier (1999) демонструє, що внутрішня мотивація (задоволення від самого процесу гри) є більш вираженою серед дівчат, тоді як хлопці частіше орієнтуються на зовнішні стимули, такі як змагання, статус або фінансові винагороди. Це означає, що для залучення дівчат у футбол необхідно створювати тренувальні програми, які акцентують увагу не лише на перемогах, а й на розвитку навичок, командній роботі та соціальному аспекті гри.

Стратегії підвищення мотивації до футболу серед дівчат

#### 1. Збільшення медіаприсутності жіночого футболу

Більша кількість трансляцій, висвітлення досягнень спортсменок у ЗМІ та соціальних мережах сприяє зміні суспільного ставлення до жіночого футболу.

2. Гендерно-нейтральний підхід у тренувальному процесі Тренери мають застосовувати однакові методики для всіх спортсменів, акцентуючи увагу на рівних можливостях, незалежно від статі.

#### 3. Створення менторських програм

Жінки-футболістки, які досягли успіху, можуть стати наставницями для молодих спортсменок, допомагаючи їм розвивати мотивацію та долати бар'єри.



4. Забезпечення рівного доступу до спортивних ресурсів Інвестиції в жіночі футбольні команди, покращення інфраструктури та розширення можливостей для кар'єрного зростання у футболі сприятимуть підвищенню мотивації серед дівчат.

### **Висновки до розділа 1**

У результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення мотивації підлітків у контексті занять футболом було встановлено, що мотивація є складним, багаторівневим психологічним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних, організаційних, матеріальних) чинників. Її характер і рівень суттєво залежать від індивідуальних особливостей підлітка, соціального середовища, умов тренувального процесу та стилю взаємодії з тренером.

Визначено, що внутрішні чинники мотивації включають інтерес до футболу, потребу в самореалізації, прагнення до досягнень, позитивну самооцінку та відчуття компетентності. Ці чинники забезпечують сталу зацікавленість у заняттях і є фундаментом для довготривалого спортивного розвитку.

Організаційні та матеріальні чинники визначають зовнішні умови реалізації спортивної діяльності. Сюди належать наявність належної інфраструктури, якість тренувального процесу, кваліфікація тренерського складу, забезпечення інвентарем та участь у змаганнях. Вони значною мірою впливають на створення позитивного ставлення до спорту як доступної та цінної соціальної практики.

Також виявлено низку чинників демотивації, зокрема низький рівень організації тренувань, емоційний тиск, невідповідність навантажень віковим особливостям, нестача підтримки з боку родини або команди, що можуть призводити до втрати інтересу до футболу, емоційного вигорання та припинення занять.

Таким чином, ефективне формування та підтримка мотивації підлітків до занять футболом вимагає системного підходу, що передбачає врахування індивідуальних потреб спортсменів, створення сприятливого мікроклімату в команді та забезпечення оптимальних організаційно-педагогічних умов.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **2.1. Методи дослідження**

У процесі дослідження мотивації підлітків до занять футболом було використано комплекс методів, що дозволив отримати об'єктивні та достовірні результати. Основними з них стали:

Аналіз наукової літератури — вивчення науково-теоретичних джерел з проблеми мотивації, фізичного виховання підлітків та педагогіки спорту з метою теоретичного обґрунтування дослідження.

Метод опитування — анкетування учасників дослідження з метою виявлення рівня їхньої мотивації до занять футболом, джерел стимулювання та демотивації.

Метод порівняння — застосовувався для аналізу отриманих даних щодо відмінностей у мотивації між окремими учасниками або групами.

Методи статистичної обробки даних — використовувалися для кількісного аналізу результатів анкетування, побудови висновків на основі емпіричних даних.

## **2.2. Організація дослідження**

Емпірична частина дослідження проводилася на базі Християнської футбольної академії “Пенуел”, яка здійснює підготовку юнаків у віковій категорії 15–17 років. У дослідженні взяли участь 28 підлітків (14 дівчат та 14 хлопців), що є репрезентативною вибіркою для виявлення загальних тенденцій мотиваційної сфери.

Організація дослідження передбачала поетапне проведення опитування , подальшу систематизацію отриманих відповідей, їх кількісний та якісний аналіз, а також формулювання висновків відповідно до поставленої мети й завдань.

