

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Троєцький Олександр Сергійович  
студент групи ТДб-1-21-4.0д

**ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**  
**РІЗНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ**

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:  
д-р.біол.наук, професор  
Лисенко Олена Миколаївна

---

Протокол засідання кафедри  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП .....</b>                                                                                                     | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ .</b>                                                                | <b>6</b>  |
| 1.1. Поняття мотивації та її структура .....                                                                           | 6         |
| 1.2. Особливості формування мотивації в дитячому та підлітковому віці .....                                            | 10        |
| 1.3. Психологічні аспекти залучення дітей до спорту .....                                                              | 14        |
| Висновок до розділу 1 .....                                                                                            | 16        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ....</b>                                                                | <b>18</b> |
| 2.1. Основні методи дослідження .....                                                                                  | 18        |
| 2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури .....                                          | 18        |
| 2.1.2. Анкетування .....                                                                                               | 19        |
| 2.1.3. Тестування рівня залученості .....                                                                              | 20        |
| 2.1.4. Спостереження .....                                                                                             | 20        |
| 2.1.5. Методи математичної статистики .....                                                                            | 21        |
| 2.2. Організація та етапи дослідження .....                                                                            | 21        |
| <b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ФУТБОЛУ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ .....</b> | <b>23</b> |
| 3.1. Методологічні засади мотивації дітей до занять футболом .....                                                     | 23        |
| 3.1.1. Основні мотиви занять футболом у дітей 6-10 років .....                                                         | 24        |
| 3.1.2. Роль сім'ї та тренерів у формуванні інтересу до спорту ....                                                     | 27        |
| 3.1.3. Соціальні та ігрові методи мотивації .....                                                                      | 31        |
| 3.2. Практичні аспекти мотивації школярів до занять футболом .....                                                     | 35        |
| 3.2.1. Використання індивідуального підходу у тренуваннях ....                                                         | 38        |

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2.2. Роль змагань і турнірів у підтримці інтересу .....                        | 39        |
| 3.2.3. Вплив сучасних технологій (відеоаналіз, інтерактивні<br>тренування) ..... | 41        |
| Висновки до розділу 3 .....                                                      | 44        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>                                                            | <b>45</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ ....</b>                              | <b>47</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                             | <b>52</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Вікові особливості мотивації дітей та підлітків до занять спортом є важливою складовою ефективного процесу фізичного виховання та розвитку молоді. Спортивна діяльність, зокрема футбол, сприяє фізичному, психічному та соціальному розвитку дітей, покращує їхню координацію, комунікаційні навички, а також формує ціннісні орієнтації [3]. В умовах сучасного суспільства, де спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед молоді, питання мотивації для занять спортом набуває особливої актуальності.

Заняття футболом є однією з найпопулярніших форм організації фізичної активності серед дітей і підлітків. Однак мотивація до цього виду спорту змінюється в залежності від вікової категорії. У дітей молодшого віку мотивація часто визначається емоційними складовими, такими як радість від гри та соціальне спілкування з однолітками, тоді як у підлітків, завдяки змінам у психологічному розвитку, мотиваційні фактори можуть включати бажання досягти конкретних спортивних результатів, самовираження та участь у командних змаганнях [1, 18]. Це відображає різні стадії розвитку мотиваційних потреб та орієнтацій в залежності від віку.

Урахування вікових особливостей мотивації є важливим аспектом для тренерів та педагогів, оскільки дозволяє адаптувати методи навчання та тренування до конкретних потреб дітей та підлітків, підвищити ефективність спортивного процесу та забезпечити інтерес до занять футболом на всіх етапах їх розвитку. Вивчення вікових аспектів мотивації допомагає розробити індивідуальні підходи до кожної вікової групи та створити сприятливі умови для сталого залучення до фізичної активності в майбутньому.

Тому дослідження вікових особливостей мотивації дітей та підлітків до занять футболом є надзвичайно важливим як для теоретичного розуміння процесу мотивації в різні періоди розвитку, так і для практичного застосування

в тренерській діяльності, педагогічних програмах та програмах розвитку молодіжного футболу [3].

**Мета дослідження** – визначити особливості мотивації дітей та підлітків різного віку до занять футболом для підвищення ефективності тренувального процесу.

**Завдання:**

- проаналізувати літературу щодо мотивації до занять спортом;
- визначити основні фактори, що впливають на мотивацію дітей різного віку;
- провести анкетування дітей та підлітків, що займаються футболом;
- надати рекомендації для тренерів з підвищення мотивації дітей різного віку.

**Об'єктом дослідження:** процес спортивного тренування дітей та підлітків.

**Предметом дослідження:** мотивація дітей та підлітків до занять футболом.

**Методи дослідження.**

1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури.
2. Анкетування дітей та підлітків різних вікових груп.
3. Спостереження – для оцінки якості взаємодії в команді та активності дітей у тренувальному процесі.
4. Методи математичної статистики.

**Структура роботи.** Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 55 сторінок.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ У СПОРТІ

#### 1.1. Поняття мотивації та її структура

У наукових джерелах мотивація визначається як сукупність психологічних чинників, що пояснюють поведінку людини, її спрямованість та активність. Мотив, на відміну від мотивації, є внутрішньою стабільною властивістю особистості, яка спонукає її до конкретних дій. Мотиви можуть бути як свідомими, так і несвідомими. Усвідомлені мотиви відіграють ключову роль у формуванні спрямованості особистості, тому мотивація також може бути свідомою або несвідомою [2]. Несвідома мотивація - це почуття і потреби, які людина не усвідомлює, але вони впливають на її поведінку. Ще однією формою несвідомої мотивації є витіснення, коли неприємні думки або спогади блокуються і витісняються зі свідомості [4, с.52-57].

Мотиваційну сферу особистості можна оцінити за кількома параметрами, що визначають її розвиток. По-перше, широта мотиваційної сфери характеризує різноманітність мотиваційних чинників, таких як потреби, мотиви та цілі. Чим більше у людини різних мотивів і цілей, тим більше розвинена її мотиваційна сфера. По-друге, гнучкість мотиваційної сфери вказує на здатність людини використовувати різні мотиваційні чинники для задоволення своїх потреб. Наприклад, одна людина може задовольняти свою потребу в інформації через телевізор або інтернет, тоді як інша вибирає книги та спілкування. Гнучкість відображає здатність змінювати підхід до досягнення мети в залежності від обставин. По-третє, ієрархічність мотивів означає, що деякі мотиви є більш актуальними та сильними, ніж інші. Ця ієрархія допомагає визначити, які мотиви є домінуючими у мотиваційній сфері людини [1, 9].

Таким чином, мотиви є внутрішніми стійкими характеристиками, що спонукають до певних дій, які можуть бути свідомими чи несвідомими. Мотиваційна сфера людини оцінюється за її широтою, гнучкістю та ієрархічною організацією. Мета — це конкретний результат або ціль, до якої людина прагне через свої дії, і вона може бути короткостроковою чи довгостроковою, особистою чи професійною [5]. Потреби — це фізіологічні, емоційні та психологічні вимоги людини, які вона намагається задовольнити. Потреби можуть бути базовими, такими як їжа та безпека, або вищими, такими як соціальна приналежність, самореалізація та визнання. Мотиви є внутрішніми або зовнішніми стимулами, що спонукають людину до дій, і можуть бути пов'язані з бажанням отримати винагороду, уникнути покарання або досягти конкретної мети.

Мотивація може бути внутрішньою (особистою) або зовнішньою (пов'язаною з нагородами чи стимулами з оточення). Наміри — це плани або рішення щодо того, що людина має намір зробити в майбутньому. Вони є першим кроком до конкретних дій і можуть впливати на поведінку.

Прагнення — це сильне бажання досягти певної мети чи результату, яке служить джерелом внутрішньої мотивації та енергії для дій. Всі ці фактори взаємодіють і утворюють складну систему, що визначає поведінку людини. Вони можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми і впливають на те, як людина реагує на різні ситуації та виконує завдання. Розуміння цих аспектів допомагає педагогам і психологам підтримувати розвиток і виховання молоді, даючи можливість дітям відчувати радість від успіху та розкрити свій потенціал [7]. Мотивація є внутрішнім психологічним механізмом, що активізує та направляє діяльність людини. Вона складається з різноманітних факторів, які визначають, чому людина віддає перевагу певним діям. Основні складові процесу мотивації включають внутрішні стимули, як цілі і мета, зовнішні стимули, що можуть бути пов'язані з винагородою чи покаранням, а також внутрішні фактори, як особисті потреби, бажання та інтереси. Мотивація може бути як внутрішньою, коли людина діє на основі своїх переконань і внутрішніх

мотивів, так і зовнішньою, коли фактори оточення, такі як винагороди або страх покарання, спричиняють активність. Вона допомагає людині зосередитися на важливих завданнях і досягати поставлених цілей.

Поведінка людини має дві основні функції: спонукальну та регуляційну. Психічні процеси (пізнавальні, емоційні, вольові) та психічні стани (наприклад, страх, стрес, бадьорість) регулюють поведінку, активізуючи та спрямовуючи її. Стимулювання поведінки, що включає активізацію і спрямованість, тісно пов'язане з мотивацією та мотивами. Мотив — це спонукання до діяльності, яке пов'язане з задоволенням потреб людини. У сучасній психології термін "мотивація" використовують як більш загальне поняття, ніж "мотив", оскільки він охоплює ширший спектр факторів, що впливають на поведінку особистості [13].

У психолого-педагогічній літературі мотивація до фізкультурної та спортивної діяльності розглядається як окремий аспект загальної мотивації, який є невід'ємною частиною тренувального процесу. Цей вид мотивації визначається комбінацією специфічних факторів, таких як система тренувального процесу, організація тренувань, суб'єктивні особливості учасників (вік, стать, здібності, самооцінка), ставлення тренера до учнів, а також особливості самого виду спорту [4]. Мотивація є ключовим елементом у процесі організації тренувальної діяльності, оскільки вона відображає інтерес людини до занять і її активне ставлення до тренувального процесу. Один із компонентів мотивації — інтерес, часто використовується як синонім мотивації до спортивної діяльності. Інтереси змінюються в процесі розвитку людини. Вони є мотивами, через які проявляється пізнавальна потреба особистості, а на відміну від потреби, задоволення інтересу не призводить до його згасання, а навпаки — поглиблюється, збагачується і викликає виникнення нових інтересів, що відповідають більш високому рівню тренувальної діяльності. Інтереси класифікуються за змістом, цілями, широтою, глибиною та стійкістю. Інтереси можуть бути вузькими, зосередженими на певній сфері, або широкими, коли вони розподілені між

багатьма об'єктами, що мають стабільну значущість. Розкиданість інтересів може бути негативною рисою особистості, адже людина не може зосередитися на чомусь одному [17].

Висока зацікавленість підвищує ефективність тренувань і служить мотивом, що спонукає спортсмена до активності, бажання виконати завдання правильно і досягти результату. Важливо розрізняти неопосередкований інтерес (до процесу діяльності) і опосередкований інтерес (до результатів діяльності) [13]. Мотиви тренувальної діяльності можуть змінюватися. Важливим для формування інтересу є переважання внутрішніх мотивів у структурі мотиваційної діяльності. Якщо ж основними є зовнішні стимули, спортсмен прагне виконати завдання, щоб отримати похвалу тренера, і в разі труднощів чи невдач може втратити інтерес до діяльності. Такі люди не намагаються самостійно вирішити проблему, а чекають вказівок ззовні. Вони швидко втомлюються, особливо коли завдання складне і потребує значних зусиль для досягнення результату. Питання мотивації до систематичних занять активно досліджувалося науковцями Козленко Н.А.[16], Круцевич Т.Ю. [19], Шиян Б.М.[39], Папуша В.Г [29, 30].

Дослідження, проведені Є.Г.Знам'янською [8], підкреслюють важливість домінування певних мотивів у спортсменів та їх вплив на спортивну поведінку і результати. Вона виділяє два види мотивації: спортивно-ділову та особистісно-престижну. Спортивно-ділова мотивація пов'язана з прагненням спортсмена досягти високого рівня майстерності та отримувати задоволення від занять спортом. Спортсмени з такою мотивацією зазвичай проявляють велике захоплення тренуваннями та змаганнями. Водночас, особистісно-престижна мотивація може призвести до надмірної акцентуації на оцінці своїх досягнень, що ставить спортсменів у ситуацію постійного самоствердження. Це може призвести до неадекватної самооцінки і емоційної нестабільності, особливо в умовах стресових змагань [8].

Л.П.Дмитрієнкова також звертає увагу на важливість мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності. Її дослідження показують, що

висококваліфіковані спортсмени зазвичай мають виражену мотивацію досягнення успіху, що відображає їх бажання досягати високих результатів і перевершувати себе [27].

Спортивні психологи також досліджують різновиди мотивації, пов'язані з конкретними видами спорту. Це включає мотиви, пов'язані з циклічністю рухів (у таких видах спорту, як ходьба, біг, веслування), з точністю рухів (у точнісних видах спорту), із ситуативним протиборством (у єдиноборствах і ігрових видах спорту, де важлива стратегія і тактика), а також з контактом між спортсменами (як у спортивних дисциплінах, де взаємодія з іншими є основною частиною процесу).

Отже, мотивація має ключову роль у спортивній діяльності, і різні види мотивації можуть визначати спортивну поведінку та результати спортсменів в залежності від виду спорту. Мотиви впливають на вибір шляху і напрямку руху в спортивній діяльності. У спортивній психології мета розглядається як образ очікуваного результату, до якого особистість прагне досягнути. Короткострокові цілі виступають як етапи або сходинки на шляху до основної мети, а складність цих цілей залежить від амбіцій та готовності особистості до викликів. Мотивація у спорті є силою, яка ініціює рух спортсмена та підтримує його протягом тренувань і змагань. Вона може стати джерелом енергії, визначати цілі та орієнтацію, а також впливати на ставлення до невдач і успіхів.

## **1.2. Особливості формування мотивації в дитячому та підлітковому віці**

Мотивація до фізичних занять, зокрема футболом, у різних вікових групах має свої специфічні особливості. Відповідно до вікової психології, кожен етап розвитку дитини має свої особливості, які впливають на ставлення до фізичної активності та спорту:

➤ Молодший шкільний вік (6-9 років) – на цьому етапі діти найбільше орієнтовані на гру та отримання задоволення. Вони часто мотивуються цікавими завданнями, позитивними емоціями, підтримкою батьків і тренера. Важливим є створення дружньої атмосфери та використання ігрових методів під час тренувань.

➤ Середній шкільний вік (10-13 років) – діти починають більше орієнтуватися на змагання, їм важливі визнання, командна взаємодія та результати. Мотивація зміщується від гри до більш серйозного підходу до спорту. Важливо правильно балансувати між задоволенням від тренувань та розвитком дисципліни.

➤ Старший шкільний вік (14-17 років) – підлітки вже мають сформовані погляди на спорт і визначені цілі. На мотивацію впливають соціальні чинники – бажання досягти успіху, стати лідером, довести свою спроможність одноліткам. У цьому віці важливо підтримувати спортивний інтерес через особисті цілі та перспективи, наприклад, можливість стати професійним футболістом [6].

Розуміння вікових особливостей допомагає тренерам правильно будувати тренувальний процес, використовуючи відповідні мотиваційні методи для кожної вікової групи.

На етапі дитинства мотивація до занять футболом здебільшого має грубий характер і зазвичай пов'язана з отриманням фізичного задоволення від процесу гри. Діти молодшого віку сприймають фізичні активності як спосіб отримати радість і взаємодіяти з однолітками, що є важливим аспектом їх соціалізації. У цьому віці основними мотиваційними факторами є заохочення та підтримка з боку батьків і тренера.

У підлітковому віці мотивація до футболу набуває більш глибоких і осмислених форм. Підлітки починають усвідомлювати важливість фізичних досягнень для своєї самореалізації та соціального статусу. Вони вже не лише прагнуть до ігрових перемог, але й визначають спортивні цілі, такі як підвищення фізичних показників або досягнення успіху на змаганнях.

Мотивація стає більш комплексною, поєднуючи як внутрішні, так і зовнішні фактори.

Мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності формується на основі різних потреб: рухової активності, виконання обов'язків учня та спортивної діяльності. З віком рівень фізичної активності змінюється: у молодших школярів вона максимальна (12–18,5 км на день), а в старших класах і студентські роки поступово знижується через навчальний режим. Однак рухова активність залежить від кліматичних і соціальних чинників. Попри високу зацікавленість фізичною культурою (80–90 % старшокласників), більшість учнів займаються нею лише пасивно – переглядають спортивні передачі або відвідують змагання. Усвідомлений мотив, сформований під впливом батьків і ЗМІ, часто не перетворюється на реальну дію. Основними причинами пропусків занять є відсутність інтересу, невідповідність вправ можливостям учнів та сором'язливість через слабку фізичну підготовку.

Футбол залишається найпопулярнішим видом спорту серед школярів, особливо хлопчиків, завдяки доступності та видовищності. Гра сприяє розвитку витривалості, координації та шпритності, оскільки вимагає швидких переміщень, зміни напрямків і технічних навичок. Вона дозволяє кожному гравцю вдосконалювати свою фізичну підготовку завдяки постійним змінним умовам гри та необхідності миттєвої реакції [21].

Цей вид оздоровчо-рекреаційної діяльності доступний для всіх вікових категорій і приваблює можливістю суперництва, розвитку сенсорних систем і творчого підходу до виконання ігрових дій [21]. Гравці повинні швидко орієнтуватися в просторі, змінювати напрямок руху, правильно координувати свої дії та володіти хорошою реакцією. Регулярні тренування допомагають покращити зорове та слухове сприйняття, швидкість реакції та навички контролю м'яча [34]. Високого рівня майстерності досягають найпрацьовитіші спортсмени, які систематично відпрацьовують ігрові прийоми.

Спортивна діяльність людини полягає не тільки в тому, щоб досягти особистого результату, але й у самій діяльності тренувального процесі, у

тому, щоб мати можливість проявляти свою фізичну й технічну активність і досконалість [36]. Успіх спортивної діяльності залежить не тільки від здібностей і знань спортсмена, а й від його мотивації. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину рухатися вперед, тим більше перешкод вона налаштована подолати [11]. Високо мотивовані індивіди наполегливіше працюють та як правило, досягають кращих результатів у спортивній і життєвій діяльності. Іноді трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований партнер по команді. Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації більш працездатна й досягає кращої спортивної результативності.

Досвідчені фахівці вважають, що необхідною умовою для формування стійкого інтересу до практичних занять із футболу необхідно дотримуватися виконання наступних завдань: – формуванням позитивних емоцій при проведенні практичних занять; – свідоме осмислення значення впливу практичних занять на організм спортсмена; – постановка реальних цілей; – створення атмосфери колективізму; – запобігання у спортсменів незадовільного психічного стану; – спортсмен повинен прагнути до покращення особистих результатів.

Отже, при розробці тренувального плану важливо створити позитивну атмосферу на заняттях. Для цього необхідно забезпечити належні умови для тренувань, придбати інвентар і форму, планувати заняття з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсменів. Також слід застосовувати різні форми тренувань, проводити дружні зустрічі та заохочувати повагу до старших колег.

Свідоме ставлення до занять формується через надання теоретичних знань про спортивне тренування, функціональні системи організму та методи оптимізації фізичного стану. Реальні цілі допомагають спортсменам зберігати мотивацію, тому тренеру варто враховувати рівень підготовленості та ставити досяжні проміжні завдання.

Атмосферу колективізму підтримують групові методи навчання, рухливі ігри, естафети та участь у спортивних заходах. Для запобігання психологічному виснаженню варто включати в програму аеробні вправи, релаксаційну і дихальну гімнастику, аутогенне тренування. Максимальні результати досягаються за умови систематичних занять, дотримання розпорядку дня, самоконтролю та активної участі у змаганнях.

### **1.3. Психологічні аспекти залучення дітей до спорту**

Залучення дітей до спорту, зокрема до футболу, тісно пов'язане з психологічними особливостями розвитку дитини. Для дітей молодшого віку фізична активність є важливою складовою емоційного розвитку та пізнавальної активності. Це дозволяє їм не лише вдосконалювати фізичні навички, а й взаємодіяти з іншими дітьми, що є необхідною умовою для формування соціальних навичок. Психологічні дослідження підтверджують, що позитивне сприйняття спорту дітьми формується через створення сприятливої та підтримуючої атмосфери у команді, а також через визнання їхніх досягнень з боку батьків і тренера.

У підлітковому віці важливу роль у залученні до футболу відіграють фактори самоідентифікації та прагнення до визнання. Підлітки часто шукають своє місце в колективі, і футбол як командний вид спорту дає можливість знайти соціальну підтримку, що стимулює їх до регулярних занять. Підлітки також починають активно слідкувати за професіоналами, що, безумовно, впливає на їх мотивацію до тренувань та досягнення результатів на змаганнях. Психологічні аспекти залучення до футболу включають мотиваційні чинники, що допомагають дітям і підліткам долати труднощі під час тренувань. Важливу роль відіграє тренер, який має вчасно помічати емоційні труднощі та підтримувати спортсменів, формуючи позитивне ставлення до фізичних навантажень.

Мотивація у спорті – складне та індивідуальне явище, що залежить від різних факторів: цінностей, потреб, ідеалів, мотивів, цілей та інтересів. Їх вплив змінюється з віком, тому важливо створювати умови, що сприяють фізичному самовдосконаленню. У масовому спорті мотивація ґрунтується на прагненні до фізичної активності, а в професійному – може бути пов'язана з психічним напруженням, викликаним необхідністю відповідати високим вимогам.

Існують дві ключові теорії мотивації у спорті: теорія досягнення мети та теорія самовизначення. Перша базується на порівнянні результатів із власними чи чужими досягненнями [1]. Друга визначає мотивацію через рівні самовизначення та стимулів до спортивної діяльності.