## **РОЗДІЛ III**

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДМІННОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ СЕРЕД ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ У ФУТБОЛІ**

#### **3.1 Опитування серед футболістів та футболісток футбольної академії**

Для того, щоб наочно дізнатися, що мотивує футболістів та футболісток проведено дослідження на базі Християнської футбольної академії “ПЕНУЕЛ”. У дослідженні приймало участь 14 хлопців у віці від 15-17 років та 14 дівчат у тому самому віці. Ми провели опитування, першим питанням було – “Що тебе

мотивує відвідувати тренування?» Завдяки відповідям дівчат вдалось побудувати діаграму (Рис 3.1).

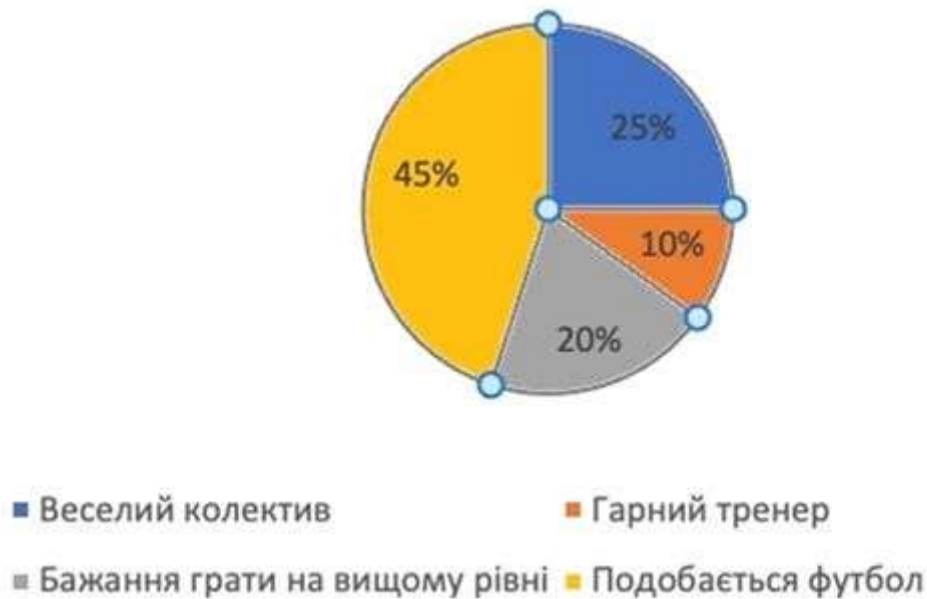


Рис. 3.1. Відповіді на запитання анкети «Що тебе мотивує відвідувати тренування?» (дівчата, n=14).

На основі результатів анкетування дівчат, які займаються футболом у Християнській футбольній академії «Пенуел», було визначено провідні мотиви, що спонукають їх до участі у тренуваннях.

Як видно з Рис. 3.1., домінуючим чинником мотивації є щира зацікавленість у самому виді спорту — "Подобається футбол". Цей мотив охоплює найбільший сегмент опитаних і свідчить про високий рівень внутрішньої мотивації, заснованої на емоційному задоволенні від процесу гри.

Другим за значущістю є мотив "Бажання грати на вищому рівні", що демонструє прагнення до самореалізації та спортивного зростання. Це свідчить про наявність цілей, пов'язаних з підвищенням майстерності та, можливо, подальшою спортивною кар'єрою.

Меншу частку займають соціальні чинники: "Веселий колектив" та "Гарний тренер", які хоча й не є домінантними, проте вказують на важливість позитивного мікроклімату в команді та якісної педагогічної підтримки.

Таким чином, результати свідчать про переважання внутрішньої мотивації над зовнішніми стимулами серед дівчат, що є позитивною ознакою для подальшого формування сталої зацікавленості до занять футболом.



Рис. 3.2. Відповіді на запитання анкети «Що тебе мотивує відвідувати тренування?» (хлопці, n=14).

Діаграма відображає результати анкетування хлопців віком 15–17 років щодо основних мотивів їх участі у футбольних тренуваннях. Аналіз отриманих даних дає змогу виявити пріоритети мотиваційної сфери цієї групи підлітків.