На основі роботи Н. Стамбулової, мотивацію можна представити у вигляді трьох рівнів: потреб, інтересів і цінностей; схильностей, інтересів та ідеалів; світогляду, життєвої позиції і життєвих цілей. Вищі рівні мотивації визначають спортивну діяльність і стосунки до неї.

Чинники, що впливають на мотивацію спортсменів, дуже різноманітні і можуть включати в себе:

1. Самореалізацію – бажання розвивати власний потенціал та досягати особистого росту через спорт.
2. Здоров'я та фізичну форму – свідоме прагнення до збереження здорового способу життя і фізичного самопочуття [2].
3. Соціальну взаємодію - бажання бути частиною спортивного колективу та встановлювати стосунки з іншими спортсменами.
4. Самодисципліну – здатність контролювати власну поведінку, розпоряджатися часом та дотримуватися планів.
5. Прагнення до перемоги та досягнень - бажання не лише брати участь у змаганнях, але й вигравати та досягати високих результатів. З урахуванням цих чинників, важливо підкреслити, що мотивація виступає як головний драйвер для досягнень у спортивній діяльності. Вона створює основу, на якій ґрунтується прагнення до покращення та досягнення поставлених цілей.

Мотивація є ключовим чинником спортивних досягнень, впливаючи на впевненість, інтенсивність зусиль, концентрацію та емоційний контроль. Спортсмен із сильною мотивацією демонструє вищу впевненість у своїх силах, готовність ризикувати та прагнення до вдосконалення.

Таки чином, мотивація визначає рівень зусиль під час тренувань і змагань: що сильніше бажання досягти мети, то більше енергії вкладається в процес. Також вона допомагає контролювати емоції та підтримувати концентрацію, що критично важливо для успіху. Основою спортивної мотивації є потреби: фізіологічні, психологічні, соціальні. Бажання реалізувати себе чи отримати задоволення від активності формує мотиви – внутрішні (самореалізація, задоволення) або зовнішні (нагороди, очікування оточення). Радість від занять спортом підсилює мотивацію, тоді як стрес її знижує. Також важливу роль відіграють зовнішні чинники: доступність спортивної інфраструктури, підтримка близьких, культурні особливості. Вони впливають на можливість реалізації потреб і формування мотивації до занять спортом.

## **Висновки до розділу 1**

Мотивація є ключовим фактором у розвитку інтересу до занять футболом. Вікові особливості мотивації дітей і підлітків є важливим аспектом для розуміння процесу залучення до спорту. У віці 6-10 років мотивація до занять футболом є комплексним явищем, яке включає внутрішні (особисті) та зовнішні (соціальні) чинники. Відповідно, для підтримки інтересу до спорту необхідно враховувати як особисті прагнення, так і соціальні фактори, зокрема, вплив родини та тренерів.

Різноманітність мотивів дітей до футболу. Діти у віці 6-10 років, як показали мої дослідження, мотивуються через бажання досягти результатів, самовираження, а також через соціальні взаємодії з однолітками. Окрім того,

бажання випробувати себе у змаганнях є важливим мотиватором. Це вказує на необхідність інтеграції таких аспектів як командна робота, підтримка тренера та емоційна підтримка в процесі навчання.

Важливість соціальної підтримки у мотивації. Підтримка з боку батьків і тренерів є важливою для розвитку інтересу дітей до футболу. Підтримуючи дітей, як на тренуваннях, так і під час змагань, тренери і батьки забезпечують психологічний комфорт, що стимулює подальший розвиток і прагнення до покращення результатів.

Застосування сучасних технологій. Відеоаналіз і інтерактивні тренування є ефективними інструментами для покращення мотивації і розвитку технічних навичок у дітей. Вони дозволяють не тільки підвищити ефективність тренувань, а й роблять навчальний процес більш захоплюючим і доступним для молодших футболістів. Застосування таких технологій допомагає дітям краще розуміти свої помилки, зменшує нудьгу від традиційних тренувань і сприяє більшій залученості до процесу. Інтерактивні та технологічні методи навчання підвищують мотивацію до занять. Створення тренувальних програм з інтерактивними елементами, використання мобільних додатків та онлайн платформ дозволяє дітям відчувати себе учасниками захоплюючих процесів, що зберігає їх інтерес до футболу і робить тренування більш динамічними і захоплюючими.

Загалом, мотивація до занять футболом є багатогранною і залежить від множинних факторів. Урахування вікових особливостей, підтримка з боку батьків і тренерів, а також впровадження сучасних технологій у тренувальний процес є ефективними способами підтримки інтересу дітей до футболу та розвитку їхніх навичок.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Основні методи дослідження**

Для дослідження мети роботи та поставлених задач були використані наступні групи методів:

- аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури;
- анкетування;
- тестування рівня залученості;
- спостереження;
- методи математичної статистики.

Кожен з цих методів допомагає збирати різні типи даних, що дозволяють побудувати цілісну картину мотивації дітей та підлітків до занять футболом.

##### **2.1.1. Аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури**

Цей метод дозволяє сформулювати теоретичні засади дослідження, аналізуючи роботи інших авторів щодо мотивації до занять спортом, зокрема футболом, серед дітей та підлітків.

Вивчення наукової літератури допомогло виявити основні теорії мотивації, які застосовуються до дітей різного віку, зокрема, внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація, що є основою дитячого інтересу до гри, включає бажання покращити фізичні показники та задоволення від процесу гри. Зовнішня мотивація, у свою чергу, пов'язана з прагненням досягти конкретних результатів, таких як нагороди, схвалення тренера чи батьків.

Зроблено огляд факторів, що впливають на мотивацію. Це включає не лише внутрішню та зовнішню мотивацію, але й соціальні фактори, такі як

підтримка друзів і батьків, а також ролі команди чи колективу в процесі спортивної активності.

Аналіз літератури допоміг виявити, що для дітей 6-10 років основною мотивацією є цікавість до гри та задоволення від тренувань, а для підлітків вже з'являється прагнення досягати результатів і брати участь у змаганнях. Юнаки ж 15-17 років орієнтовані на професіоналізацію, де важливими є амбіції, саморозвиток та досягнення високих результатів.

Всього було проаналізовано 44 літературних джерела.

### **2.1.2. Анкетування**

Анкетування є важливим методом для збору даних про мотивацію та задоволення учасників тренуванням, а також їх ставлення до футболу.

Мета анкетування. Основна мета цього методу — зібрати інформацію про інтерес дітей до футболу, їхні очікування від тренувань, мотивацію досягнення результатів та задоволення процесом гри. Анкетування дозволяє визначити, наскільки учасники мотивовані продовжувати тренування та яку роль відіграють в цьому фактори, такі як підтримка батьків чи тренера.

Структура анкети. Анкети для дітей 6-10 років містять питання про інтерес до гри, улюблені елементи тренувань та ставлення до командної роботи. Для підлітків анкети складніші, з питаннями про ставлення до тренера, командних змагань, а також роль родини у мотивації. Основні питання анкети:

1. Як часто ви займаєтеся футболом?
2. Що є для вас найголовнішою причиною заняття футболом?
3. Чи подобаються вам змагання з футболу?
4. Що вас найбільше мотивує до тренувань?
5. Як ви оцінюєте свою мотивацію до занять футболом на шкалі від 1 до

5 ?

Вибірка респондентів: анкети були розподілені серед трьох вікових груп: дітей 6-10 років, підлітків 11-14 років та юнаків 15-17 років. Це дозволяє порівняти мотиваційні аспекти на різних етапах розвитку.

### **2.1.3. Тестування рівня залученості**

Тестування дозволяє оцінити рівень фізичної активності учасників, а також їхнє бажання продовжувати тренування та досягати результатів.

Відвідуваність тренувань є одним з основних індикаторів залученості — кількість відвіданих тренувань протягом місяця. Збір цієї інформації допомагає оцінити, чи мотивовані учасники тренувань і скільки часу вони готові присвячувати заняттям футболом.

Фізичні тести: для оцінки фізичної активності та прогресу використовуються такі тести:

- тест на спритність: маневри та забіги, що дозволяють виміряти швидкість та координацію;
- тест на швидкість: біг на 20 м;
- тест на витривалість: тестування на довші дистанції;
- тест на точність удару: вимірюється точність удару по воротах.

Ці тести допомагають визначити, чи є фізичний прогрес учасників, а також чи мотивує їх досягнення результатів.

### **2.1.4. Спостереження**

Спостереження є важливим інструментом для оцінки взаємодії в команді, а також для аналізу емоційного та соціального клімату під час тренувань:

Активність та ініціативність: оцінка того, як активно учасники беруть участь у тренуваннях, наскільки вони ініціативні та чи проявляють себе в елементах гри.

Взаємодія в команді: спостереження за тим, як учасники взаємодіють один з одним, наскільки вони підтримують один одного, працюють разом над досягненням командних цілей.

Емоційна стійкість: спостереження за тим, як діти реагують на зауваження тренера, чи виявляють стійкість у випадку невдач, чи вміють долати труднощі.

### **2.1.5. Методи математичної статистики**

Зібрані дані оброблялися за допомогою математичних методів для того, щоб зробити об'єктивні висновки про мотивацію та прогрес учасників.

Кореляційний аналіз: використовувався для визначення взаємозв'язку між різними параметрами дослідження, наприклад, між рівнем залученості до тренувань і результатами тестів на спритність, швидкість та точність удару.

Аналіз варіації: цей метод дозволяє порівняти різниці між групами учасників різного віку, щоб визначити, чи є статистично значущі відмінності у мотивації, фізичних показниках та результатах тестів.

Аналіз результатів анкет: всі анкети оброблялись статистичними методами для визначення середніх значень, стандартних відхилень та інших показників, що дозволяє зробити висновки щодо рівня мотивації та залученості учасників.

## **2.2. Організація та етапи дослідження**

Обстежувані групи :

- діти 6–10 років – початковий етап футбольних тренувань (40% опитаних);
- підлітки 11–14 років – розвиток технічних навичок, командна гра (35% опитаних);

- юнаки 15–17 років – орієнтація на професіоналізацію (15% опитаних);
- особи 18 років і більше – старші учасники (10%).

Проводилося анкетування: анкета включала питання про мотивацію до занять футболом, вплив друзів і родини, частоту тренувань, бажання брати участь у змаганнях, оцінку ролі тренера та ін.

Тестування рівня залученості: аналіз відповідей на питання про частоту думок про футбол, тренувальну активність і мотиваційні установки дозволив оцінити ступінь залученості респондентів у тренувальний процес.

Спостереження: здійснювалося під час звичайних тренувань для фіксації активності, настрою, взаємодії з партнерами та віддачі під час виконання вправ.