Абсолютним домінантом мотивації є чинник "Бажання грати на вищому рівні" — він охоплює переважну більшість опитаних. Це свідчить про орієнтацію хлопців на досягнення спортивних результатів, прагнення до самореалізації, професійного росту та потенційної спортивної кар'єри. Незначні частки займають такі мотиви, як:

"Подобається футбол" — емоційне задоволення від процесу гри;

"Гарний тренер" — значення педагогічного авторитету;

"Веселий колектив" — соціальна привабливість середовища.

Отже, у порівнянні з дівчатами, у хлопців переважає зовнішньо орієнтована мотивація, яка ґрунтується на змаганні, досягненнях та майбутніх перспективах. Такий мотиваційний профіль є типовим для юнаків, орієнтованих на результат та конкурентну боротьбу у спортивному середовищі.

### **3.2 Практичні рекомендації щодо підвищення мотивації підлітків до занять футболом**

Підвищення мотивації підлітків до футболу є важливим аспектом їхнього спортивного розвитку. Для цього необхідно враховувати індивідуальні особливості, соціальні фактори, сучасні технології та гендерну рівність у спорті.

Перш за все, важливо застосовувати індивідуальний підхід до кожного підлітка. Визначення особистих цілей, розвиток внутрішньої мотивації та використання позитивного підкріплення сприяють довготривалій зацікавленості у футболі. Тренери мають допомагати підліткам формулювати конкретні спортивні завдання, а також наголошувати не лише на результатах, а й на процесі самовдосконалення.

Використання сучасних технологій може суттєво покращити мотивацію підлітків. Цифрові додатки для аналізу тренувань, відеоаналіз матчів, а також гейміфікація тренувального процесу сприяють підвищенню зацікавленості. Такі методи допомагають юним футболістам бачити свій прогрес та отримувати додаткову мотивацію для покращення власних навичок.

Не менш важливим є соціальний вплив та рольові моделі. Запрошення відомих футболістів, підтримка батьків та популяризація жіночого футболу сприяють залученню підлітків до спорту. Особливу увагу варто приділити розвитку жіночого футболу, адже дівчата часто стикаються з гендерними стереотипами, які знижують їхню мотивацію до занять.

Створення комфортного тренувального середовища також відіграє ключову роль. Забезпечення рівних можливостей для всіх гравців, формування командного духу та урізноманітнення тренувальних програм допоможуть

зробити футбол привабливим для підлітків. Командна атмосфера та підтримка товаришів по команді сприяють формуванню позитивного ставлення до занять.

Важливо організовувати турніри та заходи, які мотивують підлітків розвиватися та досягати нових висот. Регулярна участь у змаганнях, проведення внутрішніх чемпіонатів із нагородами та організація футбольних кемпів допомагають підтримувати інтерес до спорту та розвивати командний дух.

Щодо гендерної рівності, важливо забезпечити рівний доступ дівчат і хлопців до футбольної інфраструктури, створювати більше жіночих команд та боротися з гендерними стереотипами. Підлітки мають бачити, що футбол є відкритим видом спорту для всіх, незалежно від статі.

Таким чином, підвищення мотивації підлітків до футболу вимагає комплексного підходу. Поєднання індивідуальної мотивації, технологічних інновацій, соціальної підтримки, змагань та рівноправного доступу до футболу дозволить залучити більше молоді до спорту та сприятиме їхньому гармонійному фізичному та особистісному розвитку.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене дослідження дозволило виявити ключові фактори, що впливають на мотивацію підлітків до занять футболом, а також проаналізувати відмінності у мотиваційних чинниках серед хлопців і дівчат.

Основними мотивуючими факторами для всіх підлітків є бажання вдосконалювати свої футбольні навички, задоволення від гри, соціалізація, прагнення досягти спортивних успіхів і підтримка з боку батьків та тренерів.

Однак між хлопцями та дівчатами спостерігаються певні відмінності у структурі мотивації.

Хлопці здебільшого орієнтовані на зовнішню мотивацію, зокрема змагальність, визнання в команді, статус і можливі кар'єрні перспективи у футболі. Дослідження показали, що вони частіше прагнуть до професійного розвитку у спорті, а також мають більший доступ до футбольної інфраструктури та тренувальних програм.

Натомість дівчата демонструють вищий рівень внутрішньої мотивації, тобто вони частіше займаються футболом заради задоволення, саморозвитку та підтримки фізичної форми. Проте гендерні стереотипи, недостатня підтримка з боку суспільства та нерівний доступ до ресурсів можуть негативно впливати на їхню зацікавленість у футболі. Важливими мотивуючими факторами для дівчат є наявність рольових моделей у спорті, рівні можливості для участі в змаганнях і відсутність дискримінації у футбольному середовищі.

Результати дослідження підтверджують, що для підвищення мотивації підлітків незалежно від статі необхідно:

- забезпечити рівний доступ до якісних тренувальних програм та інфраструктури;
- розвивати жіночий футбол через збільшення кількості змагань і медійного висвітлення;
- впроваджувати мотиваційні методики, що враховують як зовнішні, так і внутрішні фактори;
- формувати позитивну спортивну культуру, яка підтримує гендерну рівність.

Таким чином, розвиток мотивації підлітків до футболу потребує комплексного підходу, що включає усунення гендерних бар'єрів, впровадження інноваційних методик тренувань і створення умов для гармонійного розвитку юних спортсменів. Це сприятиме збільшенню популярності футболу серед молоді та формуванню здорового спортивного середовища.



## ВИСНОВКИ

У ході дослідження теми було встановлено, що мотиваційні чинники відіграють вирішальну роль у залученні та утриманні молодих спортсменів у футболі. Підлітковий вік є періодом активного фізичного та психологічного розвитку, а тому важливо розуміти, які фактори впливають на бажання займатися спортом і як їх можна ефективно використовувати для підвищення мотивації юних футболістів.

У процесі дослідження визначено, що мотивація підлітків до занять футболом поділяється на внутрішню та зовнішню:

- Внутрішня мотивація включає інтерес до футболу, задоволення від гри, прагнення до самовдосконалення та досягнення спортивних цілей. Підлітки, які мають внутрішню мотивацію, демонструють вищу наполегливість, емоційну стійкість та довготривале залучення до спорту.

- Зовнішня мотивація пов'язана з очікуванням нагород, соціальним визнанням, впливом батьків або тренерів. Вона також може бути ефективною, але має ризик швидкого згасання, якщо зовнішні стимули зникають.

Дослідження підтвердило, що внутрішня мотивація є стійкішою і веде до довгострокового залучення у спорт, тоді як зовнішні стимули можуть лише тимчасово підтримувати інтерес підлітків.

Виявлено, що мотивація підлітків формується під впливом ряду чинників, серед яких:

- Роль тренера – особистість тренера є одним із найважливіших факторів. Тренер, який розуміє потреби підлітків, підтримує їх морально та створює сприятливу атмосферу, суттєво підвищує рівень їхньої мотивації.

- Підтримка батьків – батьки, які проявляють інтерес до занять дитини, хвалять за досягнення, допомагають долати труднощі, сприяють формуванню стабільної мотивації до спорту.
- Командний дух та соціальні взаємодії – дружні відносини між гравцями, позитивний мікроклімат у команді та спільні цілі мотивують підлітків залишатися в спорті.
- Змагання та можливість досягнення успіху – участь у турнірах, отримання нагород, визнання результатів стимулює гравців докладати більше зусиль.
- Індивідуальні особливості – рівень мотивації може залежати від особистісних характеристик, таких як прагнення до лідерства, амбіції та рівень впевненості в собі.

На основі аналізу мотиваційних факторів запропоновано такі методи підвищення мотивації підлітків до занять футболом:

1. Індивідуальний підхід – важливо враховувати особливості кожного спортсмена, його цілі, рівень підготовки та психологічні особливості.
2. Створення позитивного тренувального середовища – тренер має формувати атмосферу підтримки, заохочувати ініціативу гравців, давати можливість самостійно приймати рішення на полі.
3. Система заохочень – важливо хвалити гравців не лише за результати, а й за старанність, працелюбність та прогрес.
4. Впровадження сучасних методик тренувань – використання інноваційних підходів, ігрових методик, креативних вправ допомагає зробити тренування більш цікавими та захопливими.
5. Підтримка балансу між навчанням і відпочинком – перевтома та надмірний тиск можуть призвести до вигорання, тому варто приділяти увагу відпочинку та відновленню.

6. Розвиток командного духу – організація позатренувальних активностей, спільних заходів для згуртованості команди.

7. Робота з батьками – тренер повинен взаємодіяти з батьками, пояснювати їм важливість підтримки, правильного підходу до критики та заохочення дітей.