Аналіз даних: зібрана інформація була проаналізована з використанням методів математичної статистики – усі результати подано у відсотковому співвідношенні для кожної вікової групи.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ФУТБОЛУ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

### **3.1. Методологічні засади мотивації дітей до занять футболом**

У попередніх розділах ми розглядали загальні теоретичні аспекти мотивації та її значення у процесі навчання. У цьому підрозділі зосередимося на методологічних підходах до вивчення мотивації дітей саме до занять футболом, що є важливою частиною фізичного розвитку та соціалізації. Методологічні засади дослідження мотивації до занять футболом включають аналіз впливу внутрішніх та зовнішніх мотивів на активність дітей. Оскільки футбол є командним видом спорту, особливу увагу слід приділити соціальним факторам, таким як вплив тренера, взаємодія з однолітками та підтримка з боку сім'ї. Врахування цих аспектів допомагає створити більш ефективну систему мотивації, яка буде сприяти довгостроковому інтересу до тренувань та змагань.

Одним із основних підходів є теорія самовизначення (Десі Р.М. та Райан Е.Л.), яка підкреслює важливість автономії, досягнення та соціальної підтримки в команді для розвитку мотивації дітей. Ця теорія акцентує на необхідності внутрішніх мотивів, таких як інтерес до гри, бажання розвиватися та досягати високих результатів, а також на зовнішніх мотиваційних факторах — підтримці тренера та команди. Важливо, щоб діти не тільки отримували позитивну оцінку своїх досягнень, а й відчували, що їхня участь у команді має значення.

Також важливо враховувати вікові аспекти мотивації. Для дітей молодшого віку переважають мотиви, пов'язані з веселою грою та соціалізацією. У цьому віці діти, як правило, більше зацікавлені в ігрових

елементах тренувань та спілкуванні з однолітками. Для підлітків, у свою чергу, на перший план виходять зовнішні мотиваційні фактори, такі як участь у змаганнях, прагнення до досягнення високих результатів та отримання визнання.

Вивчення мотивації дітей до футболу також вимагає застосування конкретних методів стимулювання, серед яких можна виділити:

- Позитивне підкріплення, яке включає похвалу за досягнення та розвиток технічних навичок.
- Індивідуалізацію підходів, що дозволяє враховувати індивідуальні потреби та рівень розвитку кожного спортсмена.
- Командну підтримку, що сприяє розвитку позитивної атмосфери та допомагає кожній дитині відчувати свою важливість у колективі.

Крім того, роль тренера в формуванні мотивації не можна недооцінювати. Тренер має створювати середовище, де кожен учасник відчуває себе підтриманим і заохоченим. Тренерська діяльність включає не лише технічне навчання, а й психологічну підтримку, що допомагає зберігати інтерес дітей до занять.

Зовнішні стимули, такі як участь у змаганнях та отримання нагород, також є важливими для підвищення мотивації. Вони дозволяють дітям бачити конкретні результати своїх зусиль та сприяють подальшому розвитку мотивації до футболу.

### **3.1.1. Основні мотиви занять футболом у дітей 6–10 років**

Мотивація є важливим аспектом розвитку спортивної діяльності дітей, особливо в ранньому віці. У віці 6–10 років у дітей формуються основи мотивації, які в майбутньому можуть визначити їхнє ставлення до спорту. Основними мотивами для заняття футболом у цьому віці є емоційні, соціальні та фізичні чинники. Зокрема, діти цього віку часто керуються зовнішніми спонуканнями та бажанням задовольнити потреби, які виникають у процесі їхнього розвитку [32].

*Соціальна мотивація: бажання бути частиною колективу.* Одним із основних мотивів заняття футболом у дітей 6–10 років є потреба у соціалізації. В цьому віці діти активно взаємодіють із однолітками, прагнучи бути частиною колективу. Спільні заняття футболом допомагають дітям не тільки розвивати фізичні навички, але й формувати соціальні зв'язки. У дітей виникає бажання належати до групи, виконувати завдання разом з іншими, що є важливим етапом розвитку соціальних навичок [15].

Дитяча команда у футболі надає можливість для прояву колективного духу, де діти вчаться взаємодіяти, працювати в команді, а також розуміти важливість взаємної підтримки. Спільна діяльність у команді дозволяє дітям відчувати підтримку, що підвищує їхнє почуття значущості та дає стимул для подальших тренувань.

*Емоційна мотивація: задоволення від процесу гри ( рис.3.1).* У дітей молодшого шкільного віку значною мотивацією до занять футболом є емоційне задоволення від процесу гри. Для них важливі не тільки досягнення результатів, але й сам процес тренування чи гри. Важливим є те, що футбол створює можливість для самовираження через активні рухи, командну співпрацю і можливість відчувати себе частиною захоплюючої гри. Гра на свіжому повітрі, рухливість і динамічність футболу формують у дітей позитивні емоції і почуття радості, що є основним мотиватором їхньої активності [3]. Футбол, як вид спорту, забезпечує значну кількість емоційних стимулів: радість від перемоги, емоційне збудження від ігор, співпереживання за однокласників. Ці емоції є одними з ключових, що спонукають дітей до участі в заняттях футболом, адже в цьому віці емоційна складова є основною у мотивації до діяльності [38].

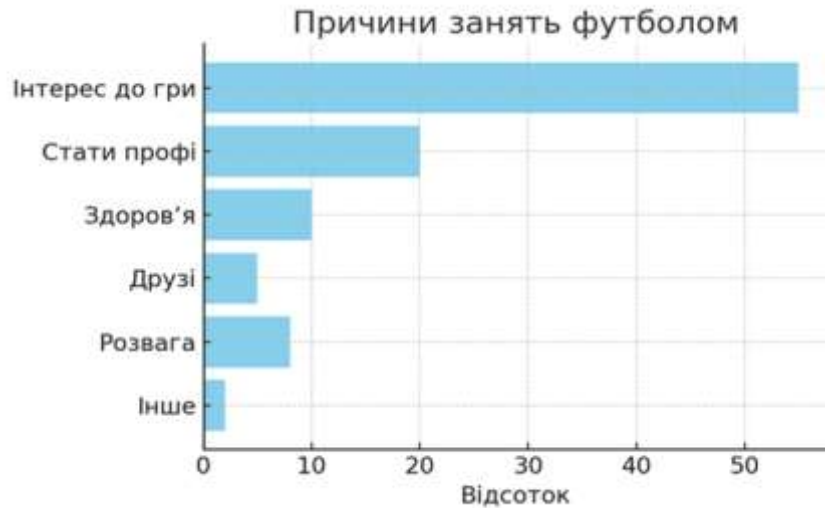


Рис. 3.1. Розподілення емоційних мотивів дітей до занять футболом

*Фізична мотивація:* бажання покращити фізичну форму та здоров'я (рис. 3.2.). На цьому етапі розвитку фізичне здоров'я та фізичні можливості дітей також є важливим мотивом для заняття футболом. І хоча в цьому віці діти ще не усвідомлюють всю важливість фізичної активності для здоров'я, їм вже притаманно бажання бути сильними та витривалими. Завдяки регулярним заняттям футболом у дітей розвиваються основні фізичні якості, такі як сила, швидкість, витривалість і координація рухів [22].

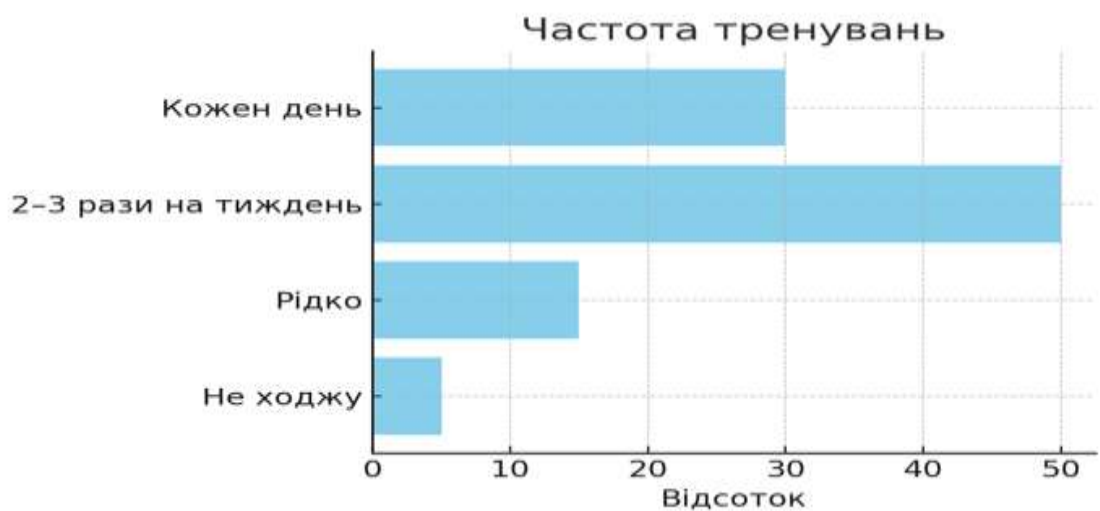


Рис.3.2. Фізичні мотиви занять футболом

Більш того, фізичні досягнення дітей у футболі, як-то покращення результатів у бігу чи стрибках, позитивно впливають на їхню самооцінку. Діти на підсвідомому рівні усвідомлюють, що тренування ведуть до покращення їхніх фізичних даних, що дає додаткову мотивацію для продовження занять [12].

*Бажання здобути нові навички та знання.* Важливим мотивом є також бажання дітей освоїти нові навички та вдосконалювати свої вміння. Для цього віку характерна велика цікавість до всього нового, тому футбол стає чудовою можливістю для набуття нових знань і розвитку важливих навичок. Зокрема, дітям цікаво вивчати техніку гри, вдосконалювати свої рухи, освоювати нові тактичні прийоми [18]. Такі заняття допомагають дитині відчувати прогрес, що є значущим фактором для її подальшої мотивації.

*Мотивація через ідентифікацію з героями.* Діти в цьому віці часто ідентифікують себе з відомими футболістами, героями з телевізійних матчів або зусиль своїх тренерів. Це може стати потужним мотиватором для дітей. Ідентифікація з відомими спортсменами, наприклад, через намагання повторювати їхні трюки чи технічні прийоми, додає азарту в процес тренувань. Серед молодших футболістів це може бути основним стимулом для вдосконалення їхніх навичок і старанної роботи на тренуваннях [26].

Таким чином, основні мотиви занять футболом у дітей 6–10 років можна умовно поділити на соціальні, емоційні, фізичні та пізнавальні. Кожен з цих аспектів має велике значення для розвитку мотивації дітей до футболу. Підтримка та розвиток цих мотиваційних чинників є важливими елементами в роботі тренерів та педагогів, що сприяє більш ефективному залученню дітей до активного та здорового способу життя.

### **3.1.2. Роль сім'ї та тренерів у формуванні інтересу до спорту**

Формування інтересу до занять спортом у дітей є складним і багатофакторним процесом, у якому ключову роль відіграють сім'я та тренери. Саме вони створюють відповідні умови для фізичного, емоційного та

психологічного розвитку дитини, мотивують її до занять спортом, підтримують у складні моменти та допомагають досягати поставлених цілей.

Сім'я є першим і найбільш значущим соціальним середовищем, у якому формується особистість дитини, її звички, переконання та цінності. Вплив сім'ї на формування інтересу до спорту можна розглядати через кілька основних аспектів:

- **Приклад батьків.** Дослідження показують, що діти, які з раннього дитинства спостерігають за активним способом життя батьків, мають вищу мотивацію до занять спортом. Якщо батьки самі займаються фізичною активністю, беруть участь у спортивних заходах або підтримують здоровий спосіб життя, дитина переймає ці звички [15].
- **Підтримка та заохочення.** Позитивне ставлення батьків до спортивних досягнень дитини значно підвищує її впевненість у собі. Навіть прості слова підтримки, похвала за старання та увага до успіхів можуть мотивувати дитину продовжувати займатися спортом [35].
- **Фінансова та організаційна підтримка.** Участь у спортивних секціях, змаганнях та тренуваннях часто потребує фінансових вкладень. Батьки, які забезпечують дитині можливість тренуватися, купують необхідне екіпірування та оплачують внески за участь у турнірах, роблять значний внесок у її спортивний розвиток [20].
- **Емоційний комфорт.** Діти, які відчувають емоційну підтримку та розуміння з боку батьків, легше долають труднощі, пов'язані зі спортивною діяльністю. Надмірний тиск, надмірні очікування або порівняння з іншими можуть навпаки викликати втрату інтересу до спорту.

Майстерність тренера у залученні учнів до спорту значною мірою залежить від його особистих якостей, які формують унікальний стиль взаємодії з учнями, визначають темп освоєння нових навичок, створюють умови для побудови позитивних стосунків у колективі та забезпечують формування психосоціального клімату, що сприяє розвитку мотивації,

здатності витримувати високі навантаження та прагнення до досягнення значних результатів.

Важливу роль відіграють психолого-педагогічні особливості тренера та методи розвитку його особистісних якостей, які впливають на успіх спортсмена. Розглянемо структуру особистості тренера, базуючись на концепції К.К.Платонова, яка передбачає поділ особистості на три підструктури:

- ❖ Перша підструктура охоплює ідейно-моральні якості тренера, що визначають його мотивацію до педагогічної діяльності, стабільне прагнення передавати соціальний і професійний досвід учням у спорті.

- ❖ Друга підструктура зосереджена на якостях, сформованих у процесі професійної діяльності: вміння організовувати тренування та перерви, професійно-ділові якості, звички і традиції, що стали основою дитячих спортивних колективів. Серед професійних якостей тренера можна виділити знання різних видів спорту, володіння специфічними спортивними навичками, вміння викладати, організаторські здібності, налаштованість на результат, вимогливість, суворість, принциповість і цілеспрямованість.

- ❖ Третя підструктура включає психологічні характеристики особистості, такі як ерудованість, розум, пам'ять, мислення, емоційний інтелект, воля. У емоційно-вольовій підструктурі виділяються такі якості, як стійкість (витривалість, самоконтроль), терпимість, рішучість, життєрадісність та почуття гумору. Такий підхід дозволяє зрозуміти загальні та специфічні риси особистості тренера.

Для того, щоб оцінити, чи відповідає тренер вимогам педагогічної діяльності, необхідно визначити ключові риси його особистості, що впливають на успіх. Важливою є не просто наявність цих рис, а їх структура, що підкреслює провідні якості тренера. У процесі виховання юних спортсменів тренери демонструють різноманітні психологічні особливості, що формуються під впливом моральних норм і індивідуальних проявів. Вони розробляють модель, у якій основними є моральні якості та особливості

характеру. Організаційна діяльність тренера забезпечує ефективне виконання навчально-функціональних завдань, що можуть призвести до змін особистості та спортивної майстерності спортсменів [10].

Функціональні завдання тренера включають створення засобів педагогічного впливу та систем для розвитку учнів (рис.3.3.). Недосвідчені або необізнані тренери часто замінюють один тип завдань іншим, що не завжди дає позитивні результати. Взаємовідносини в спортивних групах поділяються на формальні та неформальні, де найбільший вплив на прогрес спортсмена має відносини з тренером. Вони визначаються ставленням тренера до себе та спортсмена, а також їх взаємним ставленням.

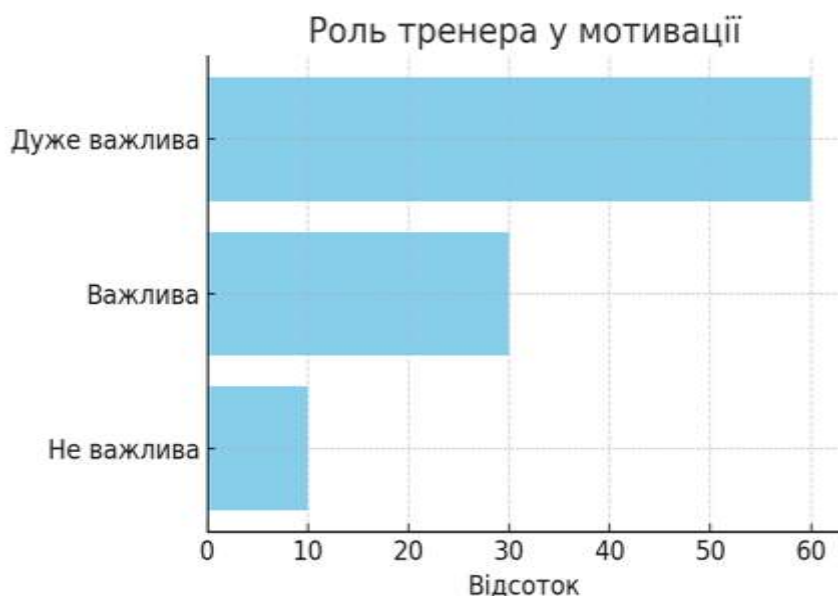


Рис. 3.3. Роль тренерів у формуванні інтересу до спорту

Стосунки між тренером і спортсменом на основі поваги та довіри сприяють не лише спортивному прогресу, але й розвитку особистості спортсмена. Якщо тренер є авторитетом і взірцем для наслідування, спортсмен прагне до більш тісного спілкування з ним. В.Л.Маріщук та Л.К.Серова підкреслюють, що перший критерій взаємовідносин між тренером і спортсменом — це виконання вказівок тренера [23]. Тренер також відіграє ключову роль у формуванні мотивації та дисципліни у дитини. Його завдання

— зробити тренування цікавими, враховуючи індивідуальні особливості дітей, формувати відповідальність і самоконтроль. Підтримка тренера важлива у складні моменти, коли дитина переживає поразки чи травми [24]. Тісна взаємодія між батьками і тренером допомагає створити гармонійну атмосферу для розвитку, забезпечуючи підтримку й узгоджену стратегію навчання [28].

Отже, сім'я та тренери є ключовими чинниками, які впливають на формування інтересу дитини до спорту. Батьки, демонструючи власний приклад активного способу життя, надаючи підтримку та створюючи комфортні умови для тренувань, закладають основу для спортивного розвитку дитини. Тренери, у свою чергу, виконують функцію наставників, допомагаючи дітям розвивати свої здібності, підтримуючи їх у складні моменти та мотивуючи до досягнення результатів. Оптимальний ефект досягається тоді, коли між батьками і тренером існує тісна співпраця, спрямована на гармонійний розвиток дитини у спорті.

### **3.1.3. Соціальні та ігрові методи мотивації**

Мотивація є ключовим елементом у поведінці людини, і вона може бути зумовлена різними чинниками. Серед них важливе місце займають соціальні та ігрові аспекти, які визначають залучення особистості до певної діяльності, особливо у сфері освіти, роботи та розваг. Соціальна мотивація формується через взаємодію з іншими людьми, тоді як ігрова мотивація пов'язана з використанням ігрових елементів для стимулювання активності.

Соціальна мотивація відображає прагнення людини до спілкування, співпраці та визнання в соціальному середовищі.

1. Соціальні аспекти мотивації дітей та підлітків до занять футболом. Соціальні фактори відіграють важливу роль у формуванні мотивації до занять футболом серед дітей і підлітків. Вони можуть впливати на вибір цього виду спорту, особливо в ранньому віці, а також стимулювати бажання досягати більших результатів у командних змаганнях.

2. Групова діяльність і командна взаємодія:

Футбол є командним видом спорту, що передбачає тісну взаємодію між учасниками. Для дітей і підлітків це створює можливість для розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, уміння працювати в команді. Групова діяльність формує відчуття приналежності до колективу, що є потужним мотиватором для подальших тренувань і участі в змаганнях. Діти, які мають позитивний досвід командної гри, частіше залишаються в спорті на довший час.

3. Підтримка однолітків та дружнє середовище: мотивація до занять спортом часто формується на основі соціальних зв'язків з однолітками. Позитивні стосунки з товаришами по команді можуть бути сильною мотивацією для продовження занять футболом. Спільні тренування і участь у змаганнях формують не лише фізичні навички, але й емоційну підтримку, що є важливим аспектом для дітей і підлітків. Взаємодія з іншими гравцями допомагає дітям відчувати свою важливість у колективі, що, в свою чергу, підвищує їх інтерес до гри.

4. Визнання і соціальний статус: мотивація до занять футболом може бути стимульована також через соціальне визнання досягнень. Коли дитина отримує підтримку та схвалення від батьків, тренера чи друзів, її самооцінка підвищується, і вона прагне продовжувати вдосконалюватися. Участь у турнірах, нагороди та визнання в колективі також додають соціального стимулу для подальших занять спортом.

5. Сприятливе оточення: залучення до спорту, а саме до футболу, часто залежить від оточення, яке формується навколо дитини. Якщо в родині або серед друзів є підтримка спортивної активності, це може значно вплинути на мотивацію дитини. Наприклад, якщо батьки активно підтримують дитину на тренуваннях і змаганнях, вона більше зацікавлена у продовженні занять футболом [40].

Ігрові аспекти є важливими для формування мотивації до футболу, оскільки цей вид спорту, завдяки своїй динамічності, можливості створення різних ігрових ситуацій та командних моментів, надає дітям та підліткам

безліч можливостей для прояву себе. Ігрові елементи можуть підвищити інтерес до спорту та допомогти зберегти його як пріоритет у спортивному житті дитини. Інтерес до гри через емоційну залученість: футбол, як і будь-яка інша гра, має емоційну складову, що є важливою для підтримки мотивації. Швидка динаміка гри, постійні зміни в ході матчу та необхідність приймати рішення в реальному часі — все це створює емоційну залученість дітей. Такі аспекти, як боротьба за м'яч, забиті голи, стратегія гри на полі, підвищують інтерес до футболу і створюють умови для довготривалої мотивації.

- Гейміфікація тренувань: введення елементів гейміфікації в тренування може бути дуже корисним для підлітків, адже це дозволяє зробити заняття ще більш захоплюючими. Заохочення через досягнення, використання різних ігрових платформ чи застосунків для відстеження прогресу, створення особистих цілей і завдань допомагають підліткам відчувати себе частиною гри та бачити свій розвиток у конкретних результатах.