#### 4. Практичні рекомендації для тренерів та батьків

Мотивація підлітків до занять футболом є складним багатофакторним процесом, що залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона формується під впливом особистих інтересів, взаємодії з тренером, підтримки з боку батьків та загальної атмосфери в команді.

Для ефективного підвищення мотивації важливо використовувати комплексний підхід, що включає психологічну підтримку, створення комфортного тренувального середовища, розвиток командного духу та впровадження індивідуальних підходів до гравців.

Застосування сучасних методик мотивації сприятиме не лише підвищенню рівня залученості юних футболістів, а й їхньому всебічному фізичному, психологічному та соціальному розвитку. Це допоможе формувати дисциплінованих, відповідальних та впевнених у собі спортсменів, які отримуватимуть задоволення від гри та прагнутимуть до нових досягнень у футболі.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Cooky, C., Messner, M. A., & Hextrum, R. H. (2013). Women play sport, but not on TV: A longitudinal study of televised news media coverage of women's sport. *Communication & Sport, 1*(3), 203-230.

2. Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"? *Sport Management Review, 18*(3), 331-342.
3. Messner, M. A., & Bozada-Deas, S. (2009). Separating the men from the moms: The making of adult gender segregation in youth sports. *Gender & Society, 23*(1), 49-71.
4. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.
5. Vanden Auweele, Y., Cuyper, B. D., Mele, V. V., & Rzewnicki, R. (2004). Women's and men's participation in sports: Sociocultural and motivational differences. *Studies in Physical Culture and Tourism, 11*(1), 53-58.
6. Williams, J. (2020). A contemporary history of women's sport. *Routledge*.
7. Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2014). The Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. *Routledge*.
8. Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014). Does gamification work? A literature review of empirical studies on gamification. *47th Hawaii International Conference on System Sciences, 3025-3034*.
9. Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 37*(9), 2243-2257.
10. Moraes, A. C., Silva, C. C., & Ferreira, C. J. (2020). The impact of social media on sports motivation: A study on young athletes. *Journal of Sports Science & Medicine, 19*(4), 611-620.
11. UEFA. (2021). Grassroots Football Report. Retrieved from [www.uefa.com](http://www.uefa.com)

12. Rezzil Player. (2022). Virtual Reality Training for Football. Retrieved from [www.rezzil.com](http://www.rezzil.com)
13. StatSports. (2022). Performance Analysis for Footballers. Retrieved from [www.statsports.com](http://www.statsports.com)
14. Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
15. Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2005). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(2), 168-178.
16. Côté, J., Turnnidge, J., & Evans, M. B. (2013). The dynamic process of development through sport: Youth experiences and personal growth. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 528-550.
17. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
18. Hodges, N. J., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2019). Training and technological advancements in sport: Enhancing motivation through digital tools. *Sports Medicine*, 49(2), 153-167.
19. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
20. Reeve, J. (2016). Autonomy-supportive teaching: What it is, how to do it. *Educational Psychology Review*, 28(2), 397-418.
21. Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2008). Autonomy support and motivation in sport: An analysis through the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 303-318.

22. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
23. Sarrazin, P., Vallerand, R. J., Guillet, E., Pelletier, L. G., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A test of the selfdetermination theory. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
24. Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2008). Autonomy support and motivation in sport: An analysis through the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 303-318.
25. UEFA. (2021). Grassroots Football Report. Retrieved from [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
26. Van der Poel, H. (2020). Youth football development in Europe: A comparative study of policies and practices. *International Journal of Sports Policy and Politics*, 12(1), 45-63.
27. Hodges, N. J., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2019). Training and technological advancements in sport: Enhancing motivation through digital tools. *Sports Medicine*, 49(2), 153-167.
28. Rodrigues, F., Monteiro, D., Matos, R., Jacinto, M., Antunes, R., & Amaro, N. (2023). Motivation among Teenage Football Players: A Longitudinal Investigation throughout a Competitive Season. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 1717 - 1727. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090124>.
29. Lima, E. (2013). Motivação em jovens jogadores de futebol para as partidas decisivas: um estudo da psicologia do esporte.
30. Kovaļovs, A., Fernāte, A., Slaidiņš, K., Vītoliņš, K., & Gailītis, D. (2024). Relationship between motivation of children and youth and time spent in football training (grade 5-9). Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. <https://doi.org/10.17770/sie2024vol2.7879>.