- Конкуренція і досягнення: змагальний аспект футболу також є важливим для підлітків, які прагнуть досягати нових вершин. Бажання виграти турнір чи зайняти високе місце в команді стимулює постійний розвиток навичок. Складні матчі і участь у змаганнях можуть стати потужним фактором для мотивації продовжувати тренування і вдосконалювати техніку [31, 33].

Ці соціальні та ігрові аспекти допомагають створити таке середовище, в якому діти і підлітки можуть розвиватися не лише як спортсмени, а й як особистості, здатні досягати успіху через активну участь у спортивному житті.

Таким чином, виділеми основні мотиви занять футболом у дітей 6–10 років. Мотиви, які спонукають дітей цього віку займатися футболом, варіюються від бажання досягти успіху в командних змаганнях до прагнення самовиразитись через фізичні активності. Діти активно зацікавлені в процесі навчання, коли бачать очевидні досягнення, що дають змогу відчути задоволення від прогресу. Зокрема, важливими є мотиви соціального характеру, такі як взаємодія з однолітками та підтримка з боку тренерів і батьків.

Соціальні фактори, що впливають на мотивацію дітей. Роль сім'ї та тренерів у формуванні інтересу до футболу виявилась надзвичайно важливою. Сім'я, як основна соціальна одиниця, може бути як мотиватором, так і перешкодою для розвитку інтересу до спорту. Своєчасна і адекватна підтримка з боку батьків значно підвищує дитячу мотивацію. У свою чергу, тренери є ключовими фігурами в підтримці цього інтересу, адже їхні педагогічні методи, емоційна підтримка та стимулювання дітей відіграють важливу роль у формуванні мотивації до спорту.

Роль змагань і турнірів у підтримці інтересу до футболу. Участь у змаганнях та турнірах стала важливим мотивуючим фактором для дітей 6–10 років. Завдяки змаганням діти отримують можливість не лише проявити свої футбольні навички, а й відчувати дух командної роботи та досягнення спільних цілей. Змагання підвищують конкурентоспроможність та самовпевненість у маленьких футболістів, що стимулює їх до подальших тренувань.

Значення сучасних технологій у мотивації до занять футболом. Використання відеоаналізу та інтерактивних тренувань забезпечує додаткові стимули для дітей, допомагаючи їм краще розуміти техніку виконання вправ і коригувати свої помилки. Сучасні технології, зокрема мобільні додатки для тренувань, створюють умови для більш активного залучення дітей до тренувального процесу, дозволяючи їм отримувати результативний зворотний зв'язок у реальному часі. Це сприяє підвищенню мотивації та збереженню інтересу до футболу на довгий період.

Сімейна підтримка та взаємодія з тренерами є основою для успішного розвитку інтересу до спорту. Для дітей, які займаються футболом, стабільна підтримка з боку сім'ї є важливою умовою для підтримання мотивації. Врахування інтересів дитини, її прагнень і бажань допомагає створити комфортну атмосферу для занять спортом. Тренери, в свою чергу, повинні забезпечити належне емоційне підкріплення, знаходити індивідуальний підхід до кожного учня, щоб заохотити їх до більш активної участі у тренуваннях.

Загалом, на основі результатів цього розділу можна зробити висновок, що мотивація до занять футболом серед дітей у віці 6-10 років залежить від комплексу факторів, зокрема підтримки з боку родини, заохочення тренерами та участі в змаганнях, а також від сучасних технологій, які використовуються для покращення тренувального процесу. Створення комфортної та підтримуючої атмосфери дозволяє дітям розвивати інтерес до спорту та досягати високих результатів у футболі.

### **3.2. Практичні аспекти мотивації школярів до занять футболом**

Для того, щоб краще зрозуміти рівень мотивації учнів до занять футболом та виявити фактори, що на неї впливають, я провів анкетування серед учнів. Анкетування було спрямоване на вивчення таких аспектів (*«Додаток А»*):

- Інтерес до футболу – чи є у учнів бажання займатися футболом, чи є у них позитивне ставлення до цього виду спорту.
- Причини занять футболом – які мотиви сприяють тому, що учні займаються футболом (наприклад, бажання покращити фізичну форму, інтерес до командної роботи, бажання перемагати тощо).
- Мотивація до змагань – чи мотивують учнів участь у турнірах і змаганнях, як вони ставляться до конкуренції та командних ігор.
- Зовнішні та внутрішні фактори мотивації – якими є чинники, що впливають на бажання продовжувати тренування, наприклад, похвала від тренера, підтримка однокласників, особисті досягнення.

Анкета для учнів включала кілька закритих та відкритих питань, що дозволяли зібрати як кількісні, так і якісні дані.

За результатами анкетування, можна виділити кілька важливих тенденцій:

- Інтерес до футболу: 75% учнів висловили бажання займатися футболом, із них 60% займаються ним 2-3 рази на тиждень, що свідчить про сталий інтерес до цього виду спорту. Інші 25% зазначили, що футбол для них є менш цікавим, а основною причиною є відсутність часу або інтересу до інших видів спорту.

- Причини занять футболом: 50% учнів відповіли, що їхня основна мотивація – це бажання покращити фізичну форму, 30% зазначили, що футбол для них важливий через командний дух і можливість працювати в команді, 20% хочуть стати професійними футболістами.

- Мотивація до змагань: 80% учнів позитивно ставляться до змагань та вважають їх важливими для мотивації. Вони відчують азарт і бажання перемогти, що стимулює їх до подальших тренувань. 20% учнів зазначили, що змагання їх не дуже мотивують і для них важливіше просто тренуватися.

- Зовнішні та внутрішні фактори мотивації: найбільше учнів мотивує похвала від тренера та команди (40%). 30% зазначили, що їх мотивує власний прогрес і досягнення на тренуваннях, а 20% вважають найбільш важливою участь у змаганнях. 10% учнів виділили підтримку від однокласників як важливий фактор, що впливає на їхнє бажання продовжувати тренуватися.

- Оцінка мотивації: 65% учнів оцінили свою мотивацію на рівні 4-5 балів, що свідчить про достатньо високу зацікавленість у заняттях футболом. Інші 35% оцінили свою мотивацію як 2-3, що вказує на необхідність подальшої роботи з підвищення мотивації цих учнів.

Отже, ми дійшли виснову, що більшість учнів мають стабільний інтерес до футболу, але важливо працювати з тими, хто має низький рівень мотивації, щоб підвищити їх зацікавленість. Основними мотивами для учнів є покращення фізичної форми та командний дух. Це підтверджує важливість розвитку командних тренувань та забезпечення підтримки серед учасників.

Мотивація до змагань є високою, що вказує на ефективність включення змагань у навчальний процес для підвищення інтересу та залученості учнів.

Ці результати допомагають краще зрозуміти мотиваційні потреби учнів та на їх основі коригувати тренувальний процес для підвищення ефективності занять футболом.

Також проведене емпіричне дослідження, яке було спрямоване на вивчення психологічних чинників, які впливають на мотивацію дітей та підлітків до занять футболом. У рамках дослідження було розглянуто ключові аспекти мотивації, такі як самореалізація, здоров'я та фізична форма, соціальна взаємодія, самодисципліна, прагнення до перемог та досягнень.

Гіпотеза дослідження передбачала, що різні психологічні чинники по-різному впливають на мотивацію дітей і підлітків. Зокрема, передбачалося, що учасники, які відчують потребу в самореалізації, цінують здоров'я та фізичну форму, знаходять задоволення у соціальній взаємодії, мають розвинену самодисципліну та прагнуть до перемог, демонструватимуть вищу мотивацію до занять футболом.

У дослідженні взяли участь 25 респондентів, які регулярно займаються футболом. Опитування показало такі результати (*«Додаток Б»*):

40% (10 респондентів) продемонстрували високий рівень надії на успіх, що свідчить про їхнє позитивне ставлення до досягнення мети у спортивній діяльності.

32% (8 респондентів) виявили чітке прагнення до успіху, що говорить про їхню активну мотивацію підвищувати свою результативність.

20% (5 респондентів) продемонстрували орієнтацію на уникнення невдач, що може вказувати на їхню зосередженість на запобіганні негативним результатам.

8% (2 респонденти) мали виражену боязнь невдачі, що може свідчити про підвищену тривожність або страх перед можливими труднощами у футбольних тренуваннях та змаганнях.

Отже, результати цього дослідження демонструють різноманітні мотиваційні орієнтації серед дітей та підлітків, які займаються футболом. Діти

молодшого віку більше орієнтовані на соціальну взаємодію та задоволення від гри, тоді як підлітки частіше прагнуть досягнень та самореалізації.

### **3.2.1. Використання індивідуального підходу у тренуваннях**

Протягом практики в школі я застосовував індивідуальний підхід до кожного учня, що дозволило значно покращити результати. Я проводив тестування фізичної підготовки, щоб визначити рівень здібностей учнів, а також враховував їхні інтереси та мотивацію для вибору відповідних завдань. В залежності від рівня підготовки, я адаптував навантаження та обсяг вправ. Наприклад, для учнів з високими результатами було підібрано вправи, спрямовані на підвищення сили та витривалості, а для тих, хто тільки починав, – більш прості та зрозумілі завдання.

Застосування індивідуального підходу принесло позитивні результати, як для учнів із високим рівнем фізичної підготовки, так і для тих, хто тільки починав.

Учні, для яких була розроблена персональна програма, показали суттєве поліпшення своїх фізичних показників:

- поліпшення фізичної підготовки. Учасники, які виконували вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей, змогли швидше покращити свої результати порівняно з іншими.
- підвищення мотивації. Завдяки персоналізованим підходам учні стали більш мотивованими до тренувань і відчули більшу відповідальність за свій розвиток.
- зниження травматизму. Індивідуальні рекомендації щодо техніки виконання вправ допомогли знизити рівень травм серед учнів.

Незважаючи на значні переваги, застосування індивідуального підходу має деякі виклики. Один з них — потреба в детальному аналізі кожного учня та складенні індивідуальних програм, що потребує часу та ресурсів. Крім того, для великих груп учнів важко забезпечити повністю індивідуалізований підхід, тому іноді доводиться компромісно підходити до вибору методів.

Індивідуальний підхід є важливим інструментом у тренувальному процесі, що дозволяє підвищити ефективність занять, поліпшити фізичну підготовку учнів і знизити ризик травм. Це підходить для роботи як з новачками, так і з більш підготовленими учнями, оскільки кожен отримує завдання, відповідні його рівню і можливостям. Використання індивідуального підходу допомагає формувати більш стійку мотивацію, покращує результати та сприяє загальному розвитку.

### **3.2.2. Роль змагань і турнірів у підтримці інтересу**

Змагання і турніри мають важливе значення для розвитку мотивації до занять футболом у дітей і підлітків. Мої дослідження серед учасників футбольних тренувань показали, що участь у змаганнях значно підвищує інтерес до футболу, оскільки діти отримують не лише можливість проявити свої навички, а й пережити емоційне збудження від перемог або поразок, що стимулює їх прагнення до подальших тренувань.

У ході досліджень я з'ясував, що для більшості дітей віком 6-10 років важливим мотиватором є саме участь у змаганнях. При цьому не завжди перемога є головним фактором мотивації. Часто діти розглядають змагання як можливість перевірити свої сили, порівняти рівень своєї гри з іншими учасниками. Це дозволяє їм оцінити свої сильні та слабкі сторони, що є важливим для розвитку впевненості в собі та подальших тренувань.

1. Збільшення мотивації через досягнення. У моєму дослідженні, проведеному серед групи молодших футболістів, більшість учасників вказала, що отримання медалей та грамот за участь у змаганнях є важливим стимулом для продовження тренувань. Це підтвердило важливість визнання зусиль дітей, навіть якщо вони не здобули призові місця, для формування мотивації.

#### **2. Емоційне значення турнірів.**

Для деяких дітей участь у змаганнях є важливим емоційним моментом. Вони відчують радість та захоплення від змагання, навіть якщо не здобули перемогу. Однак важливо, щоб емоційний стан після змагання був

підтриманий тренером і батьками. Це дозволяє дітям не лише радіти перемогам, але й вчитися правильно реагувати на поразки, що є важливим для їхнього психоемоційного розвитку.

### 3. Соціальна взаємодія та командний дух.

Одним з важливих аспектів змагань є їх роль у розвитку соціальних навичок. Під час турнірів діти не лише мають можливість демонструвати свої індивідуальні вміння, а й працювати в команді. Моє дослідження показало, що діти, які регулярно беруть участь у командних змаганнях, значно краще вчаться взаємодіяти з іншими, сприяти досягненню спільної мети.

4. Роль тренера у формуванні командного духу. Важливу роль у цьому процесі відіграє тренер, який вчить дітей співпраці, взаємодії та підтримці одне одного під час змагань.

5. Спільне переживання емоцій. Під час участі у змаганнях діти переживають різноманітні емоційні моменти: від радості перемоги до переживань поразки. Це дає можливість дітям вчитися на помилках, а також зміцнює їхні стосунки з іншими учасниками та тренером.

6. Психологічна підтримка під час змагань. Згідно дослідження, психологічний аспект змагань є дуже важливим для підтримки інтересу до футболу. Під час інтерв'ю з тренерами я дізналася, що важливо не тільки фізично підготувати дітей до турнірів, а й надати їм емоційну підтримку. Більшість дітей, з якими я працювала, під час поразок зазнають стресу і можуть втратити інтерес до футболу, якщо їх не підтримують.

7. Роль підтримки батьків та тренера. Одним з основних факторів, що допомагає дітям долати розчарування після поразки, є підтримка тренера і батьків. Це сприяє розвитку у дітей стійкості та бажання досягати нових висот. В анкеті, яку я провела серед батьків, більшість зазначили, що підтримка їхніх дітей після змагань важлива для того, щоб вони продовжували займатися спортом.

8. Формування мотивації через командні нагороди. Змагання, у яких оцінюються не лише індивідуальні досягнення, а й командна робота,

стимулюють дітей працювати спільно і розвивати командний дух. Під час турнірів діти можуть отримати не лише особисті нагороди, але й командні, що сприяє розвитку мотивації у всіх учасників.

Участь у змаганнях і турнірах є важливим фактором у розвитку інтересу до футболу серед дітей. Вони не лише сприяють розвитку фізичних навичок, а й стимулюють до подальших тренувань завдяки емоційному задоволенню від процесу та результатів змагань. Діти отримують можливість перевірити свої сили, порівняти рівень своєї гри з іншими учасниками і, навіть у разі поразки, набираються досвіду для покращення своїх результатів у майбутньому. Підтримка тренерів і батьків, а також емоційна складова турнірів, відіграють важливу роль у підтримці інтересу до спорту і формуванні психологічної стійкості.

### **3.2.3. Вплив сучасних технологій (відеоаналіз, інтерактивні тренування)**

Використання сучасних технологій у футболі значно змінює підхід до тренувального процесу, особливо для дітей та підлітків. У цьому дослідженні я з'ясував, що інтеграція відеоаналізу та інтерактивних тренувань у програму навчання футболістів вмає позитивний вплив на їхню мотивацію та розвиток. Технології дозволяють не лише підвищити ефективність тренувань, але й зробити процес навчання більш захоплюючим та доступним для молодших спортсменів:

- Відеоаналіз як інструмент для покращення технічних навичок.

Відеоаналіз у футболі використовується для оцінки якості виконання технічних елементів, тактичних дій на полі та інтерпретації поведінки гравців під час матчів і тренувань. Ця технологія дозволяє дітям бачити власні помилки, що значно покращує їх розуміння гри і дає змогу працювати над конкретними аспектами їхнього розвитку. Під час проведення досліджень серед дітей 6-10 років, я виявив, що вони значно швидше розуміють складні

ігрові ситуації, коли мають можливість переглядати відео з власними виступами.

- Покращення технічних навичок через самоспостереження.

Діти мають можливість побачити, як вони виконують певні футбольні прийоми: удари по м'ячу, передачі, рухи без м'яча тощо. Після перегляду відео вони можуть коригувати свої помилки, що є важливим для розвитку моторних навичок. Це дозволяє учасникам тренувань працювати над дрібними деталями, які важко помітити під час звичайних тренувань.

- Швидка зворотна реакція та корекція.

Відеоаналіз дозволяє швидко коригувати помилки, на які діти можуть не звернути увагу під час тренувань. Це дозволяє уникнути повторення тих самих помилок на наступних заняттях. Діти також отримують більше інформації про свій прогрес, що мотивує їх до покращення своїх результатів.

- Інтерактивні тренування і гейміфікація.

Інтерактивні тренування, які включають елементи гейміфікації, все більше використовуються в спортивному процесі для дітей. Такий підхід допомагає зацікавити молодших футболістів, створюючи умови для активної участі у тренувальному процесі. Мої дослідження показали, що інтерактивні тренування, які включають спеціальні програми для мобільних пристроїв або комп'ютерів, значно підвищують інтерес дітей до занять футболом. Гейміфікація тренувань. Включення елементів ігор у тренувальний процес допомагає дітям сприймати навчання як розвагу, а не як рутинну діяльність. Наприклад, інтерактивні вправи на планшетах чи за допомогою мобільних додатків дозволяють дітям тренуватися в захоплюючій формі. Під час моїх спостережень за молодшими групами я відзначив, що діти значно активніше реагують на тренування, коли вони мають можливість виконувати вправи через ігрові додатки або тренувальні платформи.

- Технології в мотивації та психології дітей.

Використання технологій у тренувальному процесі також впливає на психологічний стан дітей. Діти відчують більшу залученість у процес

навчання, коли мають змогу використовувати сучасні засоби, які роблять заняття цікавими та інтерактивними. Технології дозволяють значно зменшити нудьгу від традиційних тренувальних методів і надають можливість створити більш мотивуючі умови для розвитку.

➤ Позитивний вплив на самооцінку через зворотний зв'язок.

Використання відеоаналітики та інтерактивних платформ дозволяє дітям не тільки бачити свої досягнення, а й оцінювати прогрес. Після тренувань або змагань, які були записані на відео, діти отримують зворотний зв'язок щодо своєї гри. Це допомагає підвищити самооцінку і сприяє впевненості в своїх силах, оскільки вони мають змогу відстежувати, як удосконалюються їхні навички.

➤ Мотивація через конкурентність та порівняння з іншими.

Відеоаналітика дозволяє порівняти виконання тих чи інших вправ або технічних елементів із стандартами чи іншими гравцями. Діти, спостерігаючи за досягненнями інших, мотивуються до поліпшення своїх результатів. Важливо, що цей процес є об'єктивним і сприяє розвитку вміння бачити свої слабкі сторони та працювати над ними, не знижуючи мотивації.

Вище сказане доводить, що впровадження сучасних технологій у тренувальний процес у футболі має значний позитивний вплив на розвиток дітей. Використання відеоаналізу і інтерактивних тренувань не тільки допомагає вдосконалити технічні навички, а й робить навчання більш захоплюючим, доступним та мотивуючим.

Наше дослідження підтвердило, що технології є важливим інструментом для підвищення інтересу до футболу серед дітей, оскільки вони дозволяють краще оцінювати прогрес, отримувати зворотний зв'язок у реальному часі та створювати умови для активної і цікавої участі у тренуваннях. В результаті це сприяє більш ефективному навчанню і розвитку дітей, а також підтримує їхню мотивацію до подальших занять спортом.

### **Висновки до розділу 3.**

Мотиви, які спонукають дітей цього віку займатися футболом, варіюються від бажання досягти успіху в командних змаганнях до прагнення самовиразитись через фізичні активності. Діти активно зацікавлені в процесі навчання, коли бачать очевидні досягнення, що дають змогу відчувати задоволення від прогресу. Зокрема, важливими є мотиви соціального характеру, такі як взаємодія з однолітками та підтримка з боку тренерів і батьків; роль змагань і турнірів у підтримці інтересу до футболу. Використання відеоаналізу та інтерактивних тренувань забезпечує додаткові стимули для дітей, сприяє підвищенню мотивації та збереженню інтересу до футболу на довгий період. Сімейна підтримка та взаємодія з тренерами також є основою для успішного розвитку інтересу до спорту.

Змагання та турніри є потужним стимулом для дітей, сприяючи їхньому самовдосконаленню, розвитку командного духу та впевненості. Важливу роль відіграє зворотний зв'язок: коментарі тренерів і підтримка однолітків допомагають усвідомити прогрес та працювати над помилками. Сучасні технології, зокрема відеоаналіз і мобільні додатки, роблять тренування ефективнішими та цікавішими, сприяючи мотивації дітей. Інтерактивні платформи дозволяють відстежувати власний прогрес і вдосконалювати навички. Не менш важливою є сімейна підтримка: активна участь батьків у спортивному процесі підвищує зацікавленість дітей. Таким чином, поєднання змагань, технологій та сімейної підтримки забезпечує комплексний підхід до збереження мотивації дітей у футбол.

## ВИСНОВКИ

1. Мотивація є основним чинником, що впливає на зацікавленість дітей у заняттях футболом. Виявлені вікові особливості мотивації учнів до занять футболом демонструють, що для дітей важливими є як внутрішні, так і зовнішні мотиви. Бажання досягти успіху, самовираження та соціальна взаємодія з однолітками є головними чинниками, які спонукають дітей займатися футболом. Тренери і батьки відіграють ключову роль у підтримці і формуванні цих мотивів. Роль соціального середовища та сім'ї у розвитку мотивації до спорту. Підтримка з боку батьків і тренерів є важливим фактором, який підтримує інтерес дітей до занять футболом. Коли діти відчують емоційну підтримку та заохочення з боку дорослих, їхня мотивація до тренувань та участі в змаганнях зростає. Важливо, щоб сім'я створювала позитивне середовище, яке підштовхує дітей до активних занять спортом. Участь у змаганнях та турнірах є важливим фактором підтримки інтересу до футболу серед дітей. Змагання допомагають дітям оцінити свої досягнення, підвищують самооцінку та стимулюють до подальших тренувань. Турніри також сприяють розвитку командного духу та соціальних навичок, що важливо для дітей цього віку.

2. Відеоаналіз і інтерактивні тренування показали свою ефективність у підвищенні мотивації дітей до футболу. Технології дозволяють дітям отримати зворотний зв'язок, наочно побачити свої помилки та працювати над ними. Це робить тренування більш захоплюючими та інформативними, що в свою чергу допомагає зберегти інтерес до спортивного процесу.

3. Найбільш ефективним є комплексний підхід, що включає інтеграцію всіх згаданих факторів: підтримку з боку батьків і тренерів, участь у змаганнях, а також використання сучасних технологій. Такий підхід дозволяє створити сприятливі умови для розвитку мотивації дітей до занять футболом і забезпечити їхній прогрес у спортивній діяльності.

4. Враховуючи висновки дослідження, можна зазначити, що майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення більш конкретних аспектів мотивації, таких як роль психологічної підтримки, індивідуальних тренувальних програм і розвитку нових технологій у спорті. Це дозволить удосконалити підходи до тренувального процесу і ще більше зацікавити дітей у занятті футболом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. Вивчення особистості підлітка. К., 2004. 140–145.
2. Антонова Н.О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету . Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України . за ред. В. О. Моляко. 2010. Т. 12, Вип. 10, Ч. II. 22–33.
3. Бабич В. Г. Психологічні аспекти мотивації до занять футболом. Науковий вісник спорту. 2018. 22–26.
4. Бажанюк В. С. Інтелект як структурний компонент творчої обдарованості студента . Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ : Либідь, 2006. 140–145.
5. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : метод. реком. Умань : Вид-во УДПУ ім. П. Тичини, 2013. 52 с.
6. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів. Умань : УДПУ ім. П. Тичини, 2004.
7. Березуцький В. В., Васьковець Л. А., Вершиніна Н. П. та ін. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. за ред. В. В. Березуцького. Харків : Факт, 2005. 348 с.
8. Бегун В. В., Науменко І. М. Безпека життєдіяльності (забезпечення соціальної, техногенної та природної безпеки) : навч. посібник. Київ, 2004. 73–75.
9. Болтівець С. І. Психогігієнічні чинники розвитку обдарованості // Практична психологія та соціальна робота. 2015. № 10. 77–82.
10. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу : навч.-метод. посіб. Херсон : Айлант, 2017. 296 с.

11. Дмитренко С. М., Дяченко А. А. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали II Всеукр. електрон. конф. Вінниця : ВДПУ, 2019. 245.
12. Дорошенко О. М. Вплив футболу на розвиток фізичних здібностей у дітей . Фізкультурно-спортивна діяльність у школах. 2019.Т. 4, № 2. 58–61.
13. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура . Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 10. 52–50.
14. Коваленко І. Вплив сімейного середовища на формування спортивних інтересів . Фізичне виховання та спорт. 2018. 33–38.
15. Коваленко І. С. Соціальна адаптація дітей через заняття спортом . Вісник спорту. 2016. № 5. 12–16.
16. Козленко М. О. Фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами : метод. рек. К. : Освіта, 1990. 120 с.
17. Копець Л. В. Психологія особистості. Київ : Києво-Могилянська академія, 2008. 458 с.
18. Кочергіна І. В. Мотивація та особливості тренування дітей у футболі . Наукові записки. 2018. 71–76.
19. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.М., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді . Бюлетень. 2014. № 1.
20. Литвиненко В. Роль батьківської підтримки у спортивному розвитку дитини . Науковий вісник спорту. 2019. № 6. 41–46.
21. Лісенчук Г. та ін. Особливості залучення школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності з використанням засобів футболу . Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 2. 63–67.
22. Літвінова С. В. Мотивація до спортивних занять в дитячому віці . Спортивна педагогіка. 2017. № 5. 68–72.
23. Маріщук В.Л., Серова Л. К. Тренер і спортсмен: психологічні аспекти взаємодії. 2017.
24. Мельниченко Ю. Психологічна підтримка дітей у спорті // Психологія спорту та здоров'я. 2021. № 10. 38–43.

25. Методика діагностики «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (А. Реан) [Електронний ресурс]. [Stud.com.ua](https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika_diaagnostiki_motivatsiya_uspihu_boyazn_nevdachi_rean). Режим доступу: [https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika\\_diaagnostiki\\_motivatsiya\\_uspihu\\_boyazn\\_nevdachi\\_rean](https://stud.com.ua/112594/pedagogika/metodika_diaagnostiki_motivatsiya_uspihu_boyazn_nevdachi_rean). Дата звернення: 20.11.2024.

26. Нікітенко І. Ю. Психологічні аспекти ідентифікації з героями спорту в дитячому віці . Спортивна психологія. 2021. 49–53.

27. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Вища школа, 2015. 281–282.

28. Остапенко В. Спільні цілі та підхід батьків і тренера в спортивному вихованні . Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. № 2. 40–44.

29. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація : навч. посіб. Тернопіль, 2008. 192 с.

30. Папуша В. Г., Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. Тернопіль : Збруч, 2000. 284 с.

31. Петренко І. І. Мотиваційні аспекти розвитку спорту серед підлітків в Україні. Київ: ДЗ "Національний університет фізичного виховання і спорту України". 2017. Режим доступу: <https://nufvsu.edu.ua/>.

32. Петрова Н. В. Мотивація дітей до занять спортом: соціальні та психологічні аспекти. Фізична культура і спорт у навчальному процесі. 2017. 45-52.

33. Стефанюк В. І. Роль ігрових елементів у тренувальному процесі футболістів молодшого віку . Науковий вісник Черкаського університету. 2020. 12–16. Режим доступу: <https://cdu.edu.ua/>.

34. Романюк В. П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років: автореф. Харків, 2007. 18 с.

35. Семенова О. Психологічні аспекти мотивації дітей до спорту. Психологія спорту. 2020. 22-27.

36. Стефанюк В. І. Роль ігрових елементів у тренувальному процесі футболістів молодшого віку. Науковий вісник Черкаського університету. 2020. 12–16. Режим доступу: <https://cdu.edu.ua/>.
37. Сущенко Н. А. Психологічні чинники успішної адаптації дітей до командних видів спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. 52–60. Режим доступу: <https://journals.nau.edu.ua/>.
38. Шевченко, А. П. Роль емоцій в мотивації до фізичної активності у дітей . Педагогіка і психологія фізичної культури. 2020. №7. 33-40.
39. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга. Тернопіль : Богдан, 2008. Ч. І. 272 с.
40. Шкляр В. М. Соціально-психологічні аспекти мотивації дітей та підлітків до занять футболом. Київ : КНТЕУ, 2016. Режим доступу: <https://library.knteu.kiev.ua/>.
41. Vallerand R. J., Losier G. F. An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport // Journal of Applied Sport Psychology. 1999. Vol. 11(1). 142–169.  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10413209908402956>
42. Weiss M. R., Ferrer-Caja E. Motivational orientations and sport behavior . In: Horn T. S. (Ed.). Advances in Sport Psychology. 2nd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. 101–183.  
[https://www.researchgate.net/publication/232502438\\_Motivational\\_orientations\\_and\\_sport\\_behavior](https://www.researchgate.net/publication/232502438_Motivational_orientations_and_sport_behavior)
43. Sarrazin P., Vallerand R. J., Guillet E., Pelletier L., Cury F. Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study . European Journal of Social Psychology. 2002. Vol. 32(3). 395–418.  
[https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002\\_SarrazinVallerandGuilletPelletierCury\\_EJSP.pdf](https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2002_SarrazinVallerandGuilletPelletierCury_EJSP.pdf)
44. Allen J. B., Hodge K. Fostering a learning environment: Coaches and the motivational climate . International Journal of Sports Science & Coaching. 2006. Vol. 1(3). 261–277. <https://dspace.stir.ac.uk/handle/1893/22558>

45. Harwood C. G., Spray C. M., Keegan R. J. Achievement goal theories in sport . In: Horn T. S. (Ed.). *Advances in Sport Psychology*. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. 171–191.

[https://www.researchgate.net/publication/285119442\\_Achievement\\_goal\\_theories\\_in\\_sport](https://www.researchgate.net/publication/285119442_Achievement_goal_theories_in_sport)

46. Brustad R. J. Attraction to physical activity in urban schoolchildren: Parental socialization and gender influences . *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1996. Vol. 67(3). 316–323.

[https://www.researchgate.net/publication/232502438\\_Motivational\\_orientations\\_and\\_sport\\_behavior](https://www.researchgate.net/publication/232502438_Motivational_orientations_and_sport_behavior)

## ДОДАТКИ

### Додаток «А»

#### Анкета

1. Як часто ви займаєтеся футболом?

- ☐ Щодня.
- ☐ 2-3 рази на тиждень.
- ☐ Рідко.
- ☐ Не займаюся.

2. Що є для вас найголовнішою причиною заняття футболом?

- ☐ Бажання стати професійним футболістом.
- ☐ Покращення фізичної форми.
- ☐ Командний дух і взаємодопомога.
- ☐ Любов до спорту.

3. Чи подобаються вам змагання з футболу?

- ☐ Так, вони мотивують мене.

- Іноді.
- Ні, я їх уникаю.

4. Що вас найбільше мотивує до тренувань?

- Похвала від тренера та команди.
- Власні досягнення та прогрес.
- Участь у змаганнях.
- Інші учні (командний дух).

5. Як ви оцінюєте свою мотивацію до занять футболом на шкалі від 1 до 5 (1 - низька мотивація, 5 - висока)?

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ «МОТИВАЦІЯ УСПІХУ І БОЯЗНЬ  
НЕВДАЧІ» (А. А. РЕАН)**

1. Включаючись в роботу, сподіваюся на успіх.
2. В діяльності я активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.
4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причини відмови від них.
5. Часто вибираю крайнощі: або навмисно легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з перешкодами, як правило, не відступаю, а шукаю способи їх подолання.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї цілеспрямованості, а не від зовнішнього контролю.
9. При виконанні досить важких завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності погіршується.
10. Я схильний проявляти наполегливість в досягненні мети.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на досить віддалену перспективу.
12. Якщо ризикую, то з розумом, а не відчайдушно.
13. Я не дуже наполегливий у досягненні мети, особливо якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Віддаю перевагу ставити перед собою середні по труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У разі невдачі при виконанні завдання його привабливість для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів і невдач я більше схильний до переоцінки своїх невдач.

17. Віддаю перевагу планувати своє майбутнє лише на найближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене поліпшується, навіть якщо завдання досить важке.
19. У разі невдачі я, як правило, не відмовляюся від поставленої мети.
20. Якщо я сам вибрав для себе завдання, то в разі невдачі його привабливість тільки зростає.

*Обробка результатів.* Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховується загальна кількість балів.

*Висновки.* Якщо випробуваний набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі); коли ж сума від 14 до 20 балів, це мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів у межах від 8 до 13, слід вважати, що мотиваційний полюс не виражений. Але якщо

8-9 балів, мотивація випробуваного ближче до уникнення невдачі, а 12-13 - ближче до прагнення досягти успіху.